

Clases de Kárate como Actividad Extraescolar

Un camino hacia la disciplina, la confianza y el bienestar físico

¿Por qué elegir kárate como actividad extraescolar?

El **kárate** es mucho más que un deporte: es un arte marcial tradicional que promueve el desarrollo integral del alumnado. Al practicarlo de forma regular, niños y niñas adquieren habilidades físicas, emocionales y sociales que les acompañarán en su día a día, tanto dentro como fuera del aula.

Beneficios del Kárate para Niños y Niñas

1. Disciplina y autocontrol

- Fomenta el respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Ayuda a seguir normas y rutinas, lo que mejora el comportamiento en casa y en clase.
- Promueve la autodisciplina como herramienta para lograr metas.

2. Mejora de la condición física

- Desarrolla fuerza, agilidad, coordinación y equilibrio.
- Aumenta la resistencia cardiovascular y la flexibilidad.
- Es ideal para combatir el sedentarismo y mejorar la salud general.

3. Desarrollo emocional

- Refuerza la autoestima al superar retos personales.
- Enseña a canalizar la energía y gestionar la frustración.
- Favorece la confianza en uno mismo y la seguridad personal.

4. Socialización y trabajo en equipo

- Fomenta la integración en el grupo desde el respeto y la colaboración.
- Mejora las habilidades de comunicación y empatía.
- Ayuda a forjar amistades en un entorno sano y constructivo.

5. Autodefensa y seguridad personal

- Enseña técnicas básicas de defensa adaptadas a la edad y nivel del alumnado.
- Refuerza la idea de que el kárate no es violencia, sino una herramienta de protección y control.

6. Valores y filosofía

- El kárate se basa en principios como el respeto, la perseverancia, la humildad y la no violencia.
 - Aporta una base ética sólida que contribuye a la formación personal de quienes lo practican.
-

Estructura de las clases

- **Sesiones** : 2 sesión semanal de 1 hora, Martes y Jueves de 16.00 a 17.00
 - Grupos adaptados por edades y niveles.
 - Instructores titulados y con experiencia en la enseñanza a menores.
 - **Forma de Pago**: 26 € mes socio / 29 € mes NO socio en sobre cerrado en la primera clase del mes en curso o por Bizum al 609 76 06 75 indicando el nombre completo del alumno + Ilarcuris.
-

¿Para quién es recomendable?

- Para cualquier niño o niña a partir de los 5 años.
 - No se requiere experiencia previa ni condición física concreta.
 - Es compatible con otras actividades, ya que su enfoque complementa tanto el estudio como otros deportes.
-

Kárate: una inversión en el futuro

El kárate no solo mejora el cuerpo, sino también la mente. Es una herramienta educativa completa que acompaña el crecimiento personal, emocional y social del alumnado, ayudándoles a convertirse en personas más equilibradas, fuertes y respetuosas.

¿Quieres más información?

Ponte en contacto con nosotros por los medios habituales y te ayudaremos. ¡Porque practicar kárate es todo una ventaja!