



KARATE

¿QUE SIGNIFICA? EN QUE CONSISTE:

EL KARATE SHOTOKAN SKIF ES UN ARTE MARCIAL DE ORIGEN JAPONÉS, QUE AYUDA A TU CONDICIÓN FÍSICA A SUPERARTE A TI MISMO, A BUSCAR LA ADAPTACIÓN A UNA VIDA HUMANA MÁS AMPLIA.

EL KARATE NO SÓLO ES UNA DISCIPLINA DEPORTIVA, SINO TAMBIÉN BUSCA EDUCAR A TRAVÉS DEL DEPORTE, ENTREGANDO PRINCIPIOS Y VALORES.

BENEFICIOS:

- ✓ MEJORA LA COORDINACIÓN - LA CONCENTRACIÓN - EL AUTOCONTROL - LA SALUD FÍSICA Y MENTAL - LA DISCIPLINA Y ENSEÑA A RESPETAR A LOS DEMÁS.

RECOMENDACIONES PARA LA CLASE:

- ✓ SI ES PRIMERA VEZ QUE REALIZA ESTA CLASE, AL PRINCIPIO VAYA A SU PROPIO RÍTMO.
- ✓ LA IDEA ES IR APRENDIENDO LOS MOVIMIENTOS EN LA MEDIDA QUE LO PRACTICA Y LO PASE BIEN.
- ✓ ENCENDER LA CÁMARA PARA INTERACTUAR CON LA PROFESORA.
- ✓ MANTENER UNA BOTELLA CON AGUA A MANO Y UNA TOALLA.

INVITAR A CONECTARSE A OTROS FAMILIARES Y AMIGOS.