

## **ACTIVITAT DE KARATE**

ACTIVITAT : ART MARCIAL KARATE-DO SHITO-RYU

El KARATE-DO el podem catalogar com una activitat esportiva individual.

El realitzarem a l'escola com activitat extraescolar.

DIA: Dimarts

HORARI: 17:45h a 18:45h

LLOC: GIMNÀS DE L'ESCOLA

GRUP: NENS I NENES DE 1r. FINS A 6è PRIMÀRIA

DIRECTOR DE L'ACTIVITAT: PABLO MARIANO REGINCÓS

MESTRE DE KARATE-DO C.N. 6ºDAN

DIRECTOR ESPORTIU INSCRIT EN EL REGISTRE OFICIAL DE  
PROFESIONALS DE L'ESPORT DE CATALUNYA AMB EL Nº 001047

## FILOSOFIA

El karate-Do és una disciplina marcial d'origen japonès, i la treballarem com una eina més, paral·lela a la formació dels nens i nenes, dins de l'escola i aprofitant la seva pràctica en el seu procés evolutiu.

El karate-Do el practicarem de manera tradicional, això vol dir, que la vessant de competició no la tractarem, però sí que farem alguna puntualització sobre el reglament de competició i així, poder participar en alguna competició de caràcter no oficial. Per tant, tenim els següents objectius generals:

Que l'alumne en la pràctica del KARATE-DO ...

- ... Assoleixi el seu nivell tant tècnic, físic com emocional segons les seves característiques individuals.
- ... Es respecti a si mateix i als altres.
- ... Millori la seva concentració.
- ... Agafi autonomia a l'hora de canviar-se i en la seva higiene personal.
- ... Acceptació de les normes, dintre del gimnàs i envers els monitors i companys.
- ... Guanyar seguretat i confiança en si mateix amb la pràctica continuada amb esforç i constància.
- ... Cooperi i ajudi als més petits en el seu treball.
- ... Aprengui a canalitzar les emocions negatives i a reprimir la violència.
- ... Guardi cura de tot el material utilitzat a l'escola.
- ... Valori amb fidelitat tots els continguts i en faci un bon ús tant dintre de l'escola com en l'àmbit familiar i social.

Per treballar en aquesta línia cal prèviament:

La comunicació entre tots els que formem part de l'escola: monitors, pares, professors i educadors.

Una bona entesa per part dels pares, de què l'activitat no és només una forma d'aparcament dels nens, sinó tot el contrari, un instrument més dintre de l'escola en la formació dels nens.

L'escola per poder realitzar l'activitat ha de garantir uns espais en condicions òptimes per al bon funcionament de l'activitat.

## PROGRAMACIÓ

El programa en el karate-do no només busca el domini del cos sinó també l'equilibri entre el treball tècnic i emocional.

Per aconseguir això, treballem diferents aspectes en l'alumne:

- **Aspecte Motriu:** el contingut principal és la preparació, orientació, entrenament i aplicació de les aptituds i de les tècniques motrius (potència, velocitat i resistència).
- **Aspecte Cognitiu:** durant la pràctica l'alumne realitzarà l'aprenentatge dels diferents nivells amb concentració, reflexió i acció.
- **Aspecte Social:** el karate-do dóna al nen seguretat per relacionar-se amb els altres.
- **Aspecte Emocional:** la pràctica del karate-do comporta una sèrie de situacions on l'alumne aprengui a gestionar les diferents emocions (ràbia, frustració, tristesa, eufòria, etc.).

## OBJECTIUS GENERALS

-**Objectiu Motriu:** Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i tècniques simples corresponents a l'etapa d'iniciació en el Karate-Do.

-**Objectiu Cognitiu:** per cada treball l'alumne ha d'entendre d'una manera senzilla la tasca a realitzar i amb la repetició, assimilar-la de manera natural.

-**Objectiu Afectiu:** adquirir una bona confiança en si mateix que el faci gaudir de la pràctica del karate-do tant a dintre de l'escola com a fora.

-**Objectiu Social:** practicar de manera que l'alumne aprengui dintre d'un marc de tolerància, solidaritat i harmonia, amb disciplina i respecte per les normes del karate-do i de l'escola.

## PROGRAMACIÓ DELS OBJECTIUS MOTRIUS I TÈCNICS

Es tracta de desenvolupar les habilitats motrius bàsiques (potència, velocitat i resistència mitjançant circuits, estacions i jocs).

Treballs tècnics bàsics com són:

-**kihon:** exercicis de tècniques d'atac i de defensa de manera individual.

. Posicions: treball d'equilibri i estabilitat millorant la postura del cos.

. Tècniques amb les extremitats superiors treballant de manera simètrica (esquerra i dreta).

. Tècniques amb les extremitats inferiors treballant de manera simètrica (esquerra i dreta).

. Combinacions de tècniques amb els braços i les cames treballant sobre la lateralitat creuada.

-**Kihon kumite:** és el treball per parelles aplicant els conceptes bàsics.

. Treball de mobilitat i cardiovascular.

. Estratègia d'acció i reacció.

. Aplicació de les tècniques de defensa, atacs i cames, buscant sempre el control, és a dir; sense cap mena de contacte.

