



T-Cuida

... en el tiempo libre.

Actividades Extraescolares 2014 -2015.

Karate - Judo - Taekwondo

La práctica de artes marciales en los niños mejora el desarrollo motriz aumentando en el nivel de coordinación del niño y mejorando 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 interiorizarán, probablemente para siempre, ya que practicados a largo plazo se convierten en un estilo de vida. El entrenamiento de artes marciales es mucho más que unas clases de patadas y puñetazos. Es un catalizador para promover la confianza en sí mismo, decisión, orientación hacia nuevas metas y objetivos, paciencia, concentración y muchos atributos más. Pueden ser un método completo para los niños, en tanto en cuanto se les enseña correcta y responsablemente para controlar sus nuevas capacidades y técnicas aprendidas.

La primera lección de coraje del principiante consiste en estar frente al adversario. Los estudiantes están en parejas y uno de ellos practica compostura y relajación, mientras que el otro practica estilos de golpear y el espíritu tradicional, prefiriendo el "kiai" y lanzando su puño hacia la cara de su compañero, por supuesto a una distancia de seguridad.

La primera experiencia, probablemente, sea más fácil para el pegador que para el que va a ser golpeado.

La mayoría de los estudiantes asustados se mueven, se separan y cierran los ojos cuando el puño vuela hacia su rostro, y las semanas pasan mientras ellos aprenden a hacerlo mejor y mejor, a calmarse y jugar con este tipo de movimientos. Esto les enseña a mantener la calma ante cualquier situación. Una vez habituados, sus latidos son normales, su atención centrada en su oponente, sus manos dispuestas y relajadas, y su mirada, fija en su objetivo.

Esta mera destreza beneficia a los alumnos en aspectos que van más allá de lo que es el "dojo" o lugar de entrenamiento. Los padres pueden notar cambios sustanciales en los niños.

El entrenamiento de artes marciales contiene muchas lecciones prácticas sobre actitud y seguridad personal.

Algunos especialistas han recomendado entrenamiento de artes marciales para que pacientes lábiles e inseguros, y que han perdido la confianza en sí mismos, la recuperen.

Objetivos

El objetivo principal de la actividad es 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 valore positivamente la actividad deportiva...

Horarios y espacios necesarios

El horario de la actividad es de 2 sesiones semanales de 1 hora de duración.

Es necesario un espacio amplio para el desarrollo correcto de la actividad, por ejemplo el gimnasio del centro, el cual además habrá que preparar con un tatami sobre el que poder realizar los entrenamientos ya que los niños deben estar descalzos.

Para quién

Esta actividad va dirigida a alumnos de primaria de edades comprendidas entre los 6 y 12 años. Formamos grupos tomando como referente principal la edad.

El número de participantes será de un mínimo de y un máximo de 20, por cada grupo.