

PRINCIPIS FONAMENTALS DEL KARATE-DO

PERFECCIÓ DE LA PERSONALITAT

GUARDAR SEMPRE FIDELITAT

ESFORÇ I CONSTÀNCIA

RESPECTE ALS ALTRES

REPRIMIR LA VIOLÈNCIA

ESCOLA PERE IV

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS 2019-2020
KARATE-DO



KARATE-DO

El karate és un art marcial que treballem de manera tradicional, això vol dir, que no practiquem la competició. Nosaltres treballem sobre els valors com són: la disciplina, el respecte, l'esforç i la constància. A nivell físic treballem tot el cos de manera simètrica sense cap mena de contacte, tot el contrari, els alumnes busquen el control de les tècniques. Tot això fa que el nen aprengui a controlar el seu cos i les seves emocions.

Els nens fan l'activitat com una iniciació a la disciplina marcial de karate-do.

OBJECTIUS

Desenvolupar una bona psicomotricitat.

Millorar les relacions amb els altres.

Donar seguretat i autoestima al nen.

Aprendre a controlar el cos i la ment.

Millorar la concentració i aprendre a relaxar-se.

Ajudar a reprimir la violència.

PLANIFICACIÓ DE LES CLASSES

- Treball d'escalfament incidint sobretot en la flexibilitat i l'elasticitat.
- Treball de psicomotricitat:
 - . Coordinació del tronc superior i inferior, dreta i esquerra (contraris).
 - . Circuits, pistes americanes i jocs.
 - . Treball de caigudes i tombarelles (tatami).
- Treball bàsic de karate: individual i per parelles, i exercicis de formes (kata).
- Treball físic: potència, velocitat i resistència.
- Treball del Zen: filosofia, meditació, relaxació, potència el ki (energia interna).
- Treball de disciplina i respecte.

