



EDUCACIÓ **FÍSICA** **ART MARCIAL** **A LES** **ESCOLES**

FORMAT

Sessió d'iniciació al karate i xerrada sobre l'art marcial.

PROGRAMA

Art marcial a les escoles

DESTINATARIS

Preferiblement alumnes de 1er a 6è de primària i unitats SIEI

CALENDARI

A concretar

DURADA PREVISTA

Sessió de 1:15h o 1:30h

OBJECTIUS

1. Fomentar entre els infants del municipi la pràctica esportiva
2. Promocionar l'equipament esportiu municipal
3. Fomentar hàbits a la vida saludable
4. Promocionar l'activitat que duu a terme el Club Karate Montornès

LLOC DE REALITZACIÓ

Equipaments de les pròpies escoles (patis, gimnàs, aules, etc..) o al tatami del club Karate Montornès (sempre que hi hagi disponibilitat.)

RECURSOS

- Personals: monitor/entrenador del Club Karate Montornès + el professor d'educació física de cada escola.
- Materials: Roba còmoda per fer activitat esportiva.

DESCRIPCIÓ I METODOLOGIA

La sessió de Karate per a principiants és adaptada a tots els nivells i edats. Començarem amb una petita xerrada sobre l'art marcial, per a què serveix a la vida quotidiana i la importància de fer un esport amb constància. Després farem un escalfament per a totes les articulacions i exercicis de coordinació. Seguidament una mica de tècnica (kion), exercicis de la modalitat de kata i una mica de modalitat de kumite. L'activitat sempre

que es pugui, serà realitzada per la mestra de karate del Club Montornès Maria López Pintado, amb molts anys d'experiència amb l'àmbit de karate amb nens i adults.

INFORMACIÓ

Horaris: a convenir i pactar amb les escoles.

Correu electrònic:

ckaratemontornes@hotmail.com

Telèfon: 697411774

Web: [CLUB KARATE MONTORNES - Inicio](#)

Instagram: @clubkaratemontornes

Facebook: Club karate Montornes

INSCRIPCIÓ

A la pàgina web de l'Ajuntament:

https://www.montornes.cat/seu_electronica/serveis-i-tramits/cateld-d-activitats-educatives/formulari-de-sollicitud-d-activitats-educatives

Departament d'Educació.

educacio@montornes.cat

Telèfon: 93 572 11 70 / 630281538