



ΣΧΟΛΗ
ΜΩΡΑΪΤΗ

Το Καράτε ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ ΜΩΡΑΪΤΗ



Κύκλοι σπουδών

Πρώτος χρόνος | Δραστηριότητες α΄ Δημοτικού

Γνωριμία με δασκάλους καράτε

Επεξήγηση της πορείας ενός παιδιού στο καράτε

Βασικές γνώσεις καράτε:

- στατικές άμυνες,
- στατικές επιθέσεις,
- λακτίσματα σε αερομαχία ή σε στόχους,
- ασκήσεις σε ζευγάρια άμυνας, επιθέσεων (προσομοίωσης),
- παιχνίδια αντανakλαστικών, ομαδικότητας, συγκέντρωσης,
- εισαγωγή στα ΚΑΤΑ (προκαθορισμένη χορογραφία κινήσεων ενάντια σε φανταστικό αντίπαλο),
- προετοιμασία για εξετάσεις (δύο φορές το χρόνο, προαιρετικά).

Δεύτερος χρόνος | Δραστηριότητες β΄ Δημοτικού

- Εξειδίκευση και ανάλυση ΚΑΤΑ,
- σενάρια επιθέσεων άμυνας,
- ενδυνάμωση, αύξηση συγκέντρωσης,
- ασκήσεις σε ομάδες για ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και προώθηση πρωτοβουλιών,
- φιλικοί αγώνες μεταξύ συμμαθητών/τριων,
- εκμάθηση σύνθετων συνδυασμών κινήσεων,
- εισαγωγή στο αγωνιστικό καράτε με ελεγχόμενες ασκήσεις σε ζευγάρια,
- προετοιμασία για εξετάσεις.

Το Καράτε στον Απογευματινό Κύκλο Μαθημάτων (γ', δ', ε', στ' Δημοτικού)

- Ελεύθερες ασκήσεις αγωνιστικού καράτε,
- προετοιμασία για διασυλλογικά πρωταθλήματα (αφορά παιδιά που επιθυμούν να συμμετάσχουν εφόσον έχουν επιλεγεί),
(μια φορά το χρόνο κατ' επιλογήν παιδιών και προαιρετικά)
- διδασκαλία σύνθετων σενάριων,
- έκρηξη, κριτική σκέψη, ταχυδύναμη, αντιμετώπιση φόβου και ανασφαλειών μέσα στο παιχνίδι,
- διακρίσεις αναλόγως με την παρουσία στην τάξη.

Κανονισμός μαθημάτων ΚΑΡΑΤΕ στο Σχολείο

- Για τη συμμετοχή σε εξετάσεις απόκτησης ζώνης απαιτούνται τουλάχιστον 12 συμμετοχές στα μαθήματα,
- Όλοι οι μαθητές και οι μαθήτριες οφείλουν να διαθέτουν τον απαραίτητο εξοπλισμό προκειμένου να συμμετέχουν στο μάθημα του καράτε (γάντια, στολή).



Α. Παπαναστασίου & Αγ. Δημητρίου

154 52 Ψυχικό

τηλ.: 2106795000 fax: 2106795090

e-mail: admin@moraitis.edu.gr

www.moraitis.edu.gr



[@moraitisschool](https://www.facebook.com/moraitisschool)



[#moraitis_school](https://www.instagram.com/moraitis_school)