



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

RECTORADO

PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

SÍLABO ADAPTADO PARA EL PERIODO DE ADECUACIÓN A LA EDUCACIÓN NO PRESENCIAL

SÍLABO 2021-1

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1.1.	Asignatura	:	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS - KARATE
1.2.	Código	:	EB 0001
1.3.	Naturaleza	:	Práctica
1.4.	Condición	:	Obligatoria
1.5.	Requisitos	:	Ninguno
1.6.	Número de créditos	:	01
1.7.	Número de horas	:	02
1.8.	Semestre académico	:	2021-I
1.9.	Profesor	:	Jackson Christian Zúñiga Azabache
1.10.	Correo electrónico	:	jackson.zuniga@urp.edu.pe

II. SUMILLA

La asignatura de deportes tiene como finalidad orientar y seguir educando al alumno con valores a través del deporte, por lo cual es necesario formar a los alumnos mediante un sistema organizado y planificado de programas de entrenamiento físico, técnico, táctico, teórico, práctico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y contribuir así al desarrollo integral del alumno formando seres humanos para una cultura de paz.

III. COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Comportamiento ético
- Pensamiento crítico y creativo
- Liderazgo compartido
- Autoaprendizaje
- Responsabilidad social

IV. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar la asignatura, el estudiante ejecuta apropiadamente las técnicas básicas de karate, demuestra la aplicación correcta de cada técnica y utiliza la terminología específica del karate para su explicación y comprensión, asimismo entiende los valores éticos y morales implícitos en todo arte marcial tradicional a través de su historia y demuestra una actitud acorde a estos principios.

V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

UNIDAD I: INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICAS: KIHON		
Logro de aprendizaje: Al finalizar la unidad, el estudiante elabora un video en donde realiza las técnicas básicas demostrando conocer el desarrollo correcto de cada una de las técnicas, con una postura adecuada, posiciones básicas amplias y firmes, expresando decisión y firmeza.		
SEMA.	TEMAS	ACTIVIDADES
1	Presentación y orientaciones generales del curso. Etiqueta y comportamiento en el entrenamiento. Posiciones preliminares. Bloqueo alto. Bloqueo medio interior. Bloqueo bajo. La respiración. Grito ventral: Kiai. Código de comportamiento: DojoKun.	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general previo a cada sesión de prácticas. - Repeticiones consecutivas de las técnicas en series variables de 10 a 15 repeticiones en postura natural, utilizando el giro conjunto de cadera y torso.

2	Historia del Karate-do. Golpe directo. Golpe directo inverso. Posición adelantada. Desplazamiento lineal.	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de las posiciones básicas desplazándose linealmente con forma y distribución correcta manteniendo la verticalidad del tronco. - Repeticiones consecutivas de las técnicas sobre las posiciones fundamentales en series variables de 10 a 15, repeticiones en forma lineal. - Explicación de las partes del cuerpo implicadas en cada movimiento, así como el orden y la secuencia en que intervienen dichas partes. - Demostración del elemental sentido práctico de las técnicas. - Ejecución de ejercicios de tipo general dentro de los campos de la resistencia muscular y cardiorrespiratoria, así como mejoras en la movilidad articular. - Cada sesión culminará con ejercicios de vuelta a la calma y reafirmación del código de comportamiento del Karate.
3	Historia del Karate-do Shotokan. Patada frontal. Patada lateral. Posición del jinete. Bloqueo con el canto de la mano. Posición atrasada. La media vuelta.	
4	Monitoreo y retroalimentación. Evaluación del logro.	

UNIDAD II: INTRODUCCIÓN A LAS FORMAS TRADICIONALES: KATA

Logro de aprendizaje: Al finalizar la unidad, el estudiante elabora un video en donde realiza la primera forma preestablecida: Heian Shodan, demostrando conocer el desarrollo correcto de cada una de las técnicas, con una postura adecuada, posiciones básicas amplias y firmes, logrando una ejecución integral de la misma, expresando decisión y firmeza.

SEMA.	TEMAS	ACTIVIDADES
5	Forma y eficacia. Estado de alerta mental y físico: Zanshin. Desplazamiento quebrado. Primera forma predeterminada.	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general previo a cada sesión de prácticas. - Aplicación de las técnicas anteriormente aprendidas en desplazamientos quebrados (cambios de dirección). - Repeticiones consecutivas de las técnicas del kata realizadas en fases diferenciadas hasta su sucesiva realización integral. - Demostración de la aplicación práctica de las técnicas del kata. - Ejecución de ejercicios de tipo general dentro de los campos de la resistencia muscular y cardiorrespiratoria, así como mejoras en la movilidad articular. - Cada sesión culminará con ejercicios de vuelta a la calma y reafirmación del código de comportamiento del Karate.
6	Fuerza y velocidad. Terminación correcta, concentración: Kime. Primera forma predeterminada. Acondicionamiento de la resistencia cardiorrespiratoria.	
7	Concentración de la fuerza y enfoque. Primera forma predeterminada, ritmo y línea de ejecución: Embusen.	
8	Monitoreo y retroalimentación. Evaluación del logro.	

UNIDAD III: INTRODUCCIÓN AL COMBATE CONVENCIONAL: KIHON KUMITE

Logro de aprendizaje: Al finalizar la unidad, el estudiante elabora un video en donde realiza las técnicas del combate convencional a 5 pasos: Gohon Kumite, demostrando precisión técnica, con una postura correcta, posiciones básicas amplias y firmes, expresando decisión y firmeza.

SEMA.	TEMAS	ACTIVIDADES
9	Distancia y ritmo. Combate básico a cinco pasos, nivel alto.	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general previo a cada sesión de prácticas. - Repeticiones consecutivas de las técnicas del combate convencional, en series variables de 3 a 5 repeticiones en forma lineal. - Repeticiones consecutivas de las técnicas básicas en series variables de 10 a 15 repeticiones en forma lineal. - Ejecución de ejercicios de tipo general dentro de los campos de la fuerza muscular y la elasticidad. - Cada sesión culminará con ejercicios de vuelta a la calma y reafirmación del código de comportamiento del Karate.
10	Oportunidad y control. Combate básico a cinco pasos, nivel medio.	
11	Combate básico a tres niveles.	
12	Monitoreo y retroalimentación. Evaluación del logro.	

UNIDAD IV: INTRODUCCIÓN AL KARATE-DO COMO DEPORTE COMPETITIVO		
<p>Logro de aprendizaje: Al finalizar la unidad, el estudiante interpreta la reglamentación que rige una competencia de Karate, arbitrando virtualmente y tomando en cuenta los criterios técnicos aprendidos, demostrando imparcialidad y objetividad.</p>		
SEMA.	TEMAS	ACTIVIDADES
13	Reglamento de competición de Kata.	<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento general previo a cada sesión de prácticas. - Estudio de las ocurrencias de la competencia, aplicando el reglamento de esta. - Participación en un torneo virtual donde se hará la corroboración de los criterios aprendidos. - Se realizarán ejercicios de tipo general dentro de los campos de la velocidad y la elasticidad. - Cada sesión culminará con ejercicios de vuelta a la calma y reafirmación del código de comportamiento del Karate.
14	Reglamento de competición de Kumite.	
15	Torneo virtual de Karate.	
16	Monitoreo y retroalimentación. Evaluación del logro.	

VI. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Multimedia, Experiencias, Exposición, Demostración.

VII. EVALUACIÓN

La modalidad no presencial se evaluará a través de productos que el estudiante presentará al final de cada unidad. Los productos son las evidencias del logro de los aprendizajes y serán evaluados a través de rúbricas cuyo objetivo es calificar el desempeño de los estudiantes de manera objetiva y precisa.

UNIDA D	INSTRUMENT OS	PORCENTAJE
I	Rúbrica	25%
II	Rúbrica	25%
III	Rúbrica	25%
IV	Rúbrica	25%

VIII. RECURSOS:

- Equipos: computadora, laptop, tablet, celular.
- Materiales: Salón o habitación de piso liso con un mínimo aprox. de 2m², sin ningún mueble que interrumpa el libre movimiento. Los alumnos deberán usar ropa deportiva cómoda.
- Plataformas: Blackboard, Meet.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- COCHRAN, S. (2003) *Entrenamiento Físico Integral para las Artes Marciales*. Madrid, España: Arkano Books.
- FERNÁNDEZ, L. (2000). *La Competición de Karate*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- KANAZAWA, H. (1988) *Shotokan Karate International Kata (Vol. 1.)* Japón: s.e.
- KANAZAWA, H. (1988) *Shotokan Karate International Kumite*. Japón: s.e.
- KANE, L. (2008) *Instrucción en Artes Marciales*. Arkano Books. Madrid, España.
- MASNIÉRES, J. (2000) *El Karate*. Tikal Ediciones. Madrid.
- SÁENZ, F. (1992) *Didáctica y Técnica de Karate*. Publicaciones Fher. Bilbao.
- SÁENZ, F. (1998) *Programación y Métodos de Enseñanza de Karate*. Editorial Librería. Bilbao.
- VARIOS AUTORES. (2004) *Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas*. Editorial Océano. Barcelona.