誠和会



Karatê-Do Goju Ryu

空手剛柔流

クラスプラン

ラファエルボナディィオゼルビン先生

サンパウロ

2021 年

主題

- PE。
- 戦い。

モダリティ

- 空手。

内容

- 芸術の歴史的部分、詳細、特殊性、好奇心。
- 有酸素および無酸素の運動。
- 標準化および制御された呼吸。
- 下肢と上肢の加熱。
- 下肢と上肢の静的および動的ストレッチ。
- 下肢と上肢の準備用有酸素回路主な活動。
- 下肢と上肢の準備嫌気性回路主な活動との関係。
- 下肢と上肢の技術的なジェスチャー（パンチ、キック、ひじ、ひざ、防御）。
- キホン（ジェスチャーを使用した攻撃と防御の順次の組み合わせ技術者、前進/後退）。
- カタ（ジェスチャーを使用した攻撃と防御の順次の組み合わせ多方向の動きの技術者）。
- しあい/組手（アゴニスティックゲーム、反対の議論、戦い）。
- ひらがなアルファベットによる日本語の基本概念、カタカナと漢字。
- 授業時間：1時間30分。

教訓的なリソース

- 歌。
- 木の棒。
- ラテラルバランスボード。
- インパクトトリマー。
- サンドバッグ。
- 筋膜ローラー。
- 電気マッサージ器。
- ミニ黒板。

特定の目的

•認知発達。
•感覚運動および知覚運動の発達。
•協調的な開発。
•物理的な能力と制限の発見。
•体の姿勢の改善と維持。
•呼吸の発達。
•集中力と感情的な自制心の発達。
•強さの獲得と発展。
•スピードの獲得と開発。
•抵抗の獲得と発展。
•柔軟性の獲得と開発。
•静的および動的バランスの取得と開発。
•空間概念、ラテラリティ、対称性、および行き方。
•前頭面、冠状面、矢状面、横断面での多面的な発達。
•生理学的エネルギーシステム ATP-CP の断続的な開発、解糖系および酸化型。
•強力な生体力学的レバーの開発。
•カロリーを燃焼し、健康と生活の質を維持します。
•準備、予防、期待、決意の状態の獲得。

一般的な目的

•尊敬と平等の概念の開発。
•社会的相互作用の発達。
•除外された人々の社会的挿入を促進する。
•いじめの態度を最小限に抑え、排除します。
•個人的で競争力のある防御と教育の双方向性の獲得宗教的な性質なしで学ぶ。
•倫理と市民権に関連する人間の形成。
•名誉、正義、忠誠心などの道徳的原則の獲得、正直、尊敬、勇気、思いやり。
•日本の歴史と文化に関する知識と経験。