

# KÁRATE

Además de lo útil que puede ser como método de defensa personal, el kárate es uno de los deportes más completos física y mentalmente .

Los niños y las niñas **se divierten mientras aprenden** disciplina, tolerancia y respeto y fomentan su desarrollo óseo y muscular.

En cuanto a los beneficios de este arte marcial, pueden destacarse, tanto a nivel físico como psíquico, los siguientes:

1. Mejora la coordinación psicomotriz.
2. Desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones.
3. Descarga energía.
4. Enseña educación, disciplina y respeto a todo el que nos rodea.
5. Favorece el aumento de la concentración.
6. Ayuda al niño a conocerse más y controlarse a sí mismo.
7. Enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad.
8. Genera la confianza de los niños en sí mismos.
9. Desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad.



aldaketa soziala