

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: EL KÁRATE

El kárate

El kárate es un arte marcial en el que se trabaja de modo tradicional y, por lo tanto, sin practicar el lado competitivo. Se inculcan valores como la disciplina, el respeto, el esfuerzo y la constancia. A nivel físico se trabaja todo el cuerpo de forma simétrica sin tener contacto, sino al contrario, buscando siempre el control de las técnicas. Todo esto hace que el niño aprenda a controlar su cuerpo y sus emociones.

Los niños realizan la actividad como una iniciación a la disciplina marcial de kárate-do.

Los alumnos se dividen en diferentes grupos en función de su nivel.



Objetivos

- Desarrollar una buena psicomotricidad.
- Mejorar las relaciones con los otros.
- Dar seguridad y autoestima al niño.
- Aprender a controlar su cuerpo y su mente.
- Mejorar la concentración y aprender a relajarse.
- Ayudar a controlar la violencia.

Organización del tiempo

1. Ejercicios de calentamiento, insistiendo en la flexibilidad y en la elasticidad.
2. Ejercicios de psicomotricidad
3. Coordinación del tronco superior e inferior, izquierda y derecha (contrarios).
4. Circuitos, pistas americanas y juegos.
5. Ejercicios de caídas y volteretas (alfombra, tatami)
6. Ejercicios básicos del kárate: individual o en parejas, Katas (formas).
7. Ejercicio físico: potencia, velocidad, resistencia.
8. Ejercicio Zen: filosofía, meditación, relajación, desarrollo del Ki (energía interior)



Esta actividad está dirigida por Pablo Mariano y un equipo de profesores del Karate Club Acció Sant Martí.