

FICHA TÉCNICA

Atividade: Karaté



A prática de exercício físico traz inegáveis benefícios para a saúde física das crianças. Para além do referido o Karaté influencia ainda o seu desenvolvimento emocional, mental e intelectual. Na verdade, **as artes marciais assentam num princípio claro contra a violência**, dando às crianças as bases necessárias para lidar com as suas emoções e controlar o seu comportamento.

Faixa Etária: Dos 6 aos 9 anos

Objetivos Gerais da Atividade:

- Estimular o gosto pela história e cultura do Karaté;
- Transmitir ensinamentos de ordem ética e comportamental que, respeitando a integridade física de cada aluno, levem os praticantes a enriquecer-se espiritualmente e a aprofundar a capacidade de se respeitar e de respeitar os outros;
- Proporcionar, através da prática sistemática da modalidade, o crescimento e desenvolvimento harmónico, das potencialidades psicomotoras e cognitivas, bem como o desenvolvimento da efetividade e a integração social.

Objetivos Específicos:

- Contribuir para o desenvolvimento correto do corpo e da mente;
- Conhecer as regras da modalidade;
- Desenvolver a força, resistência, flexibilidade, coordenação e velocidade de reação;
- Promover a disciplina, dando à criança a noção de limites de atuação;
- Promover o controlo das emoções;
- Estimular a concentração;
- Desenvolver a autoconfiança e o sentimento de segurança;
- Promover a socialização.