



Karate Do a l'Escola

Aquesta és una iniciativa del Club Karate Sant Cugat que pretén apropar l'esport i les arts marcials als més joves.

Es tracta d'un projecte social i pedagògic per pares i fills que, per una banda, entén el Karate Do com una eina per a millorar la salut i el benestar dels practicants.

Per altra banda, creu en la dimensió social i integradora d'aquesta metodologia, per així contribuir en la creació de xarxa social i enfortir la cohesió social de Sant Cugat del Vallès.

QUI SOM?

El Club Karate Sant Cugat és una escola de Karate Do jove, propera i familiar. Que té com a objectiu principal el foment, el desenvolupament i la pràctica continuada del Karate Do.

Aquesta escola compta amb el Sensei Salvador Álvarez com a referent, director i fundador del Club; l'equip de monitors col·legiats que donen suport dins del dojo i tots els socis i pares que ho fan des de fora.

Si voleu saber més de nosaltres consulteu la nostra plana web: www.karate.cat.



ON ENS TROBEM?

Ens podreu trobar a la Sala d'Arts Marcials, al pavelló municipal (PAV III) de la ZEM de la Rambla del Celler (els dimarts i dijous de 18h a 22h). I a l'escola Gerbert d'Orlhac, c/ J.V.Foix, 34 (els dilluns i dimecres de 17h a 21h).

QUI PRACTICA KARATE DO?

Mantenir la bona forma practicant karate Do no està només reservat als joves i nens. Aquest esport permet la iniciació a qualsevol edat, amb sistemes de perfeccionament i entrenament graduals i progressius.

La metodologia d'aprenentatge d'aquest art marcial es fa col·lectivament, però permet el desenvolupament individual en funció de les qualitats i del ritme que porti cada un.

GRUPS

ALEVINS	De 6 a 9 anys
INFANTILS	De 10 a 13 anys.
JUVENILS	De 13 a 16 anys.
ADULTS	Majors de 16 anys.

HORARIS

Sala d'Arts Marcials

ALEVINS	18:00-19:00
INFANTILS	19:00-20:00
JUVENILS	20:00-21:00
ADULTS	21:00-22:00

Escola Gerbert d'Orlhac

ALEVINS	17:00-18:00
INFANTILS	18:00-19:00
JUVENILS	19:00-20:00
ADULTS	20:00-21:00

KARATE DO A L'ESCOLA

Els objectius d'aquesta iniciativa són:

- 1) Fomentar l'esport i la pràctica d'arts marcials.*
- 2) Treballar per la integració i la cohesió social.*
- 3) Promoure valors com el respecte, l'honestat, la gentilesa, la solidaritat i la no violència.*

SALUD I BENESTAR

El Karate Do és un mètode pedagògic que pretén desenvolupar qualitats motrius i capacitats

intel·lectuals

favorables, per a gaudir d'un bon condicionament físic i poder afrontar situacions adverses del nostre dia a dia.



Això s'aconsegueix a partir d'exercicis de meditació (mokuso), les tècniques (kihon), el combat (kumite) i les normes del dojo (dojo kun).

La pràctica continuada de Karate Do, garanteix millores en la psicomotricitat (coordinació, equilibri, orientació...), i el desenvolupament fisiològic treballant capacitats com la força, la velocitat, la resistència i la flexibilitat.

APRENENTATGE I SOCIALITZACIÓ

Des del Karate Do es treballen aspectes com: l'autocontrol, la concentració, la disciplina, la valoració de l'esforç, l'esperit de superació i l'acceptació de normes, que afavoreixen l'aprenentatge i el procés de socialització.

Aquests elements ajuden a nens i adults en el seu desenvolupament personal. D'aquesta manera, entenem el Karate Do com a una eina per a reforçar hàbits i actituds positives, i evitar malalties derivades d'un mode de vida inadequat.

- Als més joves, els pot ajudar a canalitzar l'excés d'energia, i millorar-ne la capacitat de concentració. Alhora que es prevenen conductes com l'hiperactivitat, el déficit d'atenció o els comportaments violents.

- Els adolescents, es poden beneficiar d'un entorn favorable que promou el respecte i afavoreix l'autonomia per a aprendre a decidir correctament.

- Els més grans, poden trobar en el Karate Do, el camí que els permeti gaudir d'un bon estat de salut i un reforç per a augmentar l'autoestima i superar els límits que aparentment poden semblar infranquejables.

"El Karate Do és una disciplina educativa que ens convida a l'acció, motor de tot coneixement, fins que els nostres actes siguin el reflex dels nostres pensaments i sentiments".



**Club Karate
Sant Cugat**

www.karate.cat

ESCOLA DE KARATE DO

Contacte: carlesarias@hotmail.es

Telèfon: 650 492 713