



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE
LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**Programa de enseñanza de Heian Shodan y Heian Nidan en
estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la
Universidad de Cuenca”. 2017**

Trabajo de Titulación previo a la obtención del Título de
Licenciada en Ciencias de la Educación,
en Cultura Física.

Autora:
Valeria Azucena Padilla Ochoa
C.I. 0302122023

Tutor:
Dr. Patricio Martín Caldas Sacaquirín
C.I.0101794659

Cuenca – Ecuador
2018



UNIVERSIDAD DE CUENCA

RESUMEN

El presente informe final expone de manera descriptiva, analítica y crítica cada una de las fases del proceso de investigación científica y social del proceso de enseñanza básica de la disciplina deportiva de Karate do, proceso fundamentado en el aprendizaje y dominio técnico de los katas Heian Shodan y Heian Nidan, series construidas de movimientos o técnicas deportivas de la disciplina objeto de estudio del presente Proyecto. Implica así una inédita y original propuesta metodológica de enseñanza de las actividades físicas y deportivas las mismas que dado su origen marcial oriental conlleva un proceso paralelo de formación filosófica lo que le dota de integralidad al proceso. Este proyecto fue desarrollado en el periodo septiembre 2017 – enero 2018 en un grupo de aproximadamente cuarenta estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, revistiendo así preponderancia académica en vista del logro alcanzado consistente en el fortalecimiento del perfil profesional y desempeño del futuro docente, máxime al ser, la propuesta metodológica; validada por medio del riguroso proceso de evaluación inicial y final.

Palabras clave: CULTURA FÍSICA, DEPORTES DE COMBATE, KARATE DO, KATAS, HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, PLAN DE CLASE.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ABSTRACT

The present final report exposes in a descriptive, analytical and critical way each one of the phases of the process of scientific and social investigation of the basic education process of the sport discipline of Karate do, process based on the learning and technical mastery of the katas Heian Shodan and Heian Nidan, series built of movements or sports techniques of the subject discipline of the present Project. This implies an unprecedented and original methodological proposal of teaching physical and sports activities, which, given their eastern martial origin, entails a parallel process of philosophical formation, which gives the process integrality. This project was developed in the period September 2017 - January 2018 in a group of approximately forty students of the Physical Culture Course of the University of Cuenca, thus having academic preponderance in view of the achieved achievement consisting of the strengthening of the professional and performance profile of the future teacher, especially to the being, the methodological proposal; validated through the rigorous initial and final evaluation process.

Keywords: Physical Culture, Combat sports Karate Do, Katas, Heian Shodan, Heian Nidan, class plan.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE.....	4
INTRODUCCION GENERAL	9
AGRADECIMIENTO	11
DEDICATORIA	12
CAPITULO I.....	13
GENERALIDADES DEL KARATE DO.....	13
1.1 ¿QUE ES EL KARATE DO?	14
1.2 EVOLUCION HISTÓRICO - EVOLUTIVA DEL KARATE DO	15
1.2.1 De los orígenes a los Estilos del Karate Do.....	17
1.3 ANALISIS HISTORICO EVOLUTIVO DEL KARATE SHOTOKAN	21
1.3.1 Estilos Contemporáneos del Karate Do Shotokan.....	24
1.4 CARACTERISTICAS TÉCNICAS DEL KARATE DO.....	25
1.4.1 La Técnica, velocidad y potencia, aspectos primordiales del Karate Do.....	25
1.4.2 Técnica y entrenamiento.....	26
1.4.3 Instrucción y ejecución.....	26
1.5 EL KARATE DO COMO METODO DE DEFENSA PERSONAL.....	27
1.5.1 Karate do, defensa personal y equidad de género.....	28
1.5.2 Las técnicas de lanzamiento y de derribo en el Karate o "nage waza"	29
1.6 LAS KATAS EN KARATE DO	35
1.7 ASPECTOS FILOSOFICOS DEL KARATE DO.....	38
CAPITULO II.....	43
ASPECTOS DIDACTICOS Y PEDAGOGICOS EN LA ENSEÑANZA DEL KARATE DO.	43
Introducción.....	44
2.1. LA PEDAGOGÍA Y LA DIDÁCTICA EN EL KARATE DO.....	44
2.1.1. Aspectos de la Psicopedagogía en la Enseñanza del Karate do.....	44
2.1.2. Relación entre la pedagogía del deporte y la pedagogía general.....	46
2.1.3. Aspectos Didácticos de la Enseñanza del Karate do.....	54
2.1.3.1. Los métodos de enseñanza en el Karate.....	55
2.2. KARATE DO COMO ASPECTO DE LA CULTURA FÍSICA ESCOLAR.....	60
2.2.1. El Karate en el Currículo de Educación Primaria.....	61
2.3. EL ESTUDIO DEL KIHON EN EL KARATE DO.....	64
2.3.1. Objetivos generales del Kihon	65
2.3.2. Objetivos Específicos en la práctica de Kihon:	67
2.4. LA ENSEÑANZA DE LAS KATAS EN EL KARATE DO.....	68
2.4.1. Aporte Psicomotor de la práctica de las katas.....	68
2.4.2. Autorrealización y Kata.....	69
2.4.3. Visualización creativa en el Karate	71



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.4.4. Karate–Do y conciencia de uno mismo.	72
2.5. BUNKAI COMO COREOGRAFIA.....	73
2.5.1. Oyo Bunkai.....	74
2.5.2. Las katas desde la óptica exclusivamente físico–técnica.....	74
CAPITULO III.....	76
LA PROPUESTA DE ENSEÑANZA DE KARATE DO Y SU APLICACION	76
3.1. ESTRUCTURA TECNICA DE LA PROPUESTA DE TRABAJO.....	77
3.1.1. Las Posiciones.....	77
3.1.2. Tsuki (Golpe de Puño)	84
3.1.3. Uke Waza (Técnicas de Defensa/Parada).....	85
3.1.4. Técnicas de Ataque: Uchi Waza. Técnicas de "Golpe"	86
3.1.5. Keri Waza (Técnicas de "Patada").....	87
3.1.6. LAS KATAS (FORMAS).....	89
Otros ángulos	91
Nombre de las técnicas.....	91
Plantal	91
Dibujo kata	93
Otros ángulos	94
Nombre de las técnicas.....	94
3.2. FASES METODOLÓGICAS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO.	95
3.2.1 Aprendizaje de habilidades motrices básicas	95
3.2.2 Aprendizaje propiamente dicho: Se conforma básicamente a través de los siguientes aspectos:	95
3.3. EL PLAN DE LECCIÓN Y SUS COMPONENTES.....	96
3.3.1. Objetivo de la Instrucción.....	97
CAPITULO IV	94
APLICACIÓN Y OBTENCION DE RESULTADOS	94
Introducción.	95
4.1 EVALUACION DE LA TECNICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA.	95
4.1.1 Fases de la Evaluación Técnica - deportiva.	95
4.1.2. Aspectos Técnicos a evaluar.	96
4.1.3. Finalidades y funciones de la evaluación	96
4.1.4. Registro de la información	97
4.1.5. Análisis e interpretación de la información.....	97
4.2. EVALUACION COMPARATIVA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS	121
4.3. VALIDACION DE LA PROPUESTA	123
CAPITULO V	127
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	127
Introducción.	128
5.1. CONCLUSIONES.....	128



UNIVERSIDAD DE CUENCA

5.1.1. El Karate do, arte marcial y deporte de combate.....	128
5.1.2. Los efectos de la práctica del Karate do.....	128
5.1.3. Acerca de la metodología de la enseñanza técnica del karate do.	129
5.1.3. Acerca de la metodología de la enseñanza de las Katas de Karate do.	131
5.1.4. La estructura de un plan de lección para la enseñanza del Karate do.....	131
5.2. RECOMENDACIONES.....	134
5.2.1. Respecto a la pedagogía de la enseñanza.....	134
5.2.2. Karate do y Defensa Personal:	140
5.2.3. Objetivos del Karate en la Infancia:	141
BIBLIOGRAFIA.....	145
ANEXOS.....	146



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

VALERIA AZUCENA PADILLA OCHOA, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE HEIAN SHODAN Y HEIAN NIDAN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA". 2017, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca 18 de septiembre del 2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Valeria Azucena Padilla Ochoa", written over a horizontal line.

VALERIA AZUCENA PADILLA OCHOA

C.I: 0302122023



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Cláusula de Propiedad Intelectual

VALERIA AZUCENA PADILLA OCHOA, autora del trabajo de titulación "PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE HEIAN SHODAN Y HEIAN NIDAN EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA". 2017, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca 18 de septiembre del 2018

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Valeria Padilla Ochoa", written over a horizontal line.

VALERIA AZUCENA PADILLA OCHOA

C.I: 0302122023



UNIVERSIDAD DE CUENCA

INTRODUCCION GENERAL

Los deportes de combate en general implican una incógnita de ejecución didáctico pedagógico durante el desarrollo del currículo en los diferentes años de estudio del sistema educativo nacional, tanto a nivel de educación general básica como de bachillerato general unificado; e incluso, de Universidad dado el alto nivel de desconocimiento, y por lo tanto de práctica; que ahonda en nuestro contexto social, futbolizado básicamente, y que aún impera en el área de la Cultura Física ecuatoriana. Dicho desconocimiento y ausencia de la práctica se da básicamente en los colectivos de docentes quienes, al carecer de dichos medios, simplemente no los desarrollan privando a niños y jóvenes de los enormes beneficios que produce la práctica de estos deportes y evidenciando en dichos cuerpos docentes la dificultad de generar nuevas formas de movimiento en el marco de una gestión educativa de las actividades físicas deportivas y recreativas de calidad,

Ante lo expuesto es necesario explicitar el objetivo de las artes marciales japonesas como el Karate do, arte – deporte que desde su creación por Gichin Funakoshi a finales del siglo XIX persiguió el objetivo primordial: su masificación alrededor del mundo entero; y así lo ha conseguido, dicho deporte es en la actualidad el estilo de Karate más difundido y practicado alrededor del mundo y está incluido en los currículos educativos de la mayoría de los países, esto debido primordialmente a la metodología de enseñanza -el DO- sumamente sencilla que genera espacios pedagógicos beneficiosos para quien lo practica, pudiendo hacerlo desde un niño de cuatro años de edad hasta longevos de ochenta y más; cuyos aspectos de su personalidad se verán solidificados en conjunción con un estado de salud fortalecido y valores espirituales de alto nivel que lo convierten en un sujeto activo, exento de enfermedades y con capacidad de iniciativa y liderazgo emprendedor.

Así, definidos de manera implícita en la descripción realizada en los párrafos anteriores tanto la realidad educativa como la caracterización psicopedagógica del Karate do, resalta entonces la importancia del tema y la necesidad de emprender en su investigación a efectos de generar recursos humanos que prosigan en la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

consecución del objetivo universal del Karate do: su difusión y su masificación, procesos que deben ser realizados con el liderazgo e iniciativa de los docentes de Cultura Física quienes al estar preparados adecuadamente tanto en la teoría como en la práctica aseguran a la sociedad el desarrollo de una gestión educativa de verdadera calidad al proponer a niños y jóvenes nuevas formas de movimientos y logrando así su desarrollo integral.

Consecuentemente, en el presente trabajos de titulación estructurado en cinco capítulos se desarrolla el proceso de investigación del Karate do sobre cuya teoría se diseña, aplica y evalúa un proceso de enseñanza del Karate do básico a los grupos de estudiantes de la Carrera de Cultura Física, proceso que se fundamenta en la enseñanza y dominio de la técnicas básicas de bloqueos, golpes de manos y de pierna, y; de las posiciones proyectadas hacia el dominio de las katas: Heian shodan y heian nidan cuyo dominio práctico implican, de manera sintetizada; el conocimiento de las etapas básicas del DO o camino de aprendizaje del deporte de la mano desnuda, lo que nos puede ser útil en los procesos psicopedagógicos que de manera lógica desarrolla el docente en su campo laboral: la detección y selección de talentos deportivos para la posterior iniciación deportiva, con lo que damos por justificado su rol al reforzar su perfil de egreso y de desempeño del futuro docente .

La Autora.

Cuenca diciembre de 2017.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

AGRADECIMIENTO

Son muchas las personas a las que desearía agradecer, pero en este momento voy a referirme aquellas que día a día me han estado guiando e impulsando en esta constante lucha para alcanzar mis metas y objetivos. Primeramente, agradezco a mi Dios que me ha dado la fortaleza y la valentía para seguir en adelante, a mi familia que siempre me han animado a continuar este camino y finalmente a mi Tutor el Dr. Patricio Caldas S., quien fue aquella persona que con mucha paciencia y constancia me acompañó y me dirigió en este trabajo. A todos ustedes, mi mayor reconocimiento de gratitud.

