

Document del projecte

Aquest projecte va començar fa quatre anys. Es tracta d'oferir **CLASSES DE KARATE PER A NENS** del barri de Poble Nou.

El calendari de l'activitat coincideix amb l'escolar, **d'octubre a juny**, de cada any.

Practicar karate per a un nen o nena ha de ser una activitat lúdica recreativa, formativa, que permeti, entre altres coses, dominar i conèixer el propi cos, concentrar-se, elevar **l'autoestima i la seguretat** en si mateixos.

A través del treball corporal, quasi sense adonar-se, es va descobrint el cos, cosa que, sens dubte, ajuda a conèixer a si mateixos.

En general, practicar aquesta disciplina afavoreix el rendiment escolar, ja que millora la **capacitat de concentració** i de seguir pautes, l'habilitat per al **treball en grup** i a prendre el temps necessari per a **observar, escoltar i expressar**.

Per a aconseguir motivar els nens i nenes, els **jocs** són part fonamental dins de la dinàmica de la classe, ja que les càrregues físiques i psicològiques no són iguals per a un adult que per a un infant.

El Karate permet també adquirir **bons hàbits físics i aprendre disciplina**, entrelligat amb el respecte: saludar per entrar a la sala, romandre en silenci durant la classe, escoltar i respondre a les pautes, respectar els companys i el professor. També potencia i relaxa: ajuda a canalitzar l'excés energia i a desenvolupar **autocontrol**, i alhora, a desenvolupar **seguretat** en un mateix.

Per al bon desenvolupament, i sobretot per a la **SEGURETAT** de les classes de karate, sol·litem:

- 80m2 de tatami puzzle de 2,5 cm de gruix

El preu del tatami al proveïdor de material d'arts marçials, BUDDHA FIGHT WEAR, és de **25€/m2** (impostos inclosos)

