

Estimadas familias:

Como todos los años aprovechamos el comienzo de curso para contaros los objetivos propuestos para este año y recordar a unas, y comunicaros por primera vez a otras, las pautas para la práctica de esta actividad.

PAUTAS PARA LA PRACTICA DEL KARATE

- KIMONO: "Prenda deportiva compuesta por una chaqueta que se ciñe a la cintura con un cinturón, y un pantalón ancho, de tejido resistente y con la que se practica KARATE."

El Karate va asociado a un nivel de orden y disciplina que está dentro de los objetivos marcados siempre en el curso. Para ello es necesario que los alumnos hagan la actividad con Kimono y aprendan a vestirse y desvestirse de manera autónoma y con orden. Debido al sudor es recomendable lavar y planchar las prendas cada semana. Si existe alguna familia que se anima a donar su kimono os rogamos que os pongáis en contacto con nosotros para hacerlo llegar a quien lo pueda aprovechar.

Este año, está agotada la donación de cinturones y kimonos. No hay existencias en este momento para los nuevos alumnos. Quizás los primeros días devuelvan alguno de años anteriores, pero no se puede garantizar que esto sea así. Se pueden adquirir kimonos en Decathlon o en tiendas especializadas.

- CALZADO: Mientras la temperatura lo permita practicamos la actividad sin calzado para endurecer los pies. Es importante tener esto en cuenta, para que **los días que tengan la actividad lleven al colegio calzado deportivo y, a ser posible, sin cordones.** Cuando la temperatura baje nos pondremos el calzado y no puede ser un calzado no adecuado para practicar deporte.

-ESFUERZO: el esfuerzo físico que se realiza en las clases es el adecuado a la edad de los alumnos y es perfectamente asumible por ellos, pero lo que les supone un gran reto es la disciplina en la práctica: normas de cada juego, repetición de la técnica, silencio, posición, momentos de actividad y espacios de reposo. Es normal que en un momento dado os puedan manifestar que no quieren continuar. Antes de tomar ninguna decisión os invitamos a que nos lo comunicéis para deciros si el niño está asimilando la actividad o si el problema es realmente de umbral de esfuerzo.

-FUNCIONAMIENTO: en grupos numerosos estamos hasta dos personas adultas en el aula. Una de ellos se encarga de impartir la actividad y la otra está de apoyo para las incidencias.

OBJETIVOS A DESARROLLAR EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE APRENDIZAJE

Se establecen unos objetivos generales para todos los niveles y otros particulares de cada etapa de aprendizaje:

GENERALES:

- **Afianzar las siguientes pautas de personalidad:**

- o Seguridad
- o Autoestima
- o Afán de superación

Estos 3 objetivos se trabajan positivando los avances y premiando los logros.

- o Pertenencia a un grupo y respeto por los demás.

Mediante juegos de cooperación en grupos de 2 a 15 alumnos según sea preciso.

- **Recibir una enseñanza oficial federada:**

Somos club federado y las clases son impartidas por Entrenador Nacional de Karate, lo cual permite que los grados y títulos que obtengan los alumnos en las clases extraescolares, tengan VALIDEZ OFICIAL en España y puedan ser homologados en el resto del Mundo.

Para ello, los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria se aconseja que se federen cada año natural con el fin de obtener el cinturón negro una vez salgan del colegio.

- **Obtener el cinturón negro:**

Uno de los objetivos finales fijados en estas clases de Karate del Rufino Blanco, es el de conseguir que los alumnos que comienzan a recibir formación en Educación Infantil se gradúen con cinturón negro entre los 12-13 años.

Durante el año 2016/2017, los alumnos de primera generación del Rufino Blanco obtuvieron los primeros cinturones negros federados y este año ya se integran algunos de ellos como ayudantes.

PARTICULARES PARA:

3º INFANTIL Y 1º DE PRIMARIA:

- **Conocimiento del cuerpo y control del mismo:**

- o lateralidad
- o velocidad
- o fuerza
- o coordinación
- o concentración

Esta parte se trabaja con juegos rápidos y dinámicas de psicomotricidad.

- **Técnica inicial:**

- o Posiciones básicas: Shiko-Dachi
- o Técnica fundamental de brazo: Gyaku-Tzuki
- o Técnica fundamental de pierna: Mae-Geri

La práctica del Karate es una actividad de largo recorrido y lo más importante en esta fase es despertar el interés, favorecer la autoestima, trabajar el respeto por los compañeros, desarrollar sus aptitudes físicas y pasarlo estupendamente.

2º Y 3º DE PRIMARIA:

- **Físicos**
 - o Coordinación: combinaciones más complejas de lateralidad aplicados a pie y brazo.
 - o Atemis: técnicas para aprender a caer.

- **Karate:**
 - o **Kihon** (técnica fundamental):
 - Técnica de brazo directas: asentar Gyaku-Tzuki, y aprender Mae-Tzuki y Oi-Tzuki. Técnicas
 - Técnica de brazo circulares: Uraken, Tetsui
 - Técnica de pierna: asentar Mae-Geri, Yoko-Geri y Mawashi-Geri y aprender Ura Mawasi-Geri y Ushiro-Geri
 - Posiciones básicas: asentar Zenkutsu-dachi, Shiko-Dachi y Neko-ashi-dachi y aprender Moto-dachi Kokutsu-dachi.
 - o **Kata** (coreografías técnicas de control corporal):
Aprender Pinan-Shodan y Pinan-Nidan (1er y 2º Kata)
 - o **Kumite** (combate): iniciación al Sambon-Kumite.
 - o **Defensa Personal**: técnicas de liberación.

4º, 5º Y 6º DE PRIMARIA: inicio a la competición en katas y kumite.

- **Físicos**
 - o Coordinación: Consecución de diferentes técnicas de pierna y brazo asociadas a la velocidad de reacción y la fuerza.
 - o Atemis: técnicas para aprender a caer y proyectarse.

- **Karate:**
 - o **Kata** (coreografías técnicas de control corporal): aprendizaje de todos los katas básicos.
 - o **Kumite** (combate): práctica de Sambon-Kumite con protecciones.

Estos años pasados de pandemia han complicado el desarrollo completo de la actividad por las limitaciones en el contacto físico, así que este año estamos plenos de ilusión y proyectos para realizar la actividad.

Si tenéis cualquier duda os podéis dirigir a Abel Martín (626739073) en los momentos de recogida.

Recibid un cordial saludo.

Abel Martín Juez

Cinturón Negro. 5º DAN
Entrenador Nacional de Karate. 5º DAN
Instructor Nacional de Defensa personal.