



LA MAR BELLA

ACTIVITAT EXTRAESCOLAR 2025-2026
KARATE-DO





KARATE-DO

Després de trenta anys ensenyant karate en aquesta escola, comencem aquest curs amb la mateixa il·lusió i energia que el primer dia per tal que els nostres alumnes gaudeixin de l'activitat.

El karate és una art marcial que treballem de manera tradicional, això vol dir, que no practiquem la competició. Posem èmfasi en els valors com la disciplina, el respecte, l'esforç i la constància.

A nivell físic treballem tot el cos de manera simètrica, sense contacte, fent que els alumnes busquin el control de les tècniques. Tot això fa que l'infant aprengui a controlar el seu cos i les seves emocions.

Els alumnes fan l'activitat com una iniciació a la disciplina marcial de karate-do.

OBJECTIUS

Els objectius que es treballen a través de la pràctica del Karate són:

- Desenvolupar una bona psicomotricitat
- Millorar les relacions amb els altres
- Potenciar la seguretat i l'autoestima
- Aprendre a controlar el cos i la ment
- Millorar la concentració i aprendre a relaxar-se
- Ajudar a reprimir la violència

PLANIFICACIÓ DE LES CLASSES

Les classes tenen la següent estructura:

- Treball d'escalfament incidint en la flexibilitat i l'elasticitat
- Treball de psicomotricitat:
 - Coordinació del tronc superior i inferior, dreta i esquerra contraris
 - Circuits, pistes americanes i jocs
 - Treball de caigudes i tombarelles (tatami)
- Treball bàsic de karate:
 - Individual i per parelles
 - Exercicis de formes (kata)
- Treball físic: potència, velocitat i resistència
- Treball del Zen: filosofia, meditació, relaxació, augment del ki (energia interna)
- Treball de la disciplina i el respecte



L'activitat està dirigida pel Mestre Pablo Mariano i els monitors Xènia Mariano i Daniel Castro



PRINCIPIS FONAMENTALS DEL KARATE-DO

PERFECCIÓ DE LA PERSONALITAT

GUARDAR SEMPRE FIDELITAT

ESFORÇ I CONSTÀNCIA

RESPECTE ALS ALTRES

REPRIMIR LA VIOLÈNCIA