

ARTS MARCIALS

FITXA FAMÍLIES

FUNDACIÓ CET10[®]
esport i lleure



DESCRIPCIÓ

Busquem iniciar als/les nens/es en el món de les arts marcials a través d'un aprenentatge progressiu i adaptat a les edats i capacitats de cada nen/a, sempre dintre d'un caire lúdic i esportiu.

Les modalitats esportives a descobrir i practicar són el judo, el taekwondo, el karate i la defensa personal. Al llarg de l'any s'aniràn realitzant les diferents arts marcials i descobrint els diferents aspectes tècnics de cada modalitat.

INDUMENTÀRIA i MATERIAL



Els primers dies es pot dur un xandall o roba esportiva còmode, es recomana realitzar l'activitat amb quimono.

La compra del quimono i respectiu cinturó es fa per compte propi, rebreu més informació al iniciar l'activitat.

METODOLOGIA

Es treballa de manera conjunta o subgrups segons la tasca a realitzar, sempre buscant el màxim aprenentatge, participació i motivació de els/les nens/es.

Predominen els exercicis individuals o per parelles, amb i sense contacte físic. La diversió sempre per davant de l'exigència.

OBJECTIUS

Gaudir i divertir-se durant l'activitat junt amb el grup i l'educador/a.

Descobrir de les diferents modalitats d'arts marcials.

Coneixer i aprendre les diferents tècniques i reglaments.

Desenvolupar les pròpies capacitats físiques bàsiques i específiques de cada modalitat.

Respecte vers al grup i/o l'adversari i a un mateix.

Asimilar valors humans a través de la pràctica esportiva.

DESTINATARIS

Alumnes de 1r a 3r de Prim

HORARI

Dilluns i Dimecres: De 16:45 a 17:45

LLOC DE REALITZACIÓ

Escola Farigola del Clot

PREU

21,78€/mes

