

FITXA TÈCNICA

Nom	ARTS MARCIALS
Àrea. Tipus activitat	Activitat física i esport. <i>Esports de lluita</i>
Objectius	Desenvolupar les habilitats físiques bàsiques -Utilitzar les tècniques de les diferents disciplines per a una defensa personal. -Conèixer el reglament. -Divertir-se aprenent, el Companyerisme i el respecte.
Volum de participants	Durada llarga - Realització durant el curs escolar
Edat	De 6 a 12 anys
Volum de jugadors	Un mínim de 8 participants i un màxim de 20
Material	Segons la modalitat: sac de boxa, kimono, xandall curt i samarreta curta, proteccions corporals, etc.
Espai	Segons la modalitat: tatami, pista de parquet (lloc on poder anar còmode descalç)
Explicació de l'activitat	La defensa personal engloba varies modalitats d'arts marciais, les quals es poden desenvolupar per trimestres cada una d'elles. Són esports de lluita, amb un alt contingut de valors. Es poden realitzar dos tipus de modalitat segons l'esport: exhibició o combat. L'objectiu, segons cada modalitat, va en funció de la seva normativa i reglament (FCJ, FCBA, FCKBMT) on es marca quin és el desenvolupament de cada modalitat.
Què es treballa?	Amb aquest esport es treballen diferents estructures: Socioafectiva: el noi/a es relaciona amb els companys/es i l'entorn, mitjançant un esport amb un potencial educatiu en valors per a la vida quotidiana. Coordinativa: coordinació general, millora de les habilitats i destreses motrius, tant generals com específiques de l'esport. Cognitiva: Conèixer l'esport i donar-li importància a tot el que l'envolta (pròpia cultura). Emotivo-volitiva: El/a participant vivència una sèrie d'emocions i sentiments que només es poden viure realitzant un esport de lluita.
Competició	Mostres i lliga InterInstituts
Visualització	www.youtube.com/watch?v=MnKREnm-fgA

