CLUB DE KARATE JOSÉ MATEOS

PROF. ALMUDENA MUÑOZ GONZÁLEZ

El **karate es un arte marcial que ayuda a los niños a mejorar su aptitud física y emocional,** incluyendo la coordinación, la fuerza y la flexibilidad, a la vez que les transmite algunos de los valores más valiosos como la perseverancia, el autocontrol, la autoestima, la responsabilidad el respeto, el compañerismo y la empatía.

Los objetivos del curso están basados en conseguir diferentes habilidades dentro de este arte marcial que les llevará a ir avanzando su nivel de karate y se basa en:

-Estimular la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.

-Acortar la velocidad de reacción y el tiempo de ejecución, una habilidad que no solo es útil en el plano físico sino también intelectual.

-Potenciar la orientación espacio-temporal y las habilidades viso-motoras, permitiendo que el niño esté más centrado en el presente y más atento a su entorno.

-Desarrolla las habilidades motoras, a la vez que **estimular la flexibilidad muscular.** De esta forma estimula el crecimiento y ayudar a prevenir la aparición de trastornos osteomusculares.

-Permitir descargar el exceso de energía y potenciar la concentración, por lo que resulta muy eficaz en los niños que tienen dificultades de atención.

-Fortalecer la autoconfianza, la autoestima y la seguridad, tres cualidades esenciales para que el niño pueda hacerle frente al acoso escolar.

-Estimular el autocontrol y el autoconocimiento, permitiendo que el niño regule mejor sus emociones y mantenga bajo control su impulsividad.

-Ayudar a desarrollar valores positivos como la responsabilidad, la tolerancia y el compañerismo.

-Estimular la capacidad para resolver conflictos de manera pacífica, una habilidad que resulta muy útil para la integración social del niño.
-Enseñar a conectar la mente y el cuerpo a través del autoconocimiento y la práctica del karate.

-Educar al niño en disciplina (adecuada a su edad) y respeto por los demás, cualidades que le permitirán ser mejor persona.

-**Aprender técnicas básicas de defensa** que les puedan otorgar recursos para solventar situaciones en las que se sientan agredidos.

-**Conseguir cambiar de cinturón según su mejora una vez por curso.**