



SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 - II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

Nombre del curso	:	TALLER DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS – KARATE-DO
Condición	:	Obligatorio
Código	:	EB 0011
Créditos	:	01
Número de horas semanales	:	02
Requisito	:	Ninguno
Profesor	:	Jackson Christian Zúñiga Azabache

II. SUMILLA

La asignatura se llevará a cabo 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-do: técnicas básicas, formas tradicionales, y combate convencional, además se hará una introducción al Karate-do como deporte competitivo, 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. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- La asignatura permitirá al alumno conocer básicamente la historia del Karate-do, su etiqueta y código de comportamiento, así como el vocabulario utilizado para su práctica.
- Aprender, practicar y mejorar los fundamentos técnicos y los componentes del entrenamiento de Karate-do.
- Reconocer al Karate-do 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.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas y las capacidades coordinativas implícitas a esta disciplina.
- Ayudar a corregir errores, a veces frecuentes: mala coordinación motora, mala postura, falta de atención, etc.
- Favorecer el equilibrio psicológico, la maduración afectiva, la socialización y la integración.

IV. PROGRAMACIÓN SEMANAL DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD TEMÁTICA I: INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICAS: KIHON

Logros de la Unidad:

- ◆ En esta unidad se trabajará el acondicionamiento físico general del alumno lo que le permitirá adecuarse gradualmente al ejercicio.
- ◆ El alumno aprenderá a realizar las técnicas básicas siendo la complejidad de éstas limitada buscando una ejecución simple.

- Se documentará la historia del Karate y su terminología, lo que le permitirá tener una idea general de la disciplina.

Contenidos de la Unidad Temática I:

- **1ª semana**
Presentación y orientaciones generales del curso. Etiqueta y comportamiento en el entrenamiento. El calentamiento. Posiciones preliminares. Golpe directo. Bloqueo alto. Bloqueo medio interior. Bloqueo bajo. Desplazamiento lineal. Posición adelantada.
- **2ª semana**
Historia del Karate-do. Código de comportamiento: Dojo Kun. Golpe directo inverso. Aplicación de las técnicas en parejas con acciones lineales consecutivas. Patada frontal. Acondicionamiento físico general.
- **3ª semana**
La respiración. Grito ventral: Kiai. Patada lateral. Posición del jinete. Bloqueo con el canto de la mano. Posición atrasada. Mejoramiento de la movilidad articular.

Actividades de la Unidad Temática I:

- Repeticiones consecutivas de las técnicas en series variables de 10 a 15 repeticiones en forma estática, utilizando el giro conjunto de cadera y torso.
- Realización de las posiciones adelantada en forma lineal con forma y distribución correcta manteniendo la verticalidad del tronco.
- Repeticiones consecutivas de las técnicas 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.
- Se realizarán ejercicios de tipo general dentro de los campos de la resistencia muscular y cardiorespiratoria, así como mejoras en la movilidad articular.

UNIDAD II: INTRODUCCIÓN A LAS FORMAS TRADICIONALES: KATA

Logros de la Unidad:

- En esta unidad el acondicionamiento físico general seguirá constituyendo una de las características más importantes logrando que el alumno alcance un mejor desarrollo corporal.
- El alumno aprenderá a realizar la primera forma básica (kata) logrando una ejecución simple e integral de la misma.
- Se documentará la terminología utilizada en esta unidad temática, consiguiendo que el alumno identifique con claridad las técnicas ejecutadas.

Contenidos de la Unidad Temática II:

4ª semana

Forma y eficacia. Estado de alerta mental y físico: Zanshin. Primera forma predeterminada, fases diferenciadas. Desplazamiento quebrado. Acondicionamiento físico general.

5ª semana

Fuerza y velocidad. Terminación correcta, concentración: Kime. Primera forma predeterminada, fases diferenciadas. Acondicionamiento de la resistencia cardiorrespiratoria.

6ª semana

Concentración de la fuerza y enfoque. Primera forma predeterminada, ritmo y línea de ejecución: Embusen. Glosario.

7ª semana

Examen Parcial.

Actividades de la Unidad Temática II:

- Repeticiones consecutivas de las técnicas del kata realizadas en fases hasta su sucesiva realización integral.
- Aplicación de las técnicas anteriormente aprendidas en desplazamientos quebrados (cambios de dirección).

- Demostración de la aplicación práctica de las técnicas del kata.
- Se realizarán ejercicios de tipo general dentro de los campos de la resistencia muscular y cardiorespiratoria, así como mejoras en la movilidad articular.

UNIDAD III: INTRODUCCIÓN AL COMBATE CONVENCIONAL: KIHON KUMITE

Logros de la Unidad:

- En esta unidad el acondicionamiento físico incidirá en la fuerza muscular y la elasticidad logrando desarrollar estas cualidades en el alumno.
- El alumno aprenderá a realizar el combate convencional, adquiriendo seguridad, definición de sus técnicas y distancia en el trabajo con pareja.
- Se documentará la terminología utilizada en esta unidad temática, consiguiendo que el alumno identifique con claridad las técnicas ejecutadas.

Contenidos de la Unidad Temática III:

8ª semana

Distancia y ritmo. Combate básico a cinco pasos, nivel alto y nivel medio. Aplicación en parejas. Acondicionamiento físico general.

9ª semana

Oportunidad y control. Combate básico a tres niveles, primera forma. Aplicación en parejas. Acondicionamiento de la resistencia muscular.

10ª semana

Combate básico a tres niveles, segunda forma. Aplicación en parejas. Patada circular. Mejoramiento de la movilidad articular.

Actividades de la Unidad Temática III:

- Repeticiones consecutivas de las técnicas del combate convencional realizadas en pareja, 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.
- Se realizarán ejercicios de tipo general dentro de los campos de la fuerza muscular y la elasticidad.

UNIDAD IV: INTRODUCCIÓN AL KARATE-DO COMO DEPORTE COMPETITIVO

Logros de la Unidad:

- En esta unidad el acondicionamiento físico seguirá incurriendo en la fuerza muscular y la elasticidad logrando optimizar estas cualidades en el alumno.
- El alumno aprenderá las reglas y normas que rigen una competencia, poniendo en práctica las destrezas aprendidas en el curso.
- Se documentará la terminología utilizada en esta unidad temática, consiguiendo que el alumno comprenda mejor la realización de sus técnicas en competencia.

Contenidos de la Unidad Temática IV:

11ª semana

Técnicas de competencia. Aplicación en parejas. Reglamento de competición de Karate-do 1.

12ª semana

Técnicas de competencia. Aplicación en parejas. Reglamento de competición de Karate-do 2.

13ª semana

Técnicas de competencia. Aplicación en parejas. Reglamento de competición de Karate-do 3. Glosario.

14ª semana

Torneo Interno de Karate-do.

15ª semana

Examen Final.

Actividades de la Unidad Temática IV:

- Estudio de los ocurrencias de la competencia, aplicando el reglamento de la misma.
- En esta unidad se organizará un torneo interno donde los alumnos harán la demostración de lo aprendido durante el curso.
- Se realizarán ejercicios de tipo general dentro de los campos de la velocidad y la elasticidad.

V. DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

Se utilizará el método de enseñanza centralizada.

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

- Salón o gimnasio de piso liso (Dojo).
- Espejos.
- Manoplas para golpes.
- Escudos para pateo.
- 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 insistirá 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

Cochran, S. "Entrenamiento Físico Integral para las Artes Marciales" (2003) Arkano Books. Madrid, España.

Fernández, L. "La Competición de Karate" (2000). Editorial Paidotribo. Barcelona.

Kanazawa, H. "Shotokan Karate International Kata" (Vol. 1) (1988) Japón: s.e.

Kanazawa, H. "Shotokan Karate International Kumite" (1988) Japón: s.e.

Kane, L. "Instrucción en Artes Marciales" (2008) Arkano Books. Madrid, España.

Masnières, J. "El Karate" (2000). Tikal Ediciones. Madrid.

Sáenz, F. "Didáctica y Técnica de Karate" (1992). Publicaciones Fher. Bilbao.

Sáenz, 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://clubkarateurp.blogspot.com/>

<http://shotokanperu.blogspot.com/>