

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.