



2017

## AULAS DE KARATE NO AEFM

空手道



CKF – CLUBE DE KARATE-DO  
FIGUEIRENSE

Data: 21-12-2016



## CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE

O CKF – Clube de Karate-do Figueirense, adiante designado como CKF, tem como objetivos de acordo com o seu plano de atividades para a época de 2016/2017 organizar, promover e desenvolver o Karate, enquanto atividade desportiva.

O Karate tradicional oferece aos seus praticantes a oportunidade de atingirem um equilíbrio harmonioso entre o corpo e a mente. De facto, no Karate, encontram-se todos os elementos essenciais da psicomotricidade. Desenvolvem-se valores morais, sociais tais como, o respeito, a lealdade, a motivação, o otimismo, a auto estima, o espírito de sacrifício, a entreajuda, e responsabilidade.

A grande riqueza do programa técnico inclui, para além da ginástica preparatória, *Taiso*, exercícios individuais *Kihon e Kata* e exercícios com um parceiro, *Kumité*.

O *Kihon* e o *Kata* ensinam aos praticantes como aproveitar ao máximo as potencialidades dos seus corpos. Além disso este treino permite aos atletas ganhar autoconfiança, graças ao contínuo ultrapassar de limites que eles consideram inultrapassáveis.

É fácil de compreender como os valores exaltados na prática desta disciplina podem ser usados em cada momento da vida de forma a enfrentar os estudos, as relações interpessoais e todos os tipos de obstáculos com a serenidade originada na confiança nas suas próprias capacidades e no respeito por si próprio e pelos outros, indicação segura de uma profunda maturidade interior.

A prática do Karate sob a orientação de instrutores plenamente identificados com a filosofia marcial e devidamente certificados pela Federação Nacional de Karate e IDPJ, trará grandes benefícios para acrianças e ou adolescentes.



**CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE**

---

**ORGANIZAÇÃO**



# CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE

## ORGANIZAÇÃO

**O LOCAL DE PRÁTICA NA ESCOLA Dr. BERNARDINO MACHADO, será inserido hierarquicamente nas seguintes instituições:**

- CKF – Clube de Karate-do Figueirense
- AKFF – Associação de Karate-do da Figueira da Foz (Entidade tutora do CKF)
- FNK-P – Federação Nacional de Karate – Portugal
- GKI – Goju-Ryu Karate-do International

**Desta forma, todos os praticantes têm a possibilidade de estarem vinculados às instituições que regulam a prática do Karate-do a nível nacional e internacional.**

CKF – Clube atualmente com 1 local de prática, com mais de 20 atletas a fundado em Setembro de 2009.

AKFF – Associação com sede na Figueira da Foz e acento na FNK-P. São constituintes desta associação, os seguintes locais de prática:

- Kihon Karate Doju – Paião
- Kosuta Karate Doju – Cova-Gala
- Heiko Karate Doju – Matas e Cipreste
- Dai Ichi Karate Doju – BA5
- Dai Ni Karate Doju – Guia
- SKL – Leiria
- VKD – Vagos

### **FNK-P**

Trata-se da Federação registada no comité de Confederações nacional e vinculada à EKF (European Karate Federation) e à WKF (World Karate Federation).

### **GKI**

É a organização internacional, que determina a estratégia de desenvolvimento técnico do nosso estilo, Goju-Ryu, a nível mundial.



# CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE

---

## OBJETIVOS

---

Conjugar e coordenar esforços no sentido de aproximar os jovens com mais de quatro anos de idade, à prática de uma arte marcial que cultiva valor de disciplina, respeito, autoconfiança, companheirismo e coragem, aliados a benefícios físicos imediatos.

### Âmbito

Numa primeira fase de implantação, a presente proposta destina-se à abertura de um Doju na Escola Dr. Bernardino Machado.



# BENEFÍCIOS MORAIS DA PRÁTICA DO KARATE-DO

---

- DISCIPLINA
  - RESPEITO
  - AUTO-CONFIANÇA
  - COMPANHEIRISMO
  - CORAGEM
  - PADRÕES DE CONDUTA
  - RESPONSABILIDADE
- 
- O estímulo à coragem para enfrentar obstáculos, é parte dos ensinamentos do KARATE-DO

# BENEFÍCIOS FÍSICOS IMEDIATOS

---

## MANUTENÇÃO DA SAÚDE E FORTALECIMENTO FÍSICO

É inegável a contribuição que a prática do karate proporciona aos praticantes, principalmente para a criança que está em fase de crescimento e desenvolvimento.

Correção da postura corporal e agilidade física, é um dos primeiros benefícios que os pais percebem nos seus filhos.

## COORDENAÇÃO MOTORA

A prática do Karate, exercita de forma natural e progressiva, toda a estrutura física necessária e fundamental, pois trabalha os membros superiores e inferiores, lado direito e esquerdo, simultaneamente e conseqüentemente, ativa o lado direito e esquerdo do cérebro.

## RELAXAMENTO

Tendo em vista a ampla variedade de exercícios anaeróbicos e aeróbicos durante o treino, todo o sistema muscular é trabalhado em sincronia. Existe um trabalho de contração e descontração muscular, junto com o devido ritmo de trabalho em cada aula, o que proporciona uma sensação de relaxamento e bem-estar no seu final.



## CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE

---

### Informações de Contacto

---



**Nome:** Marco Cardoso  
**Treinador** Grau I  
**Graduação:** 1º Dan  
**N.º de tel:** 966 248 781  
marc.sht@sapo.pt

### Informações do Clube

---

**CKF – CLUBE DE KARATE-DO FIGUEIRENSE**  
Rua Prof. José Nunes Gonçalves, nº 39 Paião  
**N.º de tel.** 966 248 781  
[www.facebook.com/clubekaratedofigueirense](http://www.facebook.com/clubekaratedofigueirense)

