

Formación Extraescolar



KARATE



KARATE

DATOS CLAVE



Karategi (uniforme de entrenamiento) y cinturón. Los nuevos alumnos deberán adquirirlo al comienzo del curso.



Se realizarán algunas exhibiciones a lo largo del curso. Las familias serán informadas puntualmente.

KARATE

INTRODUCCIÓN



El karate es un arte marcial de defensa personal que logra, mediante el entrenamiento, una mejora de las capacidades físicas y mentales. Se desarrollan cualidades como la fuerza, la resistencia, la agilidad, la capacidad de concentración y de reacción. De igual forma desarrolla bilateralmente la coordinación y la habilidad motriz, indispensables para toda formación en la etapa de crecimiento.

KARATE

OBJETIVOS



En primer lugar trazaremos una serie de objetivos **relacionados con el aspecto emocional y la adquisición de responsabilidades por parte del niño**:

- ✓ Descubrir, aceptar y utilizar su propio cuerpo.
- ✓ Actuar con autonomía y adquirir confianza en uno mismo.
- ✓ Disfrutar y expresarse a través del movimiento.
- ✓ Conocer y respetar las normas básicas de la clase. Utilizar la vestimenta adecuada. Ser puntual y tener disciplina. Respeto a unas reglas, al profesor y a los compañeros.
- ✓ Fomentar las buenas relaciones entre los compañeros, la humildad y el juego limpio.
- ✓ Aceptación del hecho de ganar o perder.
- ✓ Potenciar la ilusión y motivación.
- ✓ Ayudar en el buen funcionamiento y desarrollo de la clase.
- ✓ Incentivar el cuidado y respeto del material.

Objetivos **relacionados con el movimiento y el aspecto físico y lúdico de la actividad**:

- ✓ Realizar desplazamientos de todo tipo (hacia atrás, a cuatro patas, de cuclillas, agarrados al compañero, con pelotas, a la pata coja, por encima de colchonetas, por encima de bancos, reptar, etc.).
- ✓ Coordinar movimientos básicos (correr, saltar, trepar, caminar...) con las habilidades y destrezas motrices (golpeos, lanzamientos...).
- ✓ Desarrollar las capacidades perceptivo-motrices, así como la estructuración espacio-temporal.
- ✓ Potenciar la bilateralidad, y la independencia de las distintas partes del cuerpo: cabeza, extremidades, tronco...
- ✓ Desarrollar el equilibrio y la actitud postural.
- ✓ Incorporar nuevos esquemas motrices (desplazamientos, caídas...).
- ✓ Conocer y aplicar técnicas sencillas de karate.
- ✓ Desarrollar las cualidades físicas básicas (velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación).
- ✓ Aprender a caer correctamente, en cualquier dirección (caídas y volteretas).
- ✓ Conocer la teoría y el reglamento básico y necesario para poder desarrollar un combate.
- ✓ Conocer las normas de seguridad para evitar posibles lesiones.

KARATE

METODOLOGÍA



En el karate, el soporte principal del aprendizaje es la demostración, aunque no mediante una referencia exclusivamente visual, sino que se refuerza de manera verbal. El alumno tomará un ejemplo al cual imitará. Normalmente será el profesor, aunque también puede ser otro alumno.

Las clases están compuestas por tres partes:

- ✓ La primera es el **calentamiento** (10-15 minutos), donde los alumnos realizan ejercicios, estiramientos y juegos para entrar en calor y así evitar posibles lesiones.
- ✓ Una vez finalizado el calentamiento, comienza lo que se puede llamar **la parte principal** (40 minutos). Esta parte está compuesta a su vez por otras dos: *las explicaciones del profesor*, donde se explican los ejercicios programados para ese día. Y la puesta en práctica de lo explicado, mientras que reciben correcciones a los fallos. Normalmente los alumnos practican por parejas, y en el caso de ser impares, uno forma pareja con el profesor.
- ✓ Para terminar la clase hacemos actividades de **vuelta a la calma** (10 minutos): juegos (siempre relacionados con el karate) y ejercicios de estiramiento y de respiración, con el objetivo de que se relajen y recarguen energía. Antes de terminar se realiza el *Saludo* y los alumnos ayudan a recoger las colchonetas.

El lenguaje del karate es principalmente proveniente del japonés: manejaremos conceptos como *dojo* (sala de adiestramiento o gimnasio), *gi* (vestimenta que se utiliza en todas las prácticas), *kata* (o secuencia de movimiento) o *kumite* (actitud natural defensiva). Más de doscientos términos específicamente japoneses son usados para los distintos movimientos y golpes que se utilizan.

CLASE DE 4 A 7 AÑOS

Realmente en esta fase trabajaremos pre-karate. Tiene mucha importancia el desarrollo psicomotriz, el trabajo de coordinación y el aprendizaje ameno mediante juegos. Consiste en una iniciación y acercamiento muy básico a este deporte destacando el comportamiento y los valores mencionados anteriormente y no la técnica.

CLASE DE 8 A 12 AÑOS

Con esta edad, los alumnos están preparados para iniciar la primera etapa de karate. Vamos sustituyendo el juego característico de la anterior etapa por ejercicios de karate más técnicos. Sin olvidar la esencia amena de la práctica, debemos inculcar una práctica más dedicada por parte del alumno, ya que no sólo lo requerirá él mismo, sino que además es la mejor etapa en la edad de un niño para aprender.

La disciplina, el respeto, la humildad y demás contenidos anteriormente nombrados, continúan siendo de mucha importancia y estarán presentes a lo largo de toda su vida como karatekas y como personas.

Es el momento de añadir contenidos propios de karate (posturas, técnicas de ataque y defensa, distancias, posición en guardia, concentración de la energía...)

KARATE**EVALUACIÓN**

Se aplica un sistema de evaluación continua a lo largo del curso. Se tendrán en cuenta diversos aspectos:

- ✓ La participación en clase.
- ✓ El aprendizaje de las técnicas (cantidad y calidad).
- ✓ Los contenidos (conceptos y procedimientos).
- ✓ El grado de esfuerzo y sacrificio.
- ✓ La actitud (cortesía, respeto, disciplina).
- ✓ La progresión en clase.

Además a final de cada trimestre se realizará una prueba práctica a cada alumno para comprobar lo aprendido durante el mismo. Y al final del curso, se hará una pequeña prueba para pasar de cinturón, que servirá para estructurar y afianzar todos los conocimientos.