



KARATE

OBJECTIUS GENERALS:

- Aprendre els moviments i gestos típics del karate adaptats al seu nivell de cinturó.
- Gaudir de l'esport com activitat de grup.
- Respectar als companys així com el material que fem servir.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Realitzar les tècniques específiques del seu nivell de forma correcte.
- Dominar els gestos específics de l'activitat i realitzar l'examen de forma correcte.
- Descriure les regles bàsiques del karate.
- Cooperar en l'organització de les activitats i ajudar en tot el que es pugui.
- Esforçar-se per la pròpia superació en les sessions.

CONTINGUTS:

- Tècnica específica.
- Participació activa en les activitats.
- Autosuperació personal.
- Cura del material.
- Acceptació i respecte vers els companys.

LES SESSIONS:

Escalfament: (5 min. aprox. Preparació del material).

Activitats físiques de tipus atlètic mitjançant jocs diversos. Durada aprox. 10-15 min.

Part principal:

Activitats específiques que contemplin la realització dels gestos bàsics del karate (punys, puntades, posicions, taikiokus, katas ...) així como els Kyus de l'examen.

Durada aprox. 30-35 min.

Part final:

Jocs de tornada a la calma i endreçar material. 5-10 minuts.

AVALUACIÓ:

Al final de cada trimestre (si cal) es lliurarà a les famílies un informe on s'hi reflecteix l'evolució de l'aprenentatge dels alumnes i també la seva actitud.

Al final de curs (maig) es realitzarà un examen de pas de cinturó.

FEDERACIÓ:

Encara que no és obligatori, recomanarem a tots els alumnes que es federin ja que, a part de comptar amb la mútua de la federació, els exàmens de pas de cinturó estaran homologats i tindran validesa a tots els efectes. El preu aproximat és de 50€ / any.

EDAT:

Educació infantil i primària.

GRUP:

El nombre màxim de nens/es per grup serà de 10-15 per monitor/a.

DIES I HORARIS:

Dilluns i dimecres de 17 a 18,15h