Valeria Azucena Padilla Ochoa



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de titulación a todas las personas que me acompañaron en todo este trayecto estudiantil y mostrarles que este es el resultado de todo lo aprendido y vivido no solo en mi carrera universitaria sino también en la escuela de la vida, a mi querido esposo Luis quien me incentivo día a día para no darme por vencida, con su cariño, paciencia y apoyo. A mi hijo Abelito Santiago, mi pequeño travieso que es mi máxima inspiración y fortaleza. A mis hermanos Alexander, Franklin, Dalila y Steven que siempre estuvieron a mi lado. Todo esto no hubiera sido posible sin el amparo incondicional que me otorgaron y el cariño que me inspiraron mis padres: Víctor y Carlota, que de forma incondicional entendieron mis ausencias y malos momentos, que a pesar de la distancia siempre estuvieron a mi lado, las palabras nunca serán suficientes para expresar el cariño que les tengo. No quiero dejar de lado a mis amigos Valeria, Ismael y Carlos con quienes estuvimos de la mano en los buenos y los malos momentos.

Valeria Azucena.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO I



GENERALIDADES DEL KARATE DO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

En este capítulo inicial se expone el resumen analítico del objeto de estudio del trabajo de titulación: El Karate do, arte milenario y disciplina deportiva cuyo desarrollo desde el contexto de la psicopedagogía de la educación superior implica la investigación de campo posterior que se realiza sobre este análisis en mención; así, construimos el conocimiento sobre el cual versa la práctica en una unidad dialéctica que nos permitirá alcanzar los objetivos establecidos.

Por lo expuesto, a través de una metodología sintética explicativa se exponen los principales aspectos históricos, conceptuales, y evolutivos del objeto de estudio, el Karate do.

1.1 ¿QUE ES EL KARATE DO?

La palabra Karate Do proviene del vocablo japonés, Kara: mano, Te: vacía, y; Do: método; es decir, método de la mano vacía. Es un arte marcial sin armas de autodefensa en la que desde posiciones de equilibrio se dirigen o enfocan puñetazos o patadas acompañadas de respiraciones y gritos especiales.

- a) **Kara**, en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras, no se emplea ningún instrumento como arma.
- b) **Te**, significa la mano del hombre, equivale a la técnica.
- c) **Do**, significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto, el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

Podemos decir que karate es la forma japonesa de una técnica de luchas sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado a nuestro cuerpo humano. Consiste en un conjunto de golpes con manos y pies, estos golpes se dan concretamente sobre puntos precisos y vulnerables del cuerpo del adversario. El karate es una esgrima de brazos y piernas, sirviendo ambas extremidades indiferentemente tanto para detener un ataque como para atacar. Se



UNIVERSIDAD DE CUENCA

completa con unas técnicas de luxaciones, proyecciones y caídas. De hecho, el karate comporta todos los medios para poner fuera de combate a un asaltante ya que nada está prohibido. No obstante, durante los entrenamientos, para que sea posible el ejercicio con el compañero, los golpes se efectúan con toda la energía, pero se detienen antes del contacto.

Más que un método de combate el karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral. Se enseña profesionalmente a diferentes niveles y con nombres asiáticos como una habilidad de autodefensa, un deporte competitivo y como ejercicio de estilo libre.

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencia desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por esto cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la técnica, también le transmitimos este mensaje, lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.

El karate-do de hoy en día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años el karate tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Hasta hace relativamente poco tiempo para la mayoría de las personas la palabra Karate no significaba nada, lo cual no debe asombrarnos, si se tiene en cuenta que este nombre se aplica tan solo desde principios del presente siglo al arte de combate sin armas japonés que tanta popularidad ha conseguido en muy pocos años.

Además, su conocimiento por parte de los Occidentales no tuvo lugar hasta el término de la segunda Guerra Mundial, llegando a Europa en la década de los años cincuenta. Incluso hoy día, para algunos consiste en una forma de combate en la que adoptan posturas exóticas y se profieren extraños gritos característicos.

1.2 EVOLUCION HISTÓRICO - EVOLUTIVA DEL KARATE DO

El Arte Marcial conocido como Te, surgió en Okinawa como uno de los sistemas de combate, desarrollado como método de defensa personal, debido a la prohibición de las armas, impuesta por los gobernantes japoneses en el Siglo XVI sobre la



Población de Okinawa. Uno de los principales maestros reconocidos de esta forma de combate fue Shungo Sakugawa (1733-1815), que recibió su instrucción directa de un monje llamado Peichin Takahara¹.

Shungo Sakugawa enseñó el arte Marcial a Soken Matsumura (uno de los artistas marciales más grandes de la historia). La raíz de la mayoría de los estilos de Karate que se desarrollaron en Okinawa, se encuentran en la conexión Sakuwaga-Matsumura.

Se desarrollaron tres centros de estudios importantes de Karate en Okinawa en el siglo XVIII. Uno de ellos estaba en la antigua capital de Shuri, donde vivían los nobles y la familia real. El segundo centro se formó en Nahara, en el puerto principal de la isla y el tercero en Tomari. Cada una de estas ciudades eventualmente desarrollo su propio estilo, a saber:



Figura 1. Isla de Okinawa.

Fuente: ²

Shuri-Te

Sakuwaga también fue considerado como uno de los maestros de Shuri-Te, debido a que vivía en esta ciudad, este tenía casi 70 años, cuando un niño llamado Matsumura empezó a entrenar con él, convirtiéndose éste en su mejor alumno,

¹ ARAKAKI, Kiyoshi (2004): Los Secretos del Karate de Okinawa: Esencia y Técnicas. Madrid. Ediciones Tutor.

² ARAKAKI, Kiyoshi (2004): Los Secretos del Karate de Okinawa: Esencia y Técnicas. Madrid. Ediciones Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

luego de la muerte de Sakugawa, Matsumura llego a ser el mejor Instructor de Shuri-Te. Este estilo fue influenciado por estilos duros de Shaolin.

a) Tomari-Te

Tomari está cerca del pequeño pueblo de Kumemura, que estaba habitado por un gran número de militares entrenados en distintos estilos de Artes Marciales. Entre todos estos estilos había sistemas duros descendientes del Templo Shaolin, a igual de estilos internos que procedían de otros lugares de China, por lo que el Tomari-Te fue influenciado tanto por estilos duros como por los suaves.

Uno de los primeros maestros de Tomari-Te fue Kosaku Matsumora, quien enseñaba el estilo en secreto, sin embargo, unos pocos estudiantes de Matsumora llegaron a conseguir un nivel lo suficientemente notable como para pasar el Arte.

Otro importante instructor de Tomari-Te fue Kokan Oyadomari, el primer instructor del gran Chotoku Kyan.

b) Naha-Te

Era el estilo que más fue influenciado por los sistemas internos chinos y el que menos contacto había tenido con la tradición de Shaolin. El maestro más grande de Naha-Te fue Kanryo Higashionna, quien estudio con Matsumura del estilo Shuri-Te, pero solo durante un periodo corto. Kanryo Higashionna era muy joven cuando se trasladó a China, donde permaneció durante muchos años. Cuando regreso a Naha, abrió una escuela que enfatizaba patrones de movimientos de respiración muy utilizados en los estilos internos chinos, este tuvo grandes alumnos que llegaron a ser famosos por ellos mismos, entre los que se encontraban Chojun Miyagi y Kenwa Mabuni.

1.2.1 De los orígenes a los Estilos del Karate Do.

Al igual que sucede en casi todas las manifestaciones culturales y sociales de la humanidad, en el tránsito evolutivo del Karate do, siendo un aspecto cultural, habría de experimentar las diversas influencias de los grupos sociales a los que dicho arte llegaba; así; de manera lógica empiezan a multiplicarse las manifestaciones diversas de su práctica como resultado del proceso de acomodación sea del arte en la sociedad o de las características individuales y colectivas de la misma dando



UNIVERSIDAD DE CUENCA

origen a los iniciales estilos del arte marcial, los más importantes los describo a continuación³:

a) Shorin Ryu

El Shuri Te y el Tomari Te, se fusionaron para convertirse en un solo estilo llamado Shorin Ryu, que reconoce la influencia del templo Shaolin (Shorin es la palabra japonesa para Shaolin). Fue alrededor de la era de Sumura cuando las dos formas se mezclaron. Uno de los más grandes exponentes de este estilo nuevo se llamaba Yatsutsume (Anko) Itosu, uno de los mejores alumnos de Matsumura.

b) Shorei Ryu

En el momento de mayor popularidad de Kanryo Higashionna, el Naha-Te se empezó a conocer como Shorei Ryu. Durante este mismo periodo el estilo empezó a tomar una nueva dirección y se convirtió en un estilo de combate puramente interno. Esto se debió en gran parte a la influencia de Choki Motobu. Aunque el estilo de Motobu se consideraba Naha Te, en realidad no tenía nada que ver con Kanryo Higashionna. Cuando Motobu se convirtió en líder del Shorei Ryu, empezó a desarrollarlo en otra dirección, principalmente porque había entrenado bajo la dirección de Yatsutsume (Anko) Itosu, igual que con Matsumura del estilo Tomari-Te. Motobu se ganó una buena reputación como peleador callejero y como Instructor de Karate.

c) Shito Ryu

Mientras Funakoshi entrenaba con Itosu, uno de sus amigos y compañero de clase era Kenwa Mabuni, este eventualmente decidió entrenar en un estilo diferente y viajó a Naha para entrenar con Kanryo Higashionna. Mabuni se quedó con Higashionna durante muchos años e incluso pudo entrenar, aunque poco tiempo, con Chojun Miyagi, quien acababa de regresar de sus entrenamientos en China, la intención de Mabuni, era aprender de este las técnicas nuevas que hubiera aprendido en China. Al igual que Funakoshi, Mabuni se trasladó a Japón y fundó el Shito Ryu, Shito era una combinación de los primeros caracteres de los nombres de sus dos maestros (Higashionna e Itosu). Mabuni enseñaba una combinación del estilo duro y lineal del Shuri Te de Itosu y del estilo suave y circular de Naha Te.

³ KANASAWA, Hirokazu (2009): Técnicas de combate de kárate: manual completo de Kuminte. Madrid. Editorial Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Su sistema de Shito Ryu está considerado como uno de los sistemas más practicados del Japón.

d) Goju Ryu

El Naha Te que enseñaba Higashionna con el tiempo cambio su nombre a Shorei Ryu y empezó a parecerse a los estilos que tenían su origen en el templo Shaolin. El estilo original de Higashionna estaba influenciado por un sistema de combate que existió en China antes de la Tradición de Shaolin, y era un poco más suave que el Shorin Ryu. El estudiante de Higashionna, Chojun Miyagi, quería enseñar un estilo similar al que enseñaba su Instructor, y siguiendo las recomendaciones de su Maestro decidió viajar a China para completar su entrenamiento, donde se concentró en el estudio de los distintos sistemas internos y técnicas de respiración. Miyagi regreso a Naha y después de varios años, viajo a Japón para enseñar en la antigua capital de Tokyo.

El Arte de Miyagi evoluciono del Naha Te que aprendió con Higashionna a lo que, en 1929, Miyagi denomino Goju Ryu que significa duro (Go) y suave (ju). Siendo la combinación de este arte suave y duro lo que convirtió al Goju Ryu en uno de los sistemas más practicados de la actualidad. Uno de los mejores alumnos de Miyagi fue Gogen Yamaguci (El Gato).

e) Wado Ryu

Cuando Gichin Funakoshi realizaba demostraciones, normalmente le acompañaban alguno de sus mejores alumnos. El estudiante que más ayudo a Funakoshi en sus demostraciones fue Hironori Otsuka que empezó a entrenar con Funakoshi en 1926. Lo extraño es que cuando Otsuka se convirtió en alumno de Funakoshi ya era un Maestro de Shindo Yoshin Ryu Jujitsu, pero dejo a un lado su estilo para entrenar con Funakoshi.

Después de 10 años Otsuka de repente dejó de entrenar con él y empezó a estudiar otros estilos de Karate durante períodos cortos. En 1939, Otsuka fundo el Karate Wado Ryu (Wa significa armonía y Do camino). Otsuka combino el Karate que aprendió con Funakoshi con su propio estilo de Yoshin Ryu Jujitsu para desarrollar un sistema mucho más suave que el resto de los estilos. Sus entrenamientos enfatizaban la perfección de la mente sobre el de la técnica. Wado Ryu se ha convertido en un estilo muy popular por todo el mundo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

f) Kyokunshinkai

Este es uno de los estilos de Karate más duros de la actualidad. Su fundador el Maestro Masutatsu Oyama, empezó su entrenamiento en Shotokan en un colegio militar a la edad de 14 años. Oyama era en realidad un coreano llamado Yee Hyung, pero se cambió el nombre cuando se mudó a Japón. Oyama fue reclutado para el Ejército Imperial en 1941, después de solo 2 años de entrenamiento con Funakoshi. Después de la Guerra entrenó con Chojun Miyagi, y poco después decidió vivir en el retiro y viajó a la montaña Kiyosumi, en donde vivió aislado durante más de un año y medio.

Oyama intentó establecer su propia escuela, pero no tuvo mucho éxito. Sin embargo, su práctica de matar toros con un solo golpe, le aportó mucha fama con el tiempo. En 1952 viajó a los Estados Unidos para popularizar su estilo. Aceptó todos los desafíos que se le presentaron y jamás perdió un combate, acabando con la mayoría de sus adversarios con K. O. Cuando Oyama regresó a Japón, fundó el Kyokushinkai. El Kyokushinkai enfatiza el combate sin control para ayudar a los alumnos a vencer el miedo. Los competidores no llevan equipos de protección en los campeonatos, y la mayoría de los combates acaban con un K. O, también se realizan ejercicios de rompimiento.

g) Karate Shotokan

El karate Shotokan fue inicialmente el nombre que le colocaron los alumnos al Dojo (sala de entrenamiento), y posteriormente al estilo de Karate-Do desarrollado por el maestro Gichin Funakoshi y su tercer hijo Yoshitaka (Gigo) Funakoshi. Con el tiempo, el nombre del Dojo o lugar donde se forja al alumno en el camino, de manera similar al forjado del sable japonés o katana usada por los guerreros samurai. El Shotokan llegaría a ser el nombre del estilo más practicado de Karate-Do en el mundo.

Shoto es la palabra japonesa que denomina el sonido que hace el viento al soplar sobre los pinos. Gichin Funakoshi usaba este seudónimo en sus poesías y en los escritos filosóficos para sus estudiantes. En japonés, kan significa "escuela" o "salón". En honor a su maestro, los estudiantes le pusieron el nombre de "Shotokan" al lugar donde Funakoshi enseñaba (mediante un letrero de madera) y con el tiempo, esta denominación fue la que terminó siendo asociada al estilo. Cabe



mencionar que Gichin Funakoshi nunca llamó a su arte marcial por otro nombre más que por el genérico de karate.

1.3 ANALISIS HISTORICO EVOLUTIVO DEL KARATE SHOTOKAN

Como ya se anotó, el karate Shotokan fue inicialmente el nombre que le colocaron los alumnos al Dojo, y posteriormente al estilo de Karate-Do desarrollado por el maestro Gichin Funakoshi y su tercer hijo Yoshitaka (Gigo) Funakoshi. Con el tiempo, el nombre del Shotokan llegaría a ser el nombre del estilo más practicado de Karate-Do en el mundo.

El karate estilo Shotokan nace del maestro Gichin Funakoshi a quien muchos consideran el padre del Karate-Do moderno, es decir como parte de las artes marciales tradicionales formativas o gendai budo. Sensei Funakoshi unió el estilo Shuri-te de Yasutsune Itosu y el estilo Shorei-te o Naha-te de Ankō Azato, sus dos maestros, quienes eran a su vez estudiantes del guerrero noble Pechin Sokon Matsumura⁴.

Del estilo del maestro Itosu mantuvo el uso de la penetración y torque en todas las técnicas de golpeo y de bloqueo, haciendo énfasis en el golpe único o ikken ikkatsu a similitud de una estocada, o corte de sable. Del estilo del maestro Ankō Asato, conocido como Shorei, o Naha Te, con raíces más chinas, y de la táctica del sable clásico japonés o kenjutsu mantuvo el movimiento corporal o 'tai sabaki' aplicado en la defensa y contraataque. Ejemplos de esto son los pasos semicirculares, desarrollados para guardar el equilibrio del cuerpo sobre cualquier superficie, que se encuentran en los katas y los varios desplazamientos y las angulaciones del cuerpo, (al defender, por ejemplo, se gira el torso lateralmente).

Siendo estas algunas las principales diferencias del estilo Shotokan con todas las otras variantes tanto okinawenses, japonesas y hasta coreanas del arte marcial original desarrollado en la isla llamado anteriormente Tode/Te/Tuite o Shuri Te como el karate Shorin Ryu, el karate Shito Ryu, el Tangsudo/ Tang Soo Do, y el Taekwondo.

Asi mismo, Funakoshi incluyó la filosofía, es por esta razón que en sus inicios la diferencia principal entre el 'karate' del Sensei Funakoshi y el divulgado por los

⁴ FUNAKOSHI, Gichin (2011): La Esencia del Karate. Madrid. Ediciones Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

muchos otros maestros de Okinawa era el énfasis en incluir una formación moral y filosófica (basada principalmente en el confucianismo chino y en el budismo zen), que busca el equilibrio entre el cuerpo y la mente. En el año de 1891 Japón consideró obsoleta la prohibición de practicar las artes marciales nativas de Okinawa, y fue retirada; por lo que Sensei Funakoshi comenzó a dar clases al público, desde 1903.

A principios del siglo XX las visitas a Okinawa del comisionado escolar del Japón, Shintaro Ogawa y el capitán naval Rokuro Yashiro ayudaron a dar a conocer en Japón el karate de Funakoshi, tras la visita y exhibición ante el príncipe Emperador Shōwa a isla de Okinawa, y con un poco de ayuda del fundador del Judo, el maestro Jigoro Kano, con quien creó el Kime-No Kata del Judo, donde se incluyen varios golpes al sistema de Kano, a la vez que en el Karate-Do se adaptaron los barridos del Judo. Entonces vendrían los años dorados del estilo del maestro Funakoshi, y con ellos, la fundación de la escuela Shoto.

La labor del tercer hijo del maestro Gichin Funakoshi, Yoshitaka Funakoshi fue fundamental en la historia del estilo Shotokan, ya que este revisó las bases del arte, hasta dar origen a los estándares actuales. Yoshitaka incorporó las patadas altas, el predominio de las posiciones bajas, tomadas de las katas o formas del arte clásico del sable o kenjutsu, arte que a su vez evolucionó en el kendo moderno, el combate de aprendizaje o *Kihon kumite*, y el Kumite (combate). Mientras su padre se había enfocado en el karate como medio de defensa personal basado en los Kata, y como filosofía de vida, Yoshitaka desarrolló el combate libre con restricciones (Jiu Kumite) emulando el combate o "randori" del Judo. En primer lugar, diseñó el Gohon Kumite, combate a cinco pasos, basándose también en el Kendo o arte marcial moderno del sable japonés; con técnicas simples y múltiples, donde el atacante realiza inicialmente cinco ataques seguidos avanzando y quien defiende los bloquea o los chequea o desvía retrocediendo, aplicando un contraataque definitivo, sea un golpe de puño, de pie o de mano abierta, (o bien un barrido, un lanzamiento o inclusive una luxación seguida de un golpe) tras la última defensa.

En 1933 se estructura también el Kihon Ippon Kumite (combate a una sola técnica), al año siguiente llega al Jiu Ippon Kumite, igual que el anterior, pero con mayor



UNIVERSIDAD DE CUENCA

número de movimientos, culminando con el Jiu Kumite o combate libre, establecido en 1935.

Yoshitaka también incorporó varias nuevas técnicas de pierna (Geris), como es el caso de las siguientes patadas (especialmente altas, en combinación y algunas en salto): Mae geri kekomi (patada frontal penetrante), Mawashi Geri (patada circular), Yoko Geri Kekomi (patada de lado penetrante), Yoko Geri Keage (patada de lado ascendente), Ura Mawashi Geri (patada en gancho al frente), Ushiro Geri (patada hacia atrás), Yoko Ushiro Geri (patada lateral hacia atrás en giro), Ushiro Mawashi Geri (patada circular con giro total del cuerpo que golpea con el talón), y Kakato Otoshi geri (patada descendente con el talón, trazando una elipse desde el exterior al interior del oponente).

En 1935 se decidió que se necesitaba un Dojo central por lo que se creó un comité nacional de practicantes de karate -Do para construir el mayor dojo de karate del Japón de la época, el 29 de enero de 1936 Sensei Gichin Funakoshi inauguró el dojo que en la entrada tenía un letrero que decía Shotokan (la casa del Shoto). Shoto era el seudónimo que utilizaba el Maestro de joven en sus poesías y significaba "Olas de Pinos", ya que cerca de Shuri, su pueblo natal, las observaba desde el monte Torao (Cola de Tigre) cuando el viento hacía que se movieran las copas de los árboles, lo que se asemejaba a las olas del mar. Por otro lado, el Tigre (además de su relación con el monte Torao) es el emblema oficial del estilo Shotokan usado sólo en occidente, ya que en Japón fue heredado legalmente a la asociación *Shotokan*.

El dibujo se basa en un diseño chino clásico que significa " el tigre nunca duerme" simbolizando el estado de alerta y consciencia interna y externa constante o Zanshin del tigre listo para la acción y la serenidad pacífica de la mente. Es importante notar que, según algunos maestros e investigadores, el dibujo en realidad es otro animal mitológico de origen chino que en realidad combina características de varios animales.

Después de la Segunda Guerra Mundial tras la reconstrucción del Hombu Dojo, el cual fue derribado por los bombardeos aliados, varios de los alumnos de Sensei Funakoshi regresaron para formar en 1949 la Japan Karate Association conocida en occidente como la JKA, o en Japón como la Nipón Karate Kyokai (NKK, Japan Karate Association) que se dedicó a unificar los dojos y las universidades con el



UNIVERSIDAD DE CUENCA

consentimiento de Funakoshi quien no sospechaba que después de su muerte, gracias a la influencia occidental, estas mismas asociaciones harían del karate un deporte de combate más. Sin embargo, ya en 1942, a la primera variante del estilo Shotokan que se dio a conocer se la nombró Kenkojuku o Karate de la salud y la virtud. El director de la escuela fue uno de primeros alumnos de Funakoshi, el maestro Tomosaburo Okano.

En 1956 es formada por algunos alumnos tradicionalistas que no eran partidarios de la deformación deportiva que estaba teniendo el karate, la asociación *Shotokai*, siendo el maestro Funakoshi nombrado como presidente. El 26 de abril de 1957 muere el Sensei Gichin Funakoshi y en un monumento a su memoria quedan grabadas estas palabras que narran perfectamente la filosofía del karate-do: Karate ni sente nashi (en el karate no existe el primer ataque), lo que se contrapone fuertemente a la finalidad ofensiva de un torneo, ya que el arte se convierte en un deporte donde prevalece el ego, a lo que siempre se opuso Sensei Funakoshi.

1.3.1 Estilos Contemporáneos del Karate Do Shotokan.

Actualmente el Karate Do estilo Shotokan en el mundo es uno de los estilos más practicados de las artes marciales tradicionales o gendai budo. Posee el mayor número de practicantes dentro de las varias interpretaciones y federaciones/ asociaciones establecidas por los alumnos del maestro, como:

SIGLAS	DESCRIPCION	MAESTRO
JKA	Japan Karate Association	Masatoshi Nakayama
KENKOJUKU	Karate de la salud y la virtud	Tomasaburo Okano
SKI	Shotokan Karate International	Hirokazu Kanazawa
ITKF	International Traditional Karate Federation	Hidetaka Nishiyama
ISKF	International Shotokan Karate Federation	Teruyuki Okazaki
SKA	Shotokan Karate of América	Oshima
KWF	Karatenomichi World Federation	Mikio Yahara
SRKH	Shotokan Ryu kase ha	Taiji Kase
JKS	Japan Karate Shoto-renmei	Tetsuhiko Asai
SHOTOKAI	Organización de Shoto	Shigeru Egami,

Cuadro No: 01.

Fuente: (4)

Elaboración: VAPO.



1.4 CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DEL KARATE DO

El karate Shotokan, sin importar la variante o interpretación practicada se caracteriza por el uso asiduo de posiciones bajas que otorgan mayor estabilidad y potencia al realizar las técnicas, el uso de la cadera y de contracciones musculares en sinergia en la defensa y el ataque, una alineación corporal muy precisa durante la ejecución técnica que permite una mayor penetración de los golpes, puños, patadas, paradas y barridos⁵.

La organización WKF (World Karate Federation) reúne al karate en su versión deportiva, de combate libre por categorías de peso al punto, y demostraciones de las "Kata" en las categorías individual y por equipos dentro del ámbito de las federaciones continentales, federaciones nacionales, ligas, y clubes a nivel mundial. Representa los cuatro estilos propios más representativos del karate japonés; el Shotokan, el Shito Ryu, el Wado Ryu, y el Goju Ryu.

Así mismo la organización WUKO (World Unión of Karate Organizations) representa a nivel global, tanto al karate tradicional no competitivo como al deportivo, es decir no solo a los estilos japoneses, ya mencionados, sino a varios de los estilos propios de Okinawa, como: el Shorin Ryu, el Goju Ryu de Okinawa, el Uechi Ryu, el Chito Ryu, el Isshin Ryu, y otros de menor difusión, que descienden de los ya mencionados.

1.4.1 La Técnica, velocidad y potencia, aspectos primordiales del Karate Do.

La mayoría de los alumnos no son conscientes del estilo de Karate que practican hasta algún tiempo después. Una vez que el alumno ha progresado de un nivel bajo a uno más avanzado, empieza a comprender la política que hay entre los diferentes estilos. Existen fácilmente unos 50 estilos de Karate en Occidente.

Como ya dijimos el Karate realmente nació de tres métodos diferentes que había en la Isla de Okinawa, los cuales se desarrollaron a partir de uno solo, el estilo nativo conocido como Te (mano); sin embargo, otros estilos fueron desarrollados en Japón por individuos que viajaron a China para completar su entrenamiento y por haber un intercambio cultural y económico entre China y Okinawa.

⁵ KANASAWA, Hirokazu (2024): Kárate para cinturón negro. Curso intensivo. Madrid. Ediciones Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1.4.2 Técnica y entrenamiento

El karate en su entrenamiento es parecido al judo y al jujitsu, pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar a un oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate. También son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa.

Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competiciones o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o "manos de cuchillo", puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, patadas frontales, laterales, envolventes y saltando. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (Sensei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwara (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los finales, también llamados golpes mortales. Tales respiraciones y gritos ayudan en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.

1.4.3 Instrucción y ejecución

El lenguaje del karate es principalmente japonés: la sala de adiestramiento o gimnasio se llama dojo y la vestimenta que se utiliza en todas las prácticas se llama karategi. Más de doscientos términos específicamente japoneses son usados para los distintos movimientos y golpes que se utilizan en secuencias de movimientos llamados kata o forma.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Existen diversos grados de adiestramiento formalmente reconocidos en karate, representados por el color del cinturón de tela que rodea al karategi; los colores usuales en orden ascendente son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul (morado), marrón y negro. Las cualificaciones para los cinturones difieren de escuela a escuela, dependiendo del estilo y el nivel que se enseñe. El cinturón negro está también cualificado en grados de pericia, llamados "dan" (grado), siendo el décimo el dan de mayor nivel.

1.5 EL KARATE DO COMO METODO DE DEFENSA PERSONAL

La defensa personal consiste en la serie de medios de que una persona se vale para repeler un ataque contra ella, para salvaguardar su integridad física y/o sus bienes. La ley protege la defensa personal y exime de responsabilidad cuando la defensa ejercida ha sido realizada frente a una provocación injusta y los medios empleados hayan sido acordes a la ofensa recibida. Esta figura legal se denomina legítima defensa⁶.

La persona puede defenderse de un ataque violento usando palos, gas pimienta, armas blancas, como puede ser un cuchillo; o armas de fuego, como es el caso de un revólver; o utilizar su propio cuerpo, para lo cuál existen una serie de técnicas para hacer los golpes más certeros y los movimientos de evasión más eficientes.

Concepto de defensa personal

En el campo concreto del Karate Do, el maestro Funakoshi estructuró las diferentes técnicas y tácticas de ataque y defensa, como los bloqueos, las paradas, esquivas (movimientos segmentarios independientes) y evasiones (movimientos segmentarios unificados o de todo el cuerpo), los golpes y las patadas en los siguientes conceptos:

- a) **Ra-ka**: bloqueo directo aplastante, detiene el ataque del oponente, o parada, desvía el ataque del oponente.
- b) **Ryu-sui**: esquivas laterales o hacia atrás, fluir con el ataque(s) del oponente mediante un movimiento segmentario independiente, del tronco, la cabeza o las extremidades.

⁶ MONTERO KIESOW, Manuel (2014): Manual práctico de defensa personal para mujeres. Madrid. Editorial Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) **Ku-shin**: esquiva tras agrupar el cuerpo, agachándose o inclinando el torso de manera similar a un resorte.
- d) **Ten-shin**: movimiento a 45 grados que crea una distancia adicional entre uno y el oponente, tanto en ataque como en defensa.
- e) **Hengeki**: ataque por anticipación, adelantándose al oponente, percibiendo su intención.

Todas estas técnicas van unidos al movimiento corporal o Tai Sabaki (literalmente. sacrificio del cuerpo), y al manejo de la distancia (o ma - ai) la cual no es sólo física, sino también mental, emocional.

1.5.1 Karate do, defensa personal y equidad de género.

A lo largo de los siglos la sociedad occidental se ha encargado de acentuar las diferencias entre niños y niñas. A los niños se les enseña a mantenerse fuertes ante la adversidad, a no mostrar sus emociones y a desafiar los peligros mientras que a las niñas se les ha inculcado la idea de que son el “sexo débil”, se les permite ser más emocionales y se les repite que su tarea es convertirse en mujeres perfectas. Afortunadamente, en los últimos años hemos dado pasos agigantados en materia de igualdad de género, pero es difícil borrar de un plumazo las ideas sexistas que hemos arrastrado durante diferentes generaciones y que, aunque no siempre somos conscientes de ello, pueden representar un lastre para el desarrollo infantil. Eso explica por qué aún hoy algunos padres les siguen diciendo a sus hijos a que “los hombres no lloran” y que no deben tener miedo, mientras que a las niñas las educan para que luzcan perfectas en todo momento, como si fueran princesas. Niñas más vulnerables y menos seguras de sí.

En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Columbia, los investigadores evaluaron las estrategias de afrontamiento que ponían en práctica un grupo de niños y niñas que cursaban el quinto grado ante una serie de problemas nuevos y complejos. Al presentarles los problemas, los investigadores comprobaron que los niños más inteligentes asumían las tareas como un reto, el cual les motivaba a esforzarse por encontrar una solución. En cambio, las niñas más inteligentes no se



UNIVERSIDAD DE CUENCA

comportaban de la misma manera sino que eran más propensas a abandonar la tarea rápidamente⁷.

¿A qué se debe esa diferencia de actitud? Los investigadores creen que las niñas eran víctimas de lo que se conoce como “indefensión aprendida”, un concepto que hace referencia a los comportamientos pasivos que se generan como resultado de no haber alcanzado los resultados previstos en el pasado después de varios intentos. En el caso de las niñas, la indefensión aprendida proviene de un estilo educativo demasiado sobreprotector, que incluso llega a ser discapacitante pues hace que las pequeñas pierdan la confianza en sus capacidades y, por ende, se den por vencidas más rápido. De esta manera, mientras los niños asumían que no podían solucionar los problemas porque eran demasiado complicados, las niñas dudaban de sus habilidades para conseguirlo y rápidamente perdían la confianza. Se trata de una diferencia sustancial en la manera de pensar sobre sí mismos que puede llevarles por caminos muy diferentes en la vida.

1.5.2 Las técnicas de lanzamiento y de derribo en el Karate o "nage waza"

A pesar de que al karate se le considera un arte marcial con énfasis en los golpes con manos y pies, el Sensei T. Oshima (Shotokan SKA) recalca que el maestro Gichin Funakoshi en su obra "Karate Do Kyohan" (la cual Oshima tradujo al inglés) incluye algunas técnicas de lanzamiento y derribo traídas del "tegumi" o lucha autóctona de Okinawa, aunque a algunas se les dio un nombre más japonés o bien su equivalencia tomando al Judo como referencia. Esta es la razón por la cual son practicadas en pareja en algunos Dojos del Japón y los EE.UU. Estas son:

- a) **Byobudaoshi** (derribar el biombo), similar a la técnica "O- Soto Gari" del Judo, pero apoyando/ golpeando el mentón del oponente hacia arriba y atrás con la técnica de mano abierta o "teisho", mientras se le estira hacia atrás desde la parte posterior del cuello con la otra mano.
- b) **Komanage** (trompo girante), Lanzamiento hecho tras aplicar un "kake Age Uke", se toma el brazo del oponente por el codo se gira sobre sí mismo avanzando y se derriba al oponente. Similar a la parte final de la técnica "ikkyo" del Aikido, pero ejecutada ante un golpe de puño.

⁷ <http://www.rincondeldo.com/ensena-a-las-ninas-a-ser-valientes-no-perfectas/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) **Udewa** (rodear con los brazos), similar a la técnica de derribo/ "tackle" del rugby, hecha por el frente, y a la técnica "Morote Gari" del Judo.
- d) **Kubiwa** (rodeando el cuello), tras una parada hacia el exterior hecha con "shuto chudan uke" se avanza, se rodea el cuello del oponente y se le derriba; es similar a la finalización de la técnica "Irimi Nage" del Aikido, al derribar al oponente mediante la inclinación hacia atrás del tronco, realizando una contra-fuerza en la zona lumbar con una mano, y con la otra mano contra el cuello, o bien colgándose del oponente.
- e) **Katawaguruma** (media rueda), similar a la técnica "Uki Otoshi" del Judo, pero tomando el cuello del oponente, tras aplicar un "shuto kake uke chudan".
- f) **Tsubame Gaeshi** (golondrina que gira en V), lanzamiento similar a la técnica "Seio Nage" del Judo, pero girando hacia adentro y arrodillándose en una pierna.
- g) **Yaridama** (balancear una pelota), aunque se interpreta según los textos de Funakoshi como un lanzamiento de cadera similar a la técnica de "Ude Kime" del Aikido, pero girando hacia atrás esquivando el ataque, y sobre el cuerpo extendido del oponente tomando su brazo adelantado además de su pierna posterior por el interior; esta interpretación ha sido reevaluada por los maestros del estilo Shorin Ryu (estilo de karate de Okinawa, antecesor directo del Shotokan), por la aplicación del bloqueo "manji uke" como lanzamiento en respuesta a una patada, donde tras un bloqueo; se engancha la pierna del oponente, y con la mano contraria se le derriba mediante un bloqueo hacia arriba o "age uke" aplicando presión por debajo del cuello del oponente hacia arriba, lanzándole mediante un giro del cuerpo del defensor, sobre su cabeza.
- h) **Taniotoshi** (apartarse de un precipicio), lanzamiento por el lateral (o inclusive por encima) del hombro cargando al oponente, pasándole por encima de la espalda, y el lateral del hombro similar a la técnica "Ippon Seio Nage" del Judo.
- i) **Sakatsuchi** (martillar de arriba a abajo). derribo por el lateral de nuestro cuerpo donde abrazando al oponente invertimos su posición, elevando sus pies y bajando su cabeza le lanzamos. Similar a la realización del famoso "suplex" de la lucha libre occidental pero ejecutado de manera lateral, e igual a la técnica "obi otoshi" del Judo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

j) **Ushiro Otoshi** (derribo por la espalda del oponente), tras esquivar el ataque, y situarse detrás del oponente, se le toma de los hombros y se le derriba hacia su espalda, para rematarle de un pisotón.

De todas las personas que acceden a la práctica y/o entrenamiento deportivo del Karate Do, algunos esperan conseguir una serie de beneficios físicos saludables y de carácter, y otros el deseo de aprender a defenderse estudiando Karate, ya que tiene un claro componente de Defensa Personal.

La Defensa Personal, y todo lo que implica como la defensa de la integridad física de nuestra familia y seres próximos. Esto responde a que en la sociedad actual existe una gran evidencia de términos de violencia, agresión y atropellos frecuentes a la dignidad humana que amenazan a diario nuestro desenvolvimiento familiar, profesional y nuestro ritmo de vida. Por éste motivo algunas personas se han interesado en adquirir cualidades útiles para su Defensa Personal.

Hoy en día, los cursos breves de Defensa Personal en general, y destinados a mujeres en particular, han adquirido una enorme popularidad, aunque la opinión sobre su utilidad varía considerablemente. Pese a que la anticuada idea de no resistirse al ataque para evitar daños es generalmente rechazada, lo cierto es que incluso los expertos más cualificados mantienen que no vale la pena resistirse o pelear contra un atacante armado por la cartera o el reloj. Claro está que las reglas de compromiso no son simples y el significado de la Defensa Personal resulta más complicado de lo que aparenta inicialmente.

El Karate Do considera que cada persona, hombre, mujer y niño, tiene derecho a la libertad, a la intimidad y a la autonomía personal. Estos derechos se ajustan dentro de los límites razonables impuestos por nuestra necesidad de congregarnos en grupos sociales. Dicho de otro modo, aunque tradicionalmente nos reunimos para lograr ciertos objetivos comunes, en el aspecto personal todos queremos dirigir nuestros deseos y empresas sin impedimentos, así como comer, dormir, trabajar, disfrutar con la familia y los amigos, limitando nuestra exposición al miedo, al dolor y a la violencia. Esta utópica visión conforma, de hecho, un retrato poético preciso de cómo la mayoría de nosotros pasamos nuestras vidas en el ámbito de las modernas y ricas democracias occidentales. Aun cuando algunos deseos materiales (teléfono, agua corriente, varios coches, etc.), sean vistos de manera muy distinta por las



UNIVERSIDAD DE CUENCA

diferentes culturas, nuestras necesidades como humanos en cuanto a salud y felicidad son fundamentalmente iguales. En resumen, no son nuestras posesiones, sino básicamente es nuestra salud y felicidad y la de nuestra familia lo que deseamos proteger frente a cualquier daño.

Dentro del Karate, se practica la Defensa Personal en todos sus aspectos convencionales, y van más allá en el uso de los mismos principios para evitar y redirigir los ataques contra su bienestar físico, mental y espiritual. En éste sentido, mejorar la atención, adquirir un buen poder de observación, así como reflejos veloces y técnicas evasivas precisas, resultará de suma utilidad en otras áreas de nuestra vida. El simple hecho de dar un paseo por la calle hacia un conductor distraído o agresivo que aparece de repente a la vuelta de la esquina, presenta una situación peligrosa en sí misma. Las habilidades y facultades desarrolladas a través del entrenamiento de Karate pueden ayudarnos. La reducción del estrés y el control de la ira por medio de la relajación y la meditación limitará las posibilidades de que se produzcan problemas de salud (ataques cardíacos, cuadros nerviosos, etc.), y en general, harán que la vida sea más calmada y agradable. El desarrollo de la firmeza espiritual y de un alto grado de autoconciencia permiten un mejor control de las emociones producidas cuando nos golpea la desgracia, siendo éste también uno de los beneficios más apreciables del entrenamiento del Karate.

Debemos recordar que las tradiciones e historia del Karate abarcan desde los pacíficos monjes Shaolín, que aprendieron a defenderse con las manos vacías porque sus votos no les permitían el uso de armas, pasando por los Samuráis siempre en alerta constante, con el uso del Katana ante cualquier desafío por su honor personal o el de su jefe, hasta el actual estudio del Karate en cualquiera de sus estilos.

Aprender unas pocas técnicas en un cursillo son hechos de tipo meramente informativo, y no deben de sustituir ni confundirse con las experiencias y el aprendizaje serio y dedicado al estudio continuado del Karate, o de forma específica de la Defensa Personal. Una de las diferencias entre una persona que solo ha aprendido dos o tres técnicas en un cursillo y otra que entrena asiduamente, acondicionando los reflejos, que practica a nivel avanzado en una verdadera escuela de Artes Marciales, consiste, entre otras cosas y respecto a la defensa personal, en



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la libertad de sentirse protegido frente a posibles ataques o agresiones. La persona que entrena con seriedad el Arte de la Defensa Personal ejercitará la cautela y vigilancia en su vida diaria, y si fuera objeto de un ataque o agresión y optará por repelerlo, posee una batería de opciones bien entrenadas cuyo ámbito abarca desde técnicas de escape hasta la completa inmovilización del asaltante. Dependiendo por supuesto de la situación, podrá incluso aplicar su entrenamiento para permanecer en calma y mediante el uso de la palabra abrirse camino a través del peligro inmediato. Es decir, su adiestramiento le permite elegir sus opciones entre una mayor gama de posibilidades.

Las personas que sin el entrenamiento adecuado se ven envueltas en situaciones violentas, concluyen con frecuencia paralizadas ante el enfrentamiento a sus propios miedos. El agresor se ampara en la sorpresa, en la superioridad física o numérica o en las armas. La constatación de una situación de peligro desencadena el miedo y también la prudencia. El valor hace que ni el uno ni el otro anulen nuestra capacidad de juicio y reacción.

El miedo, la cólera y las emociones negativas, son los peores enemigos internos en situaciones conflictivas, y deberán ser tratados en los entrenamientos de Defensa Personal, preparando a los estudiantes a su reconocimiento, aceptación, dominio y superación. Nuestra mente no debe dejarse influenciar por nada de cuanto perciban los sentidos. Es preciso conservar la calma con la ayuda de la respiración controlada y la concentración mental, y no dudar de nuestra capacidad de defensa.

Los estudiantes de Karate raramente practican dentro de un marco mental negativo, de temor, preocupación o de ira. Sienten que están aprendiendo algo divertido y que les proporciona probados resultados físicos, de manera que se sienten bien. Aun cuando el cuerpo participa en actividades como lanzar ataques diversos o realizar agarres, en definitiva, combatir, el espíritu no experimenta cólera ni miedo. Es decir que en el Dojo no entra en juego esa energía negativa que se podría percibir en los ataques y agresiones reales. Por lo que, dependiendo del objetivo deseado, con el aprendizaje de las técnicas de Defensa Personal en algunos casos se deberá de añadir un entrenamiento psicológico para poder superar las situaciones de violencia



UNIVERSIDAD DE CUENCA

potencial. La confianza y la serenidad provienen de un entrenamiento adecuado y de una experiencia suficiente⁸.

Durante la práctica, por ejemplo, de Ippon Kumite, el estudiante aprende a analizar un ataque y a determinar la estrategia que seguirá. Practicando una y otra vez logrará transformar esa estrategia en una segunda naturaleza y la realizará de forma cada vez más efectiva.

El experto karateka cuando se enfrenta a un contrincante decidido a lanzar su ataque, y con la palabra no se resuelve la situación, primero trata de identificar claramente la naturaleza del arma agresora, dónde está, de donde viene y la dirección de su trayectoria. Una vez determinada, tratará de moverse para situarse fuera del camino los ataques mediante esquivos, pasos laterales, retrocesos e incluso avances para situarse detrás del atacante. Otra opción es redirigir o bloquear el ataque posicionándose para un contraataque como forma de neutralizar el ataque del oponente y controlarlo de manera que no pueda repetirlo otra vez.

En la práctica de la Defensa Personal, la reacción primera depende del tipo y la forma del ataque o agresión. La primera reacción corresponde a un comportamiento físico y mental sin guardia exterior (Zanshin). El Zanshin entendido como la atención, la vigilancia asociada a una posición física que garantice la seguridad y defensa de todo el cuerpo, dejando la abertura necesaria a la acción del adversario con el fin de canalizar el trabajo posterior.

Aprender las técnicas de Defensa Personal, puede que no sea suficiente garantía para asegurar nuestra protección, porque además de éstos potenciales agresores existen otros enemigos invisibles que pueden condicionar nuestras reacciones. El éxito de la aplicación de una técnica en una circunstancia real, no solamente depende de la eficacia de la técnica, sino que también influye el estado de nuestro espíritu, la presencia de ánimo, la capacidad de mantener la calma, el autodominio, etc., son factores internos que pueden influir negativamente en el resultado final.def-personal2

En cualquier situación, la acción defensiva debe de ser siempre comprometida plenamente y ejecutada integralmente. Durante éste tiempo todas las facultades mentales, técnicas y físicas deberán estar unificadas.

⁸ <http://www.rincondeldo.com/category/articulos/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En el marco de la defensa en situación de agresión, la primera reacción debe de responder a un comportamiento cuyo objetivo esencial es la salvaguarda de uno mismo, de la integridad física y de la vida. Este comportamiento debe de ser inmediato y obligado por un riesgo real, vital o letal. En caso de diferentes y distintos agarres, se puede aplicar la misma técnica de escape, lo cual simplifica la eficacia de la respuesta.

Los que practican Karate y Defensa Personal, estudian cómo controlar y utilizar sus cuerpos, procesos mentales y emociones, mediante lo que aparenta ser Defensa Personal contra ataques ajenos. Sin embargo, un objetivo más alto es la adquisición de aptitudes que capaciten para tratar los problemas de sus propias vidas.

1.6 LAS KATAS EN KARATE DO

Los katas se consideran inicialmente esquemas de combates imaginarios contra múltiples oponentes, estos recopilan en sus movimientos todas las técnicas, y tácticas del karate como método de defensa personal; así como su filosofía y simbología⁹.

Básicos

- a) Taikyoku Shodan
- b) Taikyoku Nidan
- c) Taikyoku Sandan
- d) Taikyoku Yondan
- e) Ten No Kata Omote
- f) Ten No Kata Ura

Estos katas han caído en desuso en muchas organizaciones y dojos, conservándose algún taikyoku como iniciación para niños.

Taikyoku Yondan no figura en la primera (1922) o segunda impresión (década de 1930) de la obra de Gichin Funakoshi, llamada "Ryukyu Kempo Karate" sin embargo fue incluida en los katas Taikyoku, así como dos Taikyoku más, (gedan - Ryoku) que fueron igualmente practicados antes y durante la segunda guerra mundial (1939- 1945), como sistema de instrucción rápida del pueblo japonés en el combate

⁹ KANAZAWA, Hirokazu (2014): Manual completo de Kumite. Técnicas de combate de kárate. Madrid Editorial Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

sin armas (o la práctica del Judo, o el kendo) frente a una posible invasión al Japón, por los países aliados (Estados unidos, Reino Unido, Francia).

Las Ten No Kata, o formas del cielo fueron usados inicialmente para la instrucción rápida antes y durante la segunda guerra mundial (1939 - 1945), se pueden ejecutar tanto en solitario como en pareja, resumen los patrones de ataque y defensa básicos del arte, e instruyen en las posiciones básicas, y en los principios de generación de la potencia. En la autobiografía del maestro Funakoshi titulada "Karate-Do Mi Camino"; se hace mención al Chi No Kata o forma de la tierra, y al Jin no kata o forma del ser humano, pero estos no fueron divulgados; y en el estilo desaparecieron por razones aún desconocidas.

KATAS OFICIALES DEL KARATE SHOTOKAN			
BÁSICOS	SUPERIORES		
Heian Shodan	Tekki Shodan	Tekki Nidan	Tekki Sandan
Heian Nidan	Bassai Dai	Bassai Shō	Chinte
Heian Sandan	Kankū Dai	Kankū Shō	Jiin
Heian Yondan	Enpi	Gankaku	Nijūshiho
Heian Godan	Jion	Sōchin	Meikyō
	Jitte		Unsu
	Hangetsu		Wankan
			Gojūshiho Dai
			Gojūshiho Shō

Cuadro No: 02.

Fuente: (7).

Elaboración: VAPO.

El kata Sanchin (encontrado solo en los estilos Goju Ryu y Shito Ryu) estaba incluido en la primera impresión y es igualmente mencionado en su autobiografía siendo reemplazado por el kata Hangetsu (conocido también como Arakaki / Aragaki Seisan, o Seishan), posiblemente debido a que comparte la posición, patrones de respiración y los principios de contracción y expansión. Es importante notar que el kata Seisan está presente en todos los estilos de karate tradicionales ya sean japoneses (Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu, y Shito Ryu) u okinawenses (Shorin Ryu, Goju Ryu, Uechi Ryu, Isshin Ryu, Chito Ryu, Ryuei Ryu, etc.).

Dentro de la pedagogía motriz, en los últimos años, la enseñanza ha experimentado una gran transformación, estos cambios responden a las demandas de la vida, y al vincularse estrechamente una y otra, ha sido necesario imprimirle a la enseñanza un carácter verdaderamente activo, dentro del cual se inscribe acertadamente la enseñanza del Karate pedagógico o de base ofrece a los alumnos la preparación



UNIVERSIDAD DE CUENCA

necesaria que le permitan aprender por sí mismos, que los desarrollen de manera tal, que al insertarse en el contexto social e integrarse a la producción, puedan solucionar con acierto los problemas que se presentan como resultado de la incorporación o asimilación los avances científicos-técnicos.

En el cumplimiento de estas aspiraciones juega un papel importante el desarrollo de capacidades, habilidades, y hábitos, teniendo esto un significado especial en la enseñanza de los deportes. En relación con estos componentes del desarrollo de la personalidad, Talizina señala la importancia que tiene el desarrollo de habilidades para garantizar una asimilación efectiva del conocimiento¹⁰.

Las habilidades, en sentido general, se forman a través de diversas acciones y operaciones, constituyendo cada una de ellas premisas muy importantes. Si alguna de las acciones no se cumple, podemos afirmar que la habilidad no se ha logrado.

En investigaciones realizadas por diferentes autores se ha podido apreciar las consideraciones emitidas al respecto sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje en la esfera deportiva, por lo que los autores del trabajo consideran sobre este aspecto en el ámbito deportivo, que la enseñanza, como actividad ejecutada por el entrenador, no tiene sentido en sí misma en tanto no esté relacionada con el proceso de aprendizaje del atleta. De acuerdo con esta posición, es permitido considerar que no es posible abordar la metodología de la enseñanza de forma aislada, sino en unidad con la metodología del aprendizaje.

Por tanto, Hernández Rodríguez (2009) considera que “la actividad deportiva no se limita a los procesos cognoscitivos, sino que se extiende a las demás esferas psíquicas y facetas de la personalidad del individuo, sin embargo, esta influencia es recíproca, pues el deportista emprende un proceso dialéctico de transformación de su actividad, de sus contenidos y objetos”.

La actividad deportiva deviene interacción mutua deportista-deporte-deportista y deportista-entrenador-compañeros y otros; estructurándose no sólo como objeto de dominio técnico deportivo, sino como formadora de valores físicos y psicológicos, en el proceso de la práctica social y de la comunicación; todo ello integrado como un complejo proceso pedagógico, que corresponde en este caso al entrenamiento

¹⁰ En: EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 19, N° 199, diciembre de 2014. <http://www.efdeportes.com/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

deportivo y al de competición del deportista. Este proceso comprende la reproducción activa y creadora del sujeto hacia la realidad objetiva a la cual se enfrenta, por lo que es imprescindible, contemplar al deportista como un ser activo, inmerso en continuos cambios, formando su psiquis y su cuerpo, y transformando aparejadamente, el medio histórico-social que le rodea. (Núñez, 2001)

A partir de lo expresado, dada las características de la enseñanza aprendizaje de las habilidades técnicas en el Karate-do, en el sentido de considerar como en cada actividad deportiva se lleva acabo todo un proceso de aprendizaje, ejercitación y aplicación, que en síntesis es un proceso de entrenamiento deportivo. De igual forma comparten los juicios emitidos por Hernández Rodríguez (2009) al considerar que, durante el proceso de aprendizaje y dominio de los elementos técnicos en el deporte, el atleta se enfrenta a los contenidos teóricos y prácticos, a través de diferentes vías empleadas por el entrenador para el logro de sus objetivos. El entrenamiento sistemático resulta un elemento fundamental en la preparación del deportista, lo que es evidente en la práctica de las Katas en Karate do, cuyo proceso se sintetiza en el siguiente gráfico:

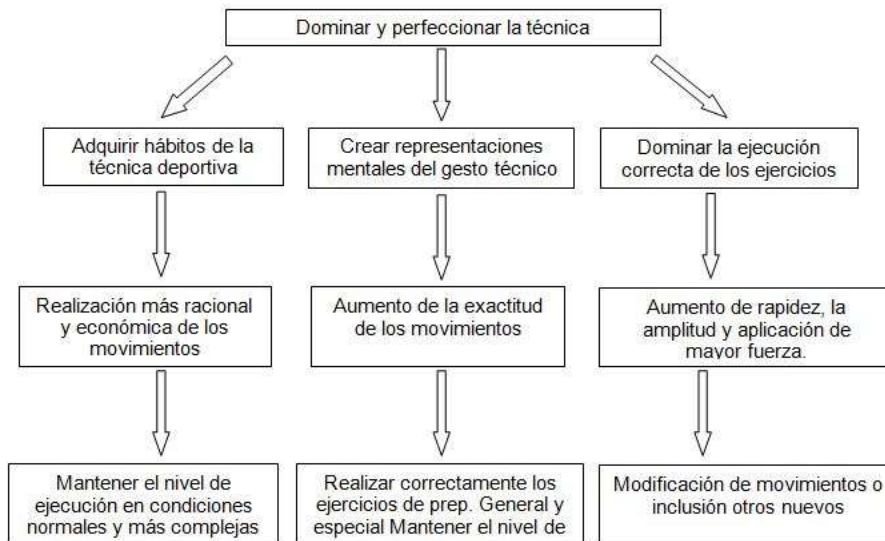


Gráfico No: 1

Fuente:(8).

Elaboración: VAPO

1.7 ASPECTOS FILOSOFICOS DEL KARATE DO.

Los fundamentos del Karate Do y su relación con la Filosofía, pueden ser motivo de grandes tratados debido a la relación que existe con las líneas de pensamiento



UNIVERSIDAD DE CUENCA

oriental, sin embargo, resumiremos algunos puntos trascendentales para entender los fundamentos que influyen en el practicante de Karate Do. Gichin Funakoshi manifiesta: “El Karate Do no consiste tan sólo en adquirir una cierta destreza, sino también en dominar el arte de ser un miembro de la sociedad bueno y honesto”¹¹.

Los preceptos filosóficos de la tradición marcial son fundamentos del Karate Do que practicamos y es sin duda, la esencia de la enseñanza en nuestros dojos. Es por lo demás, una tarea desafiante, ardua, sobre todo en el contexto socio cultural que vivimos, sin embargo, a través de la experiencia de los años de enseñanza estamos forjando un camino de enseñanza.

Otro aspecto fundamental de la filosofía del Karate Do es que se basa en los códigos de ética de la tradición japonesa, que pueden ser practicados en nuestra cultura, porque tienen las mismas bases y fundamentos. La Filosofía del Karate Do, por lo tanto, se basa en el BUSHIDO: “El Camino del Guerrero”, que es un código de ética que pertenece a la tradición japonesa. Era utilizado por los Samurai, quienes eran en el antiguo Imperio Japonés, guerreros y estrategas de gran valor y referentes para la sociedad imperial del antiguo Japón. Este código de ética proviene de diferentes pensamientos filosóficos orientales y se pueden reconocer en él 7 valores: Rectitud, Valentía, Benevolencia, Sinceridad, Respeto, Honor, Lealtad. El Bushido se puede aplicar a nuestra escala de valores y a través de la práctica del Karate Do, buscar que el carácter de sus practicantes se beneficie de estos preceptos.

Para las escuelas de Karate Do el principal objetivo no es generar Karatecas de gran destreza, si eso ocurre, es muy bueno, pero lo que en realidad buscamos es entregar a nuestro país, personas de bien. Apelando, una vez más, en los fundamentos de Sensei Funakoshi podemos encontrar el “Shoto Niju Kun”. En el “Shoto Niju Kun” (20 preceptos del Sensei Funakoshi) se reconocen los ideales que todo practicante de Karate Do debe buscar en su formación, para ponerlos en práctica en la vida diaria.

SHOTO NIJU KUN

- I. El Karate Do empieza y termina con “Rei” (Cortesía).

¹¹ FUNAKOSHI, Gichin (2011): La Esencia del Karate. Madrid. Ediciones Tutor.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- II. En Karate no existe el atacar primero.
- III. El Karate debe ayudar a la justicia.
- IV. Antes de intentar conocer a los demás, conócete a ti mismo.
- V. El espíritu es más importante que la técnica.
- VI. Es necesario liberar la mente.
- VII. Los accidentes nacen de la falta de atención.
- VIII. El Karate no es sólo dentro del Dojo.
- IX. El aprendizaje de Karate requiere toda una vida.
- X. Al incluir el Karate en la vida diaria, descubrir sus aspectos profundos, el “Myo”.
- XI. El Karate es como el agua hirviendo; si no la mantienes al fuego, el agua se enfría.
- XII. No pienses que tienes que ganar. Piensa que no tienes que perder.
- XIII. La victoria depende de la habilidad de distinguir cuales son los puntos vulnerables y cuales los invulnerables (de sí mismo y del oponente).
- XIV. Adapta tu actitud en función de tu adversario.
- XV. Piensa en las manos y los pies como si fuesen espadas.
- XVI. Al salir de casa piensa que un millón de enemigos te esperan.
- XVII. Las posiciones son para los principiantes, después aparecen las posturas naturales.
- XVIII. El Kata es una forma de entrenamiento diferente a un combate real.
- XIX. Nunca olvides: la correcta aplicación de la fuerza; la contracción y relajación del cuerpo; la velocidad en las técnicas.
- XX. Intenta siempre aplicar correctamente todo lo que has aprendido.

Además del Shoto Niju Kun, existe la tradición de que en cada clase, en la ceremonia de finalización del entrenamiento se recita con fuerza el **Dojo Kun**, que son los preceptos en el dojo. Estos preceptos deben ser practicados también fuera del dojo, porque Karate Do no sólo se realiza cuando se tiene puesto el Karategui, sino que en todo momento. El Dojo Kun son los preceptos para el “Dojo de la Vida”. Algunas personas inician la práctica del Karate con el fin de poder resolver situaciones violentas o ganar competiciones. Es importante que el instructor haga entender a los practicantes estas 5 máximas, de manera que el objetivo de la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

práctica quede orientado a conseguir estos principios que constituyen la base y el verdadero sentido del Karate-Do.

a) Formación de la personalidad: Tener como objetivo el perfeccionamiento del carácter y la personalidad. Nos enseña que el Karate-Do es más que un mero ejercicio físico. A través del entrenamiento riguroso, desarrollamos el espíritu de lucha y de superación. El practicante aprenderá a controlar su mente y a vencer las dificultades que el ejercicio físico le depara. Fortalecer el espíritu ante las adversidades contribuye para el perfeccionamiento del carácter. Así mismo aquellos que están físicamente más limitados tendrán siempre el espíritu para perfeccionar.

b) Rectitud: Tener siempre en mente el camino de la honestidad. Defender siempre la verdad, ser honesto con uno mismo y con los demás.

c) Esfuerzo y Constancia. - Mantener siempre el espíritu de perseverancia y esfuerzo. Esta máxima se refiere a la completa dedicación y al esfuerzo necesario que se debe de tener para alcanzar la maestría en el Arte Marcial. Sin esto sería imposible de conseguirlo.

d) Respeto a los demás. - Mantener siempre el respeto hacia: El Karate-Do y su Etiqueta, el Maestro, los compañeros de entrenamiento y todo lo que nos rodea. El respeto hacia los demás es común a todas las Artes Marciales, en especial las japonesas. Se dice frecuentemente que las Artes Marciales comienzan y acaban con la Etiqueta (Respeto). La Etiqueta en el Dojo es particularmente bien definida con el Saludo (Rei) que todos tenemos que hacer al entrar y salir de el.

Antes de comenzar y al final del entrenamiento el instructor (Sensei) y los alumnos alineados en posición de "Seiza" meditan y saludan en memoria a los Maestros del pasado. La cortesía continúa durante el entrenamiento con los saludos que se hacen al inicio y al final de cada combate (Kumite) y de cada ejecución de Kata. Esta máxima evidencia una fuerte tradición Samurai. Da sentido a la fidelidad que se debe mostrar hacia el instructor y hacia los compañeros de mayor nivel. La fidelidad demostrada hacia el instructor será compensada con la transmisión de sus conocimientos. Este lazo entre el instructor y el alumno es extremadamente valioso, constituyendo la base del aprendizaje y de la relación entre las personas.

f) Reprimir la violencia. - Controlar en todo momento la agresividad y las emociones. Es responsabilidad de todos los practicantes abstenerse de



UNIVERSIDAD DE CUENCA

comportamientos violentos. El objetivo del entrenamiento del Karate-Do es el control mental y físico y debe influir en nuestro comportamiento. Su utilización como defensa personal será sólo en caso de extrema necesidad y si no existe otra alternativa.

Preceptos del Dojo:

1. Esforzarse por la perfección del carácter.
2. Defender los caminos de la verdad.
3. Fomentar el espíritu del esfuerzo.
4. Honrar los principios de etiqueta.
5. Guardarse contra la violencia.

1. *Jinkaku kansei ni tsutomeru koto.*
2. *Makoto no michi o mamoru koto.*
3. *Doryoku no seichin o yashinai koto.*
4. *Reigui o omonzuro koto.*
5. *Kekki no yu o imashimuru koto.*



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO II



ASPECTOS DIDACTICOS Y PEDAGOGICOS EN LA ENSEÑANZA DEL KARATE DO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

Establecidos los aspectos fundamentales del Karate do, en este capítulo se exponen de manera organizada los principales aspectos didácticos y psicopedagógicos del proceso de enseñanza y aprendizaje de esta disciplina deportiva, lo que implica la base teórica del diseño y la aplicación posterior de la propuesta de trabajo realizada en la investigación de campo y expuesta en los capítulos subsiguientes del presente trabajo de graduación.

En relación al criterio anterior, desde una perspectiva académica se describen los elementos que posibilitan tratar a los aspectos técnicos y, tácticos del Karate do como contenidos de enseñanza de un proceso de enseñanza psicomotor (Cultura Física) lo que nos permite alcanzar los objetivos establecidos para la realización del presente trabajo de titulación.

2.1. LA PEDAGOGÍA Y LA DIDÁCTICA EN EL KARATE DO.

Para fundamentar la propuesta de trabajo del presente trabajo de titulación partimos del tratamiento descriptivo y analítico de las dos ciencias que fundamentan el presente trabajo.

2.1.1. Aspectos de la Psicopedagogía en la Enseñanza del Karate do.

La Pedagogía es un conjunto de saberes que se ocupan de la educación como fenómeno típicamente social y específicamente humano. Es por tanto una ciencia de carácter psicosocial que tiene por objeto el estudio de la educación con el fin de conocerlo y perfeccionarlo en un mundo con un acelerado desarrollo tecnológico y científico, por lo que se abren nuevas puertas para el aprendizaje, haciendo que la educación y la formación afronten nuevos retos.

Debido a la continua innovación, la pedagogía, ciencia que abarca además todos los fenómenos que se manifiestan en el proceso alumno - docente , establecen leyes y principios que rigen su desarrollo, ha creado nexos con otras ciencias o disciplinas científicas como la Didáctica, Metodología de Enseñanza y la pedagogía del deporte en el entrenamiento Deportivo, esta última ciencia surge debido a que la preparación del deportista requiere de una Pedagogía en función de sus características, motivo por el cual la Pedagogía del Deporte se encarga de estudiar los procesos de instrucción y de formación integral de la personalidad del individuo, a través del



UNIVERSIDAD DE CUENCA

desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, además de las habilidades motrices básicas y deportivas, influyendo igualmente de manera positiva en la conducta social del individuo de acuerdo a su etapa de desarrollo.

Los primeros indicios de la pedagogía deportiva se remontan a la Grecia Antigua donde se reconoció la pedagogía como el arte de enseñar o educar al niño. En esta época Aristóteles, pero sobre todo Platón hablan de una educación gimnástica para los jóvenes.

Un poco más actual surge Jean Jacques Rousseau, personaje al que se le atribuye el mérito de haber sido el primero en dar objetivos específicos a la educación y a la pedagogía. Rousseau ve al niño, no como se ha contemplado en siglos anteriores, como un adulto en miniatura, sino un ser aparte, así mismo fue el primero en hablar en el contexto de una teoría pedagógica de los tiempos modernos, de la necesidad de contemplar el carácter irremplazable y específico de una educación corporal.

Según este autor, los filantrópicos, o la escuela llamada "Philantropium", contribuyeron junto a Guts Muths, en un alto valor a la educación del cuerpo. La corporeidad y la facultad sensitiva, la sensualidad del ser humano ya no son consideradas como secundarias. Tras el pensamiento dualista que, durante largos siglos, había diferenciado entre el cuerpo y el espíritu, se dio así la concepción unitaria del hombre, postulada por los filantrópicos, la que llegará a ser la condición preliminar y necesaria que permita a la Educación Física perfilarse como un ámbito educativo autónomo de una gran importancia.

Para los pedagogos reformadores de los años 20, la Educación Física no llegó solamente a ser una materia escolar completa como otras. Se desarrolló también como precursora de una reforma fundamental de todo el sistema escolar, por otra parte, retomada y reactivada hoy por la escuela activa, la escuela en movimiento.

Los esfuerzos después de la guerra para reconstruir la teoría de la Educación Física sobre las bases científicas condujeron al establecimiento de las condiciones preliminares indelebles de la pedagogía deportiva moderna:

- a) Rescisión del dualismo cuerpo – espíritu.
- b) Descubrimiento y justificación de las posibilidades educativas y formadoras de la Educación Física.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- c) Discusión intensiva sobre la categoría y la importancia de la Educación Física en el contexto de la Educación.
- d) Subordinación de las tentativas de justificación pedagógica de las respectivas circunstancias políticas y otras.
- e) Debate sobre los objetivos pretendidos y los métodos de la Educación Física.
- f) Los primeros, y aún tímidos, ensayos de sistematización de una teoría de la Educación Física sobre bases científicas.
- g) Principios de la profesionalización de los profesores de Educación Física, partiendo de la necesidad derivada de las teorías pedagógicas deportivas.

2.1.2. Relación entre la pedagogía del deporte y la pedagogía general.

Los problemas de la pedagogía deportiva fueron tratados al principio por la teoría pedagógica general. También los destinos de la pedagogía deportiva quedaron ligados de forma inevitable con la pedagogía general, a la que ha llegado a separarse poco a poco, pero cuyos conocimientos se han mostrado siempre indispensables para los estudiantes de Educación Física. Se habla hoy de una interdependencia entre la pedagogía general y la pedagogía deportiva, Por otra parte, la pedagogía general moderna ha comenzado a liberarse, al principio del siglo XIX, de la opresión de la filosofía y de la teología.

A partir de los años 60, con los estudios científicos cada vez mayores de la pedagogía general, se ha tomado un nuevo desarrollo de las ciencias de la educación, toda una serie de disciplinas especiales se han desprendido de ella, como por ejemplo, la ortopedagogía, la pedagogía social, la pedagogía de la criminología, la pedagogía sexual, y también la pedagogía general de los deportes o pedagogía del deporte, por eso es más que normal que la pedagogía deportiva pueda ser suficiente por sí misma, sin tener que referirse a la pedagogía general o a las ciencias de la educación que siguen siendo su alma Mater.

Respecto a la relación entre la pedagogía del deporte y la ciencia del deporte se ha reflexionado desde hace años sobre las actividades físicas en general, así como sobre el deporte en el sentido más amplio del término. Pero todo esto no ha llevado a la constitución de una ciencia autónoma.

En Alemania las primeras cátedras universitarias de "Teoría de la Educación Física", precursoras de la actual "Ciencia del Deporte" fueron creadas en los años 20. La



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ciencia del deporte propiamente dicha, dicho de otro modo, el deporte como objeto de reflexión científica se desarrolló sobre todo el principio de los años 60.

Al principio esta nueva ciencia del deporte estaba considerado, por Carl Diem, uno de los pioneros al principio de los años 50, como una ciencia de la educación. Mientras tanto, ésta se concibe como la ciencia de la acción humana y se concentra en la acción motriz lúdica y deportiva, campo por otra parte explorada por muchas ramas científicas de origen diferente.

Hoy día, la ciencia del deporte se desarrolla en el interior de tres grupos de ciencias: las ciencias humanas, las ciencias sociales y las ciencias naturales o biológicas. Por eso, se la considera como una ciencia integradora de la acción y de la actividad motriz humana.

En cuanto a la pedagogía deportiva, estudia la acción motriz en sus límites y consideraciones pedagógicas. En consecuencia, se ocupa de una doble posición: por un lado, forma parte de la pedagogía general, y por otro lado constituye una parcela independiente el ámbito de la ciencia del deporte. Por lo que está llamado a colaborar con otras disciplinas que se le aproximan y las cuales a su vez no dejan de influenciarla.

a) El Saludo. (Rei)

El saludo está presente en todas las culturas occidentales u orientales como muestra de respeto y cortesía hacia la persona o personas a las que nos dirigimos. Cada cultura tiene una forma diferente de saludar, en el caso de los occidentales es un apretón de manos.

El Karate-do es japonés, y como todo lo japonés está impregnado de esa cultura. En Japón se otorga a la etiqueta, la cortesía y el respeto la máxima importancia. Por ello, los japoneses son las personas más civilizadas y disciplinadas de la Tierra. Para el resto del mundo es de sentido común reconocer el valor de la educación y los buenos modales. Cualquiera que estudie Karate debe antes que nada colocar un gran valor y respeto en la cortesía, educación y gentileza. Cualquier karateka que ha perdido la cortesía y la gentileza ha perdido ya el espíritu del Karate. La cortesía y la gentileza deben ser respetadas no sólo durante los entrenamientos sino también en cualquier lugar donde uno pueda estar, en cualquier momento, y sea lo que sea pueda estar haciendo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Lo primero que se aprende en una escuela de Karate-do (Dojo) es que para entrar y salir del tatami siempre hay que saludar. Este saludo (ritsu-rei) es una reverencia hacia el Kamiza, el lugar sagrado donde se encuentran las fotografías de los Grandes Maestros.

Antes de comenzar la clase y al finalizarla, todos los alumnos forman en filas (seiretsu) mirando hacia el Kamiza. Allí se encuentra el Sensei (Maestro) mirando hacia los alumnos, que se colocan de mayor a menor grado, de forma que los alumnos con mayor rango ocupan las primeras filas y los principiantes las últimas. Una fila también se ordena de izquierda a derecha (mirando hacia el Kamiza) según el grado de sus componentes. El alumno de mayor grado dentro de la fila es el que se encuentra más a la izquierda, y el que se encuentra más a la derecha el de menor grado. Entre alumnos con el mismo grado (dohai) se tiene en cuenta la antigüedad.

El Sensei se colocará en seiza (sentado de rodillas). El alumno de mayor grado (Senpai) ordenará "seiza" y todos los alumnos acatarán la orden arrodillándose. Al colocarse en seiza se debe apoyar en el suelo primero la rodilla izquierda y después la derecha.

El Senpai ordenará "mokuso" (meditación) y todos cerrarán los ojos e intentarán concentrarse durante unos instantes, hasta que el Senpai ordene "mokuso yame" (parar de meditar). Si es al final de la clase, en este punto se recitará el Dojo Kun (Preceptos del Dojo). El Sensei girará para colocarse mirando hacia el Kamiza. Seguidamente el Senpai ordenará "shomen-ni-rei" (saludo al frente) y todos saludarán en esa dirección (hacia el Kamiza o Shomen). Al saludar desde seiza las manos se colocan sobre el suelo formando un triángulo y la cabeza se dirige hacia ellas.

El Sensei girará de nuevo para volver a colocarse mirando hacia los alumnos. El Senpai ordenará "Sensei-ni-rei" (saludo al maestro) y todos los alumnos harán lo propio. Si es al final de la clase los alumnos pronunciarán al realizar este saludo las palabras "arigato gozaimashita sensei" (gracias maestro) agradeciendo la instrucción recibida.

Con la orden "otagai-ni-rei" (saludo recíproco) se realizará un nuevo saludo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El Sensei se levantará y los alumnos harán lo mismo cuando el Senpai diga "tate" o "kiritsu". Al levantarse desde seiza primero la pierna derecha y después la izquierda. Se realizará entonces un saludo de pie (ritsu-rei) en la posición musubi-dachi con el que finalizará el ceremonial. Entonces empezará la clase o se dará por terminada.

Durante la clase, si llega tarde, debe esperar en seiza fuera del tatami hasta que el Sensei le permita incorporarse a la clase. Siempre se pedirá permiso al Sensei para entrar o salir del tatami. Cualquier orden del Sensei debe acatarse de inmediato.

Sea absolutamente serio en el entrenamiento. Esforzarse siempre al máximo es fundamental para progresar. El Sensei conoce a sus alumnos y sabe lo que puede exigir a cada uno según sus posibilidades. No se le va a pedir nada que no pueda realizar o al menos intentar. Por ello, no piense que sus superiores (Sensei y Senpai) son demasiado exigentes. Nunca olvide que ellos también fueron principiantes y saben lo que es estar en su lugar.

Cualquier compañero de grado superior (Senpai) debe recibir respeto por su parte.

Las correcciones nunca deben entenderse como críticas, sino como valiosos consejos que nos ayudan a mejorar y por los que deberíamos sentirnos humildes y profundamente agradecidos.

Al trabajar con un compañero siempre se debe saludar (saludo recíproco) antes y después del ejercicio. Este saludo es una muestra de respeto y agradecimiento hacia el compañero que nos presta su cuerpo para que nosotros podamos practicar y progresar.

"Oss" es una expresión formada por dos kanji cuyos significados son "empujar" y "resistir". En Karate-do se pronuncia esta expresión al saludar a las personas (cuando se recibe una contestación). Se dice "oss":

Al saludar al Maestro (Sensei ni Rei).

En el saludo recíproco (Otagai ni Rei).

No se dice "oss": En el saludo al entrar o salir del tatami. En el saludo al frente (Shomen ni Rei). Al saludar antes o después de realizar kata.

Si no se tiene un saludo respetuoso, el arte marcial que se haga no será bueno. Cuando dos personas que practiquen Karate-Do se encuentran y se inclinan para el saludo respectivo; la persona que posea menos grado y menor jerarquía debe inclinarse primero como signo de respeto y consideración.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

b) El Dojo

Es el término empleado para designar al espacio destinado a la práctica y enseñanza de la meditación y/o las artes marciales tradicionales modernas o gendai budo. En japonés, Dojo significa literalmente «lugar donde se practica la Vía» o «lugar del despertar» y se refiere a la búsqueda de la perfección física, moral, mental y espiritual.¹² Tradicionalmente es supervisado por un maestro de la vía/del camino, el sensei.

Un Dojo es un cosmos en miniatura, donde entramos en contacto con nosotros mismos, con nuestros miedos, ansiedades, reacciones y hábitos. Es un área de conflictos confinados, donde nos enfrentamos a un oponente que no es un oponente, sino un compañero, empeñado en ayudarnos a comprendernos mejor a nosotros mismos. Es un lugar donde podemos aprender mucho en poco tiempo sobre quien somos y como nos comportamos en el mundo. Los conflictos que ocurren en el interior del Dojo nos ayudan a entender lo que ocurre fuera de él. La concentración total y la disciplina exigida en el estudio del Karate-do continúan a lo largo de lo cotidiano. La actividad en el Dojo nos pide que busquemos constantemente cosas nuevas, siendo así también una fuente de aprendizaje en la terminología Zen, una fuente de auto iluminación. El frente del Dojo, comúnmente, recibe varios nombres: shomen, kamiza, kamidana y tokonoma. Pero estos términos no son sinónimos, sino que cada uno tiene un significado diferente, he aquí las diferencias:

- a) Kamiza o Shinza: es el asiento de los instructores al frente del Dojo.
- b) Kamidana: es el altar sintoísta o budista, presente al frente del Dojo. En él se da la bienvenida a los espíritus de los ancestros o "kami"; contiene símbolos tradicionales y/o las imágenes de los maestros fundadores del arte marcial a desarrollar.
- c) Shomen: es el frente del Dojo, la pared opuesta a la entrada. En la tradición japonesa, suele apuntar al norte.
- d) Tokonoma: en el Dojo, se refiere al espacio físico donde se encuentra el kamidana.

¹²



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- e) Joseki: es el lado derecho del Dojo, donde se sientan los estudiantes de mayor grado o experiencia.
- f) Shimoseki: es el lado izquierdo del Dojo, donde se sientan los estudiantes que aún no poseen suficiente experiencia o grado en el arte marcial a desarrollar.
- g) Shimoza: es el lado opuesto al kamiza, donde los estudiantes se sientan por orden de graduación según el grado por cinturones (kyu - Dan) y/o antigüedad, en filas.

Debido a la relación del guerrero medieval japonés o samurái con la filosofía de vida del budismo zen, muchos Dojo antiguos y contemporáneos aún se destinan a la práctica de las diferentes artes marciales del Japón como Kenjutsu, Ninjutsu, Jujutsu, Karate-Do, Judo, Aikido, Kendo, Laido; más conocidas como budo. Incluyendo no solo la parte física de la práctica sino además la preparación mental, incluida en la meditación sentada o "Zazen", y el condicionamiento voluntario bajo un código de conducta o Dojo Kun.

Además de sus obvias ventajas higiénicas, la limpieza regular enseña disciplina y refuerza el mensaje zen respecto a la responsabilidad de todos, de mantener el lugar donde se sigue el camino o Dojo, en perfectas condiciones, siendo no solo la responsabilidad de los instructores o del maestro.

En Japón, el término Dojo también tiene relación con el budismo zen y la práctica de la meditación zazen, igualándose al término zendo. El zazen busca un estado de contemplación en el que el practicante adquiere un estado de desapego/aislamiento del mundo material, de las sensaciones, de la temporalidad, de las ideas vanas y egoístas que impiden una visión directa de la realidad. El Dojo merece el máximo de respeto en cualquier instante.

c) El Sensei

Todo Dojo es presidido por un Sensei, que significa maestro en japonés. SEN quiere decir "antes", y SEI "nacido", así que, aquel que ha nacido antes de nosotros es nuestro maestro. Esto quiere decir: El que se inició antes en esta práctica (nació antes), no en la edad cronológica, ya que algunos maestros son más jóvenes que los alumnos, pero si en la sabiduría en términos de conocimientos.

El Sensei de las artes marciales se asemeja mucho al maestro Zen; el no busca al discípulo ni le impide que se marche. Si el alumno desea ser guiado en un camino



UNIVERSIDAD DE CUENCA

duro y difícil que exige habilidad y destreza, el instructor está dispuesto a actuar como guía y a cuidarlo a lo largo de este camino. El papel de instructor, es delegar en el alumno las tareas que sea capaz de realizar, dejándole después que tome sus propias decisiones en función de sus sentimientos y habilidades. El alumno puede seguir los pasos de su guía o elegir algún atajo alternativo por decisión propia. La palabra Sensei es traducida como maestro, como alguien que enseña, ya que esa es la función de un maestro, enseñar.

Dentro de las artes marciales japonesas es muy común llamar al instructor Sensei ya que es el, quién transmite un conocimiento a sus alumnos. Sin embargo, no siempre esta palabra es utilizada en la forma correcta, tanto por los alumnos como por los propios instructores, en realidad un Sensei se va formando desde el día en que el alumno, como aprendiz, pisa por primera vez un Tatami. Así como un maestro o profesor, estudia durante determinada cantidad de años para luego poder enseñar, un verdadero Sensei se va formando con el tiempo.

Para ser un verdadero Sensei se necesita:

- a) Además de la práctica constante, que es importantísima, la perseverancia, para poder superar las frustraciones de las técnicas fallidas.
- b) La humildad para aceptar las indicaciones que se reciban, aunque no las entienda en ese momento, pero con el convencimiento de que más adelante las entenderá.
- c) El respeto al instructor, a sus compañeros y el respeto a los que estuvieron antes que él, trabajando para mantener vivo el espíritu del Karate Do.

Todo esto, junto con la práctica seria, va capacitando y moldeando al alumno conformando, la esencia del Karate Do, que permitirá en el futuro, cuando llegue el momento de estar frente a una clase, transmitir no sólo técnicas impecables sino esa verdadera esencia.

Muchos creen que es una falta de respeto tratar de mejorar o modificar alguna técnica, porque dicen, “si O Sensei la enseñó así, así debe ser”, sin pensar que O Sensei modificó o adaptó muchas técnicas a lo largo de todos sus años de enseñanza. Seguramente que, si O Sensei viviera y continuara enseñando, la forma actual de enseñanza sería, quizás, muy distinta a las de sus comienzos, aunque las raíces seguirían siendo las mismas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Esta es, precisamente, la riqueza del Karate Do, la constante evolución y la adaptación a través del tiempo, respetando siempre sus orígenes.

Por lo tanto, Sensei es:

- a) Aquel que ama lo que hace, el que admite sus errores y está dispuesto a corregirlos.
- b) El que sabe decir en algún momento, “esto no lo sé, lo voy a aprender”.
- c) El que transmite su humildad con hechos, no con palabras.
- d) El que no acepta las cosas porque son así, porque así se transmitieron y por lo tanto son inamovibles e incuestionables.
- e) El que adapta la clase, de acuerdo a la necesidad, sin pretender que sea la clase la que se adapte a él.
- f) Aquel que no impone un modelo determinado exigiendo a todos por igual, como si fuera una lección escrita, sino que exige a cada uno de acuerdo con sus limitaciones y condiciones.
- g) Aquel que está siempre dispuesto a escuchar, y llegado el caso, aconsejar.
- h) El que dedica su tiempo al que más lo necesita, sin importar la edad o el grado.
- i) El que puede contener una clase sin ser autoritario.

Pero por, sobre todo, Sensei es aquel que es verdaderamente respetado, más que por sus conocimientos o habilidades, por su calidad de persona.

4) El Obi.

O cinta, denotan el grado de aprendizaje, experiencia en el arte y formación, algunos colores pueden cambiar según la federación, organización o variación del estilo a la cual se pertenezca, así algunas de estas promueven a sus estudiantes incluyendo franjas, pintas, o puntas, dando lugar a grados que se identifican mediante combinación de colores. Por ejemplo: cinturones blanco - punta amarilla, amarillo - franja naranja, etc. En el caso del Karate el sistema de grados kyu - Dan fue heredado del judo, como también lo fue el uniforme, y las técnicas de barrido, pues muchos de los primeros practicantes provenían del Judo o del kendo. Por estas razones además de su única dinámica corporal, al Shotokan se le considera el estilo más japonés en su forma.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CINTAS	
Colores y grados	Significado
Blanco: primera cinta, 8 Kyu	Ingenuidad y limpieza que caracteriza al estudiante que no posee ningún conocimiento.
Amarillo: segunda cinta, 7 Kyu	Realismo y descubrimiento del estudiante de karate.
Naranja: tercera cinta, 6 Kyu	Ilusión y el amor del estudiante sobre el karate, el cual va descubriendo sus riesgos y las precauciones que debe tomar para no salirse del camino.
Verde: cuarta cinta, 5 Kyu	Esperanza y la fe del estudiante de karate, ahora empiezan a florecer sus conocimientos.
Azul: quinta cinta, 4 Kyu	Idealismo y la pureza del estudiante, al ver su progreso maduro en la práctica del karate.
Marrón 1: séptima cinta, 3 Kyu.	Iniciación al conocimiento del Cinturón Negro.
Marrón 2: octava cinta, 2 Kyu	
Marrón 3: novena cinta, 1 Kyu	
Negro: 1 Dan Blanco / Rojo: 6 Dan Rojo: 9º, 10º Dan	Aquí comienza una nueva visión del karate y el camino hacia el verdadero conocimiento del arte marcial.

Cuadro No: 03.

Fuente:

Elaboración: VAPO.

El primer Kyu es el más alto de los grados denominados Kyu, posterior a este comienzan los grados Dan, que son utilizados únicamente por los cinturones negros. En este caso funciona al contrario de los Kyu, yendo en orden ascendente originalmente desde el primer al quinto Dan. Sin embargo, la mayoría de las diferentes variaciones y asociaciones del estilo Shotokan han ampliado el número de grados hasta el décimo Dan.

Así, los grados de Cinto Negro van del 1 Dan al Cinto Negro 10 Dan. Éstos son denominados en japonés con el nombre del ordinal: Shodan, Nidan, Sandan, Yondan,

Godan, Rokudan, Nanadan, Hachidan, Kudan, Judan.

No obstante, hay que destacar que la utilización de los colores varía entre las diferentes asociaciones. Por ejemplo, para el cuarto kyu puede utilizarse el cinto azul como en el quinto; puede no utilizarse el paso de "no cinto" llevándose el cinturón blanco desde el principio o puede intercalarse antes del amarillo un cinto azul celeste siendo éste el noveno kyu y el blanco el décimo.

2.1.3. Aspectos Didácticos de la Enseñanza del Karate do.

La Didáctica es la disciplina científico-pedagógica que tiene como objeto de estudio el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es, por tanto, la parte de la pedagogía que



UNIVERSIDAD DE CUENCA

se ocupa de los sistemas y métodos prácticos de enseñanza destinados a plasmar en la realidad las directrices de las teorías pedagógicas¹³.

2.1.3.1. Los métodos de enseñanza en el Karate

En la enseñanza del Karate do, existen innumerables formas de transmitir los conocimientos a los alumnos, formas de entrenar a los deportistas que son peculiares y características de cada escuela o maestro. Estas formas de enseñar, también varían en función del objetivo de las clases de karate y la modalidad del mismo (alta competición, mantenimiento, karate infantil, etc.). Muchas de ellas han ido evolucionando con los años, ya que la antigüedad del karate.

Considerando que existen numerosas formas de instruir karate, y sin menospreciar ninguna, más adelante se recogen algunas de ellas clasificadas según los estilos de enseñanza, así como ejemplos de su aplicación práctica. Delgado (1999) define el concepto “estilo de enseñanza” como “una forma de interaccionar con los alumnos y que se manifiesta tanto en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y en las decisiones postactivas”.¹⁴

Son varias las formas de transmitir los conocimientos por los que un docente de educación física o monitor deportivo puede optar. Tomando como base la propuesta de Cuellar Moreno y Delgado Noguera (2000) se encuentran las siguientes categorías:

a) Estilos de enseñanza tradicionales.

Se basan en una metodología puramente directiva. Son aquellos en los que el docente da la orden de ejecutar y el alumno sigue el mando, por lo tanto, el papel del aprendiz en este caso es pasivo. Dentro de este estilo se encuentran el mando directo, mando directo modificado y asignación de tareas. En el karate tradicional estos estilos han sido y hoy día siguen siendo los más utilizados, especialmente en el trabajo de kihon. La aplicación de los estilos tradicionales ha ido evolucionando con la historia.

El mando directo aún se utiliza las clases actuales de karate, aunque tiene sus orígenes en el karate tradicional. Se entiende que todos los alumnos forman un todo,

¹³ DELGADO NOGUERA, M.A. (2009): Los Estilos de Enseñanza en Educación Física. Ediciones Universidad de Granada. Granada.

¹⁴ MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (2013). La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los Estilos de Enseñanza. Barcelona: Ediciones Hispano Europea.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

por lo que se busca una actuación simultánea de los practicantes que integran la clase, con un elevado número de repeticiones. Además, se hace hincapié en la posición en el espacio de los alumnos, buscando formas geométricas. La utilización de este estilo impide atender individualmente a los alumnos, ya que importa más la sincronización de los movimientos que la ejecución de ellos en sí. En el karate actual este estilo de enseñanza puede resultar efectivo en el entrenamiento de katas en la modalidad de equipos, ya que el conteo rítmico que el docente lleva, sirve a los alumnos para conocer los ritmos de ejecución y posteriormente realizarlo de forma autónoma y sincronizada. Además, en esta modalidad uno de los aspectos más significativos para evaluar, es la simultaneidad de la acción por parte de todos los componentes del equipo.

El mando directo modificado se ve con frecuencia en las clases de karate. La diferencia con el mando directo radica en la libertad que se ofrece a los alumnos a la hora de llevar a cabo la ejecución, pues una vez explicada la tarea realizar se marca un inicio, en el cual los alumnos ejecutan a su ritmo, y un final, por lo que ya no se busca la simultaneidad de acción. Tampoco se busca una estricta posición en el espacio de los deportistas, sino que se colocan de forma dispersa y libre. Este estilo favorece el hecho de que el docente pueda corregir a los alumnos. A modo de ejemplo, la aplicación en el karate de este estilo se puede encontrar en la enseñanza de los katas. Una vez se ha enseñado a los alumnos el kata en sí (independientemente del estilo de enseñanza que sea utilizado para ello), para reforzar dicho aprendizaje se daría la orden de realizarlo de forma independiente, comprobando si los alumnos lo han interiorizado correctamente y llevando a cabo las correcciones pertinentes. Se realizaría el número de veces que el docente indique.

En la asignación de tareas, al ser estilo de enseñanza de carácter tradicional también sigue una ejecución bajo el mando del docente, y aún no se tienen demasiado en cuenta las diferencias individuales. Consiste en la realización de la tarea que asigna el docente, pero con un grado de autonomía y libertad más elevado aún que en el mando directo modificado y la atención a los alumnos es mayor, ya que el maestro puede suministrar feedback de la ejecución a los practicantes. La aplicación al karate sería la explicación de una técnica o combinación de movimientos y los alumnos ejecutan de forma libre. El número de repeticiones no es



UNIVERSIDAD DE CUENCA

el mismo para todos, puesto que cada uno opta por su ritmo particular, aunque la tarea, sí es la misma.

b) **Estilos de enseñanza participativos.** -

Pretenden involucrar e integrar al alumno en el proceso de enseñanza – aprendizaje. Estos estilos entrañan varias diferencias con los tradicionales, ya que en estos se pretende conseguir una intervención activa de los alumnos. Este estilo de enseñanza engloba la enseñanza recíproca, los grupos reducidos y la micro enseñanza.

En el deporte que nos concierne, la enseñanza recíproca es de fácil y de frecuente aplicación. Los alumnos, colocados por parejas, conocen la tarea a realizar y mientras uno de ellos ejecuta, el otro ejerce de observador, valorando la tarea de su compañero.

Es importante que el docente explique qué aspectos de la ejecución del compañero son los que se deben observar, que variarán en función del grado de los alumnos. Por ejemplo, en la realización de una técnica de pierna mawashi geri hay que fijarse en el giro de la pierna que se apoya en el suelo, posición de los brazos, parte del pie que golpea, equilibrio, etc. Uno de los alumnos ejecuta la técnica y el otro controla, observa y evalúa.

Los grupos reducidos consisten en varios alumnos agrupados con diferentes roles: evaluador, ejecutor, observador, anotador, etc. Un ejemplo de su aplicación aproximada al karate, podría ser la ejecución de un kata por parte de un compañero mientras el resto del grupo observa diversos aspectos: ejecución técnica, chakugan (mirada y focalización de la atención), kime (focalización de la potencia), embusen (línea de ejecución del kata), dachi (posiciones), etc. Este estilo supone un alto grado de protagonismo y motivación para los alumnos dadas sus funciones, aunque el aprovechamiento del tiempo motriz no es