



53 TALLER DE KARATE

INTRODUCCIÓN O FUNDAMENTO:

Es una de las Artes Marciales más antiguas de occidente, procedente de Okinawa en Japón. Aunque según la historia sus orígenes se remontan hace más de 1.500 años, en la India. Surgió como muchas Artes Marciales como mecanismo de autodefensa, de ahí su significado al traducirlo; kara (vacía), te (mano) y DO (camino). Por ello es importante resaltar que no es una disciplina deportiva agresiva sino todo lo contrario defensiva, aspecto muy importante y fundamental en la propia **FILOSOFÍA INMERSA** en ella para su normal desarrollo, diferenciándola de otras, por lo que es considerada más que un deporte.

CONTENIDOS:

- Filosofía japonesa necesaria para poder impartirla (normas o códigos de conducta).
- Conocimientos básicos de la indumentaria, saludos, habitáculo o escenario (tatamis o dojos), evolución en el nivel con la obtención de grados (mediante exámenes) y modalidades impartidas (katas y kumite).
- Estructuras básicas técnicas (posiciones, ataques de manos y piernas) denominadas KATAS.
- Mundo de la competición en el KARATE.

OBJETIVOS:

- Transmitir los grandes valores de conducta que aporta, desarrollando la personalidad de la persona, sobre todo en las edades tempranas.
- Aprende una serie de técnicas que le sirvan de defensa personal, adquiriendo seguridad en sí mismo y autocontrol, elevándole la autoestima.
- Desarrollo de las aptitudes físicas básicas para un normal funcionamiento psicomotor del individuo (FUERZA, RAPIDEZ, EQUILIBRIO, COORDINACION, FLEXIBILIDAD, ETC.).
- Ayuda en el proceso de desarrollo de otros aspectos en su personalidad, mejorándola en cuanto a su actitud; concentración, respeto a los demás, disciplina, valoran el esfuerzo con el consiguiente logro alcanzando objetivos o metas, el afán de superación.

DESTINATARIOS:

A partir de 3º de Educación Primaria, Secundaria, Ciclos de Formación Profesional, Bachilleratos y Centros de Educación de Personas Adultas.

TEMPORALIZACIÓN:

Dos sesiones de 45 minutos, donde se proyectará un audiovisual de la actividad. Se llevará a cabo de febrero a mayo de 2026.

LUGAR:

En el centro escolar.

HORARIOS:

Cualquier día de lunes a viernes en horario escolar.

COSTE:

Este taller tiene un coste de 3 € por alumno/a.

CONTACTO:

Coordinador de la actividad: Francisco Varo Picazo

Correo electrónico: francisvaro@hotmail.com

Teléfono: 691 761 250