

Kárate

ACTIVIDAD	KÁRATE
Nº HORAS	2 sesiones semanales de 1 hora de duración
RECURSOS DISPONIBLES	SALA MULTIUSOS
OBJETIVOS QUE SE PRETENDEN DESARROLLAR	
<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"> - Mejora la coordinación psicomotriz. - Desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones. - Descarga energía. - Enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea. - Favorece el aumento de la concentración. - Ayuda al alumnado a conocerse más y controlarse a sí mismo. - Enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad. - Genera la confianza de los niños y las niñas en sí mismos. - Desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad. 	
ACCIONES PREVISTAS	
<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>	
INDICADORES DE VALORACIÓN DE CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS	
<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>	
A QUIÉN VA DIRIGIDO	Esta actividad va dirigida a alumnado de Infantil y Primaria.
OBSERVACIONES	

