



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
VICERRECTORADO ACADEMICO
JEFATURA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y RECREATIVAS

SÍLABO

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

| | | |
|-------------------------|---|--|
| 1.1. Asignatura | : | Karate |
| 1.2. Código del curso | : | Administración Arquitectura Biología Economía Contabilidad Hotelería y Turismo Ingeniería Civil Ingeniería Electrónica Ingeniería Industrial Ingeniería Informática Lenguas Modernas Medicina Psicología |
| 1.3. Número de créditos | : | 02 |
| 1.4. Pre – requisitos | : | Ninguno |
| 1.5. Horas por semana | : | 03 |
| 1.6. Semestre académico | : | 2005 – I |
| 1.7. Profesor | : | Jackson Zúñiga Azabache |

II. SUMILLA

La asignatura se desarrollará bajo la forma de Taller Deportivo, donde se promoverá la práctica del deporte como parte de la formación integral del estudiante. Se buscará producir efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, la sensación de bienestar, la satisfacción y la capacidad intelectual, entre otras, mejorando la calidad de vida.

Se desarrollarán tres componentes para el entrenamiento de Karate: técnicas básicas, formas tradicionales, y combate convencional, además se hará una introducción al Karate como deporte competitivo y como defensa propia, todas basadas en el uso de las mismas técnicas fundamentales.

En la parte física, se desarrollarán con la práctica: reflejos, flexibilidad, plasticidad y gracia en los movimientos; asimismo se trabajará la fuerza muscular y capacidad aeróbica, con lo que se logrará un desarrollo armónico de todos los componentes de la salud.

En el aspecto mental, se desarrollará, en primer lugar, el autocontrol emocional, indispensable para el correcto manejo de crisis, sea este de cualquier índole; la liberación del estrés, producto de la presión del medio; las prácticas de relajamiento y concentración logradas mediante las técnicas de respiración profunda durante la meditación.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer básicamente la historia del Karate, su etiqueta y código de comportamiento, así como el vocabulario utilizado para su práctica.
2. Aprender, practicar y mejorar los fundamentos técnicos y los componentes del entrenamiento de Karate.
3. Reconocer al Karate como disciplina destinada al desarrollo del carácter, como aportador de cualidades físicas y motrices, así como de valores éticos y de formación de la personalidad.
4. Desarrollar las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas implícitas a este deporte.
5. Ayudar a corregir errores, a veces frecuentes: mala coordinación motora, mala postura, falta de atención, etc.
6. Favorecer el equilibrio psicológico, la maduración afectiva, la socialización y la integración.

IV. PROGRAMACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

| Unidad 1: Introducción a las técnicas básicas: Kihon | |
|---|--|
| 1° semana | Presentación y orientaciones generales del curso. Etiqueta y comportamiento en el entrenamiento. Evaluación de la condición física |
| 2° semana | Historia del Karate. Código de comportamiento: Dojo Kun. Posiciones preliminares. Bloqueo bajo. Bloqueo medio interior. Golpe directo. Posición adelantada. Desplazamiento lineal. |
| 3° semana | Dominio del Hara. La respiración. Bloqueo alto. Golpe directo inverso. |
| Unidad 2: Introducción a las formas tradicionales: Kata | |
| 4° semana | Forma y eficacia. Terminación perfecta: Zanshin. Primera forma predeterminada, fases diferenciadas. Desplazamiento quebrado. Patada frontal. |
| 5° semana | Fuerza y velocidad. Terminación correcta: Kime. Primera forma predeterminada, ritmo y línea de ejecución: Embusen. Bloqueo con el canto de la mano. Posición atrasada. |
| 6° semana | Concentración de la fuerza y enfoque. Grito ventral: Kiai. Glosario. |
| 7° semana | Examen Parcial |
| Unidad 3: Introducción al combate convencional: Kihon kumite | |
| 8° semana | Distancia y ritmo. Combate básico a cinco pasos, nivel alto. Encadenamiento de técnicas. |
| 9° semana | Acciones musculares. Combate básico a cinco pasos, nivel medio. Bloqueo medio exterior. Golpe directo de percusión. |
| 10° semana | Mecánica articular. Combate básico a tres niveles. Patada lateral. Posición del jinete. |
| Unidad 4: Introducción al Karate como deporte competitivo | |
| 11ª semana | Normas físicas de los movimientos. Reglamento de competición de Karate. |
| 12ª semana | Principios biomecánicos del Karate. Glosario. |
| 13ª semana | Torneo Interno de Karate |
| 14ª semana | Examen Final |

V. DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

Se utilizará el método mixto (sintético-analítico-sintético).

El alumno asimila la clase por imitación y por corrección personal.

Las clases se desarrollarán con una breve exposición teórica, calentamiento previo, parte técnica individual y/o en parejas, acabando con ejercicios de acondicionamiento físico y/o relajación.

VI. RELACIÓN DE EQUIPOS Y MATERIAL DIDÁCTICO

1. Salón o gimnasio de piso liso y limpio (Dojo).
2. Espejos.
3. Manoplas para golpes.
4. Escudos para pateo.
5. Tatami de competencia.

Los alumnos deberán disponer de un uniforme (Karategi) obligatorio.

VII. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será integral y continua, habiendo dos evaluaciones formales: parcial y final. Además se persistirá en la asistencia correcta del alumno, su participación en las actividades del curso y entrega puntual de los trabajos solicitados por el profesor.

VIII. REFERENCIAS

- Fernández, L. "La Competición de Karate" (2000). Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Kanazawa, H. Shotokan Karate International Kata (Vol. 1) (1988).
- Kanazawa, H. Shotokan Karate International Kumite (1988).
- Masnières, J. "El Karate" (2000). Tikal Ediciones. Madrid.
- Saenz, F. "Didáctica y Técnica de Karate" (1992). Publicaciones Fher. Bilbao.
- Saenz, F. "Programación y Métodos de Enseñanza de Karate" (1998). Editorial Librifer. Bilbao.
- Varios autores. "Manual de Educación Física y Deportes. Técnicas y Actividades Prácticas" (2004). Editorial Océano. Barcelona.
- <http://www.itkf.org>
- <http://www.karateurp.tk>
- <http://www.wkf.net>