



Actividades Extraescolares: Karate, Judo o Taekwondo

La práctica de artes marciales en los niños **provoca una mejora del desarrollo motriz** aumentando en alto grado el nivel coordinativo del niño, así como también consigue mejorar enormemente cualidades como la elasticidad, velocidad, equilibrio, fuerza, etc...

Por tanto, en su base, tanto el **Karate, Judo o Taekwondo son actividades deportivas de las que obtendremos chavales/as con un equilibrio y un afán de superación** que les acompañará durante mucho tiempo, ya que el Karate, Judo o Taekwondo practicado a largo plazo es una forma de vida.

Objetivos de esta Actividad

El objetivo principal de la actividad iniciar al alumnado en la práctica del arte marcial, conseguir la coordinación necesaria para practicar con eficacia las diferentes técnicas, iniciar al aprendizaje de los Katas básicos, iniciar a los conocimientos básicos de defensa personal, conseguir que el niño/a valore positivamente la actividad deportiva...

- **Horarios:** El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.
- **Espacios necesarios:** Es necesario un espacio amplio para el desarrollo correcto de la actividad; por ejemplo el gimnasio del centro, al cual además habrá que prepararlo comprando un tatami sobre el que poder realizar la actividad, ya que la práctica del Karate debe realizarse descalzos.
- **A quién va dirigido:** Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Formaremos grupos tomando como referente principal la edad.
- **Número mínimo y máximo de participantes:** el número de alumnos por grupo será de 8 mínimo y 20 máximo.