





O Karaté é uma arte marcial oriunda de Okinawa, Japão. É cada vez mais reconhecido como uma modalidade desportiva que estimula o desenvolvimento dos seus praticantes no plano psicomotor (estimulação da multilateralidade, robustez do esquema motor, variabilidade e controlo dos diferentes estados tónicos, foco de atenção e concentração), afetivo-emocional (pela noção de superação e competência ou da relação de respeito e responsabilidade para com o outro) e psico-social (a disciplina inerente, a cortesia consubstanciada nos rituais de saudação e partilha do conhecimento, ou a dinâmica harmoniosa estimulada no espaço de treino e de estudo – o *Dojo*).

Atualmente, além de também se manifestar como uma prática competitiva com enorme exigência técnico-condicional, cultiva o seu património enquanto sistema físico de promoção do bem-estar e do equilíbrio psico-emocional baseando-se em fundamentos eminentemente socio-educativos: efetivamente, os princípios básicos que regem o Karaté sublinham e promovem valores universais do Ser Humano, tais como o desenvolvimento do carácter, da lealdade, da sinceridade ou do esforço.

Saiba mais em <http://www.fnkp.pt/>

