



Club Esportiu Sakay

Karate - Do

Dirigida a: Educació Primària i Secundària

Localització: Àgora i pati groc

Dia i hora: Primària : Dilluns, dimecres i divendres de 18:00 a 19:00h
Secundària: Dilluns, dimecres i divendres de 19:00 a 20:00h

El Karate-Do és un camí, és filosofia, és art i potència física. El Karate-Do de l'escola Goju Ryu és un art marcial educatiu, basat en el respecte i en la transmissió de valors, que es fonamenta en la defensa, mai en l'atac. El Karate-Do ens aporta qualitats físiques i mentals com la coordinació, la psicomotricitat, l'elasticitat, la velocitat, la força i la resistència.

L'aprenentatge dels seus *Katas* més suaus ens transmet alhora serenitat interior i millora la capacitat de concentració, així com una atenció especial a la respiració.

Esport, valors, respecte i coordinació a l'escola del mestre Sakay.

ORGANITZACIÓ ESPECÍFICA ACTIVITAT I PROTOCOL COVID 2021-2022

L'activitat de Karate -Do es farà a l'Àgora (gimnàs de l'escola) i al pati groc. Es prioritzaran les activitats a l'exterior i es vetllarà per al manteniment de la distància mínima durant l'activitat, que es farà amb mascareta sempre que sigui possible. Per evitar grups als vestuaris, hauran de portar la roba d'entrenament posada, de manera que es puguin preparar al mateix gimnàs. L'alumnat es rentarà les mans amb aigua i sabó abans de berenar i amb gel hidroalcohòlic abans i després de l'activitat. Hauran de portar mascareta a les entrades i sortides.