

## Kárate

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>KÁRATE</b>
<b>Nº HORAS</b>	2 sesiones semanales de 1 hora de duración
<b>RECURSOS DISPONIBLES</b>	SALA MULTIUSOS
<b>OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN DESARROLLAR</b>	
<p>En cuanto a los beneficios de este arte marcial, pueden destacarse, tanto a nivel físico como psíquico, los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la coordinación psicomotriz.</li> <li>- Desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones.</li> <li>- Descarga energía.</li> <li>- Enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea.</li> <li>- Favorece el aumento de la concentración.</li> <li>- Ayuda al alumnado a conocerse más y controlarse a sí mismo.</li> <li>- Enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.</li> <li>- Genera la confianza de los niños y las niñas en sí mismos.</li> <li>- Desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad.</li> </ul>	
<b>ACCIONES PREVISTAS</b>	
<p>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 alumno y la alumna valore positivamente la actividad deportiva.</p>	
<b>INDICADORES DE VALORACIÓN DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS</b>	
<p>Trimestralmente se hará entrega de un boletín informando del avance del alumno en la actividad. Asimismo, llevaremos a cabo un cuestionario de satisfacción que las familias responderán para conocer la satisfacción de sus hijos e hijas en la actividad.</p>	
<b>A QUIÉN VA DIRIGIDO</b>	Esta actividad va dirigida a alumnado de Infantil y Primaria.
<b>OBSERVACIONES</b>	

