

**CIRCULAR KARATE**

**ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**CURSO 2025/2026**

**KARATE**

Hola a todos,

Siguiendo la unidad didáctica de: "Lateralidad, espacio/tiempo y equilibrio" contaremos con la colaboración de la sección de karate.

Este deporte tiene infinidad de beneficios: desarrolla la fuerza, equilibrio, velocidad y flexibilidad; mejora la coordinación psicomotriz, desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones; descarga energía, enseña educación, disciplina y respeto; favorece a la concentración, autocontrol y confianza.

Las sesiones serán desarrolladas en la sala de la Escuela de Educación Física, por lo que el punto de encuentro será en las escaleras que dan acceso a la misma.

El horario será el habitual para cada uno de los cursillistas.

**CURSILLO LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES (PEQUEÑOS Y MAYORES)**

- MIÉRCOLES 10 DE DICIEMBRE
- VIERNES 12 DE DICIEMBRE

**CURSILLO MARTES Y JUEVES (PEQUEÑOS Y MAYORES)**

- MARTES 9 DE DICIEMBRE
- JUEVES 11 DE DICIEMBRE

Aprovecho para recordarles que las vacaciones de navidad para cursillistas serán del 25 de diciembre al 1 de enero y el martes 6 de enero no habrá cursillo al ser festivo.

Esta circular estará disponible en la página web del Grupo (ACTIVIDADES/INFANTILES/ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA).

Para cualquier duda o aclaración no duden en contactar con [edufis@rgcc.es](mailto:edufis@rgcc.es)

Un saludo de todo el equipo técnico y gracias por vuestra colaboración.

Lucía, Luis, Alba y Jessy.