



E.A.M. VILLACIEROS II

KARATE

El karate es un arte marcial que aporta a nuestro organismo múltiples ventajas que hacen de él, algo más que una simple práctica deportiva. No olvidemos que, como arte marcial, sus beneficios provienen de la sabiduría oriental y trascienden la frontera física para aterrizar sobre la emocional.

El karate es una de las disciplinas deportivas que más puede influir y contribuir para el desarrollo de nuestras capacidades físicas y coordinativas. Para los más pequeños, lo positivo de practicar este deporte es que contribuye en el proceso formativo del niño mejorando su estado físico y su estado emocional. Para los más mayores, provoca una mejora de las capacidades físicas de la persona, así como una mayor seguridad en sí mismo.

Este arte marcial contribuye al desarrollo humano mejorando cuatro componentes. El cognitivo, el motriz, el afectivo y el social.



- Nivel cognitivo. Este arte marcial nos hace pensar las múltiples soluciones a las situaciones que se nos puede plantear en un momento determinado.
- Nivel motriz. El karate trabaja las cuatro capacidades físicas; resistencia, velocidad, fuerza y la flexibilidad.
Nivel afectivo. El karate, aparte de ser un deporte casi olímpico, también es una filosofía.
- Nivel social. El karate, como otros muchos deportes, somos una gran familia.

Hay cinco razones importantes por las que te aconsejamos practicar esta disciplina deportiva:

1. 1 Ejercita la concentración.
2. 2 Genera respeto.
3. 3 Fomenta la educación.
4. 4 Te mantiene en forma.
5. 5 Da confianza y seguridad.

Las clases son impartidas por el maestro Ricardo Villacieros Belmonte, 8o DAN de karate, 4o DAN de kobudo, instructor de defensa personal y ostentando el cargo de Director de la Escuela Madrileña de Preparadores de la Federación Madrileña de Karate.