



KARATE

CURSO: 2015-2016

Objetivos del Kárate:

El KARATE lo podemos entender como un *medio para participar en le proceso educativo del niño, es decir, utilizar el Karate como un instrumento que facilite el pleno desarrollo e integración social del niño.*

Está plenamente justificada la inclusión de la enseñanza de KARATE porque en el marco educativo, la actividad motriz tiene como finalidad proporcionar al alumno la ayuda que necesita en la dinámica de su desarrollo, atendiendo a la totalidad de los ámbitos de las potencialidades de la persona y a la estructuración progresiva de su actuación autónoma sobre el entorno.

Conforme a lo expuesto anteriormente, y de forma más explícita, se entiende que el programa de Kárate debe:

-Favorecer el conocimiento, percepción y funcionalidad del propio cuerpo, reconociendo sus propias posibilidades y límites, ayudándole en la estructuración y aceptación de su imagen corporal.

-Fomentar la sociabilidad del niño, promoviendo las relaciones grupales y la comunicación, impulsando la búsqueda de «vivencias psicosociales» en la diversidad de situaciones, tanto de cooperación y confianza entre uno y otro, como de oposición sujeta a una normativa clara y aceptada, que le ayude en sus relaciones con el Sí mismo y con los demás.

-Orientar los intereses del niño hacia conductas y hábitos positivos para la salud y el bienestar.

-Optimizar el desarrollo de las capacidades motrices y habilidades perceptivas básicas.

-Adquirir las habilidades y destrezas específicas.

-Mejorar las cualidades físicas acordes a cada estadio evolutivo del niño.

-Compensar las necesidades de movimiento y liberar las tensiones emocionales del pequeño.



-Proporcionar las pautas de conducta y los recursos técnicos necesarios para la autoprotección y la seguridad personal, desde el desarrollo de la capacidad de autocontrol y el equilibrio psicósomático.

Por todo ello, la síntesis del programa de la actividad sería:

- Aprendizaje de las katas básicas del estilo que se practica.
- Aprendizaje de las defensas y ataques más comunes.
- Realización de trabajo por parejas y en grupos, para fomentar el compañerismo y el apoyo en grupo.
- Aprendizaje de todas las patadas fundamentales y su control.
- Realización de juegos relacionados con el kárate, para hacer más divertido el aprendizaje.
- Se les enseña la esencia del kárate, es decir, que sepan cuando hay que utilizarlo y cómo, nunca para hacer el mal, sino para la defensa y contraataque en situaciones algo extremas, nunca se utiliza el kárate para hacer el mal sin sentido alguno.
- Se les concientia a los alumnos de que todos los movimientos en esta actividad se realizan con mucho control, no de forma arbitraria.
- Se intenta introducirlos de forma leve a los combates controlados, siempre con protecciones adecuadas para evitar daños, esto se realiza para poner en práctica todas las técnicas aprendidas de forma individual y para que sepan reaccionar ante cualquier adversidad.

Por último, esta actividad les sirve a los alumnos para controlarse, saber concentrarse, poder reaccionar en determinadas situaciones, además de ser el mejor ejercicio para todo el cuerpo, porque ejercitan continuamente todos los músculos del cuerpo humano, incluso la mente, que es algo fundamental.