. Treball físic.

-**kata:** són exercicis de formes de manera individual i en grup.

. Treball de velocitat, vivència, mirada, sensació final, potència i memorització de la

coreografia dels diferents moviments.

- . Coordinar els moviments de manera rítmica i amb una velocitat i potència adequades.

- . En grup, sincronitzar els moviments amb la resta de companys.

**-Zazen:** treball de meditació i relaxació.

- . Respiració abdominal o diafragmàtica.

- . Automassatge o massatge per parelles.

**-Teoria:** explicació oral dels valors en el karate-do.

- . Comentar entre tots els valors del Karate-Do i posar exemples de les situacions quotidianes més properes als alumnes (higiene, bullying, comunicació, etc.)

## FONAMENTS DEL TREBALL TÈCNIC INDIVIDUAL I PER PARELLES

### Conceptes Generals

CONEIXEMENT DE L'ESPAI

UTILITZACIÓ DE L'ESPAI EN LES TÈCNiques (ESQUIVES, DISTÀNCIES, ACCIÓ I REACCIÓ)

ATACS

DEFENSES

CONTRAATACS

### Conceptes de Defensa

AMB PARELLA

COL·LOCACIÓ EN GUÀRDIA

DEFENSA CONTRA UN ATAC I CONTRAATAC (EN DOS TEMPS I EN UN SOL TEMPS)

### Conceptes d'Atac

AMB PARELLA

COL·LOCACIÓ EN GUÀRDIA

PRESSIÓ SOBRE EL COMPANYY AMB DIFERENTS TÈCNiques (DE PUNY, MÀ OBERTA I CAMES).

### Conceptes de Kumite (Combat)

AMB PARELLA

COL·LOCACIÓ EN GUÀRDIA

APLICACIÓ DE LES TÈCNiques DE MANERA LLIURE BUSCANT EL CONTROL I AMB ESTRATÈGIA DE COMBAT (ENTRAR AMB UNA TÈCNICA I SORTIR RÀPIDAMENT).

Tots aquests conceptes i objectius els aniran assolint de manera progressiva atenent a la dificultat d'aprenentatge dels alumnes. L'exigència anirà incrementant de manera adequada en cada moment de la pràctica.

En el Karate-Do farem un sol grup en l'etapa de 1r. fins a 6è de Primària. Nens i nenes dels 6- 12 anys.

## **METODOLOGIA GENERAL**

En el Karate-Do treballarem, insistint sempre, en la idea que és una eina més en la formació dels nens i les nenes. Per això utilitzarem una metodologia mixta per assolir els objectius.

### **ESTIL DIRECTE**

Aquest mètode és molt utilitzat en l'ensenyança del karate-Do i es caracteritza per una relació directa entre l'estímul del professor i la resposta de l'alumne. Amb aquest mètode s'assoleixen els següents objectius:

- Resposta immediata a l'estímul.
- Uniformitat.
- Conformitat.
- Execució sincronitzada.
- Afinat a un model determinat.
- Rèplica del model.
- Precisió en la resposta.
- Assimilació dels treballs cerimonials i culturals de l'activitat.
- Respecte a les normes.
- Millorar l'esperit del cos.
- Eficiència del temps útil.
- Seguretat.
- Etc.

Característiques de l'estil:

- El contingut s'aprèn per memòria immediata i per repeticions.
- Quan l'alumne assoleix els fonaments introduïrem de nous.
- Cada un dels alumnes treballa segons les seves habilitats i dificultats.
- A través de la pràctica continuada s'aconsegueix que el grup es cohesioni.
- L'alumne progressa ràpidament.
- El mestre realitza correccions al grup i a l'alumne de manera individual.

El karate-do és un art marcial on es treballa molt amb aquest estil i els seus practicants acaben fent seves les ensenyances i portant-les a la seva vida diària.

## **ESTIL COOPERATIU**

Aquest estil es basa en l'organització de la sessió per parelles, assignant a cada alumne un rol específic. Un és l'observador i l'altre l'executant. El mestre sempre supervisa el treball de les parelles.

Quant al contingut, aquest sistema ens ofereix:

- Treballar amb companys més petits i aprendre a compartir amb ells les nostres ensenyances.
- Autoavaluar el treball i corregir-lo entre la parella.
- Comunicació amb la parella i posar en comú idees i aspectes específics del treball.

Quant al rol de l'alumne:

- Donar i rebre, feedback amb el company.
- Participar en totes les parts del procés: execució, contrastar traient conclusions i avaluant de manera conjunta el resultat.
- Experimentar la sensació que produeix la bona execució del nostre company.
- Desenvolupar un vincle social que va més enllà del treball.

### **Com es desenvolupa una sessió?**

- El mestre és qui, segons els objectius decidits, exposarà els treballs a realitzar.
- En la fase de l'execució el mestre explicarà a cada una de les parelles el seu rol; observador i executant.
- El rol del mestre es limitarà a respondre els dubtes o a corregir-los, si fos necessari.

En les sessions de karate-do combinant aquests dos estils aconseguim establir un equilibri entre els canals FÍSIC, SOCIAL, EMOCIONAL I COGNITIU.