



Financiado por el Ayto de Boadilla del Monte

C.P. FEDERICO GARCÍA LORCA

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2018-2019

ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR	KARATE
EMPRESA	SIMASPORT SERVICIOS DEPORTIVOS, S.L.
DÍAS	MARTES Y JUEVES
ETAPA	INFANTIL / PRIMARIA
PRECIO	26 €

DESCRIPCIÓN

- Las artes marciales se conocen como meditación en movimiento. Son un complemento de la meditación y de otras prácticas budistas, pues en sus fases avanzadas éstas incluyen la utilización de la energía en las técnicas físicas. Las artes marciales ayudan a agudizar, tanto la mente como el cuerpo, y en la práctica de la atención plena.
- Nuestro objetivo es que nuestros karatecas noveles aprendan los fundamentos del combate desde las primeras sesiones de karate de manera paralela a la iniciación al kata (forma), empezando desde los elementos básicos. Nuestra propuesta ordena los contenidos de kumite (combate) a partir de cinturón blanco, tratando de minimizar las lesiones por falta de control al golpear, eliminando paulatinamente el miedo al contacto corporal, y desarrollando la capacidad de interacción con el oponente desde las primeras sesiones.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la simetría corporal.
- Mejorar la coordinación de las formas básicas de desplazamientos.
- Profundizar en el uso de nociones espaciales y su combinación y adaptar a ellas el movimiento.
- Aceptar las normas y el resultado como elementos del propio juego.
- Aprender las distancias, sentido y velocidad de los desplazamientos propios.
- Iniciar en el trabajo de giros y potenciar las habilidades de giro sobre el eje transversal desde varias posiciones.
- Reducir el miedo a las inversiones corporales e incentivar la observación de las nuevas percepciones corporales.
- Desarrollar el autodominio.
- Interiorizar el compañerismo.
- Mejorar la convivencia.
- Desarrollar la responsabilidad en ellos.
- Afianzar la disciplina.

INSCRIPCIÓN

- Para participar en las actividades de la AMPA es requisito imprescindible ser socio de la AMPA. Y se deberá adjuntar a la solicitud de la extraescolar justificante del pago 2018-19.
- Para comenzar la actividad, los padres deberán rellenar la Hoja de Inscripción en la misma, firmar la aceptación de la normativa y enviar la inscripción a colegios@simasport.es.
- La inscripción y la autorización de recogida se podrá descargar a través de la web del AMPA del C.E.I.P. Federico García Lorca.
- De confirmarse la aceptación de la subvención se aplicará un 15% de descuento a la cuota mensual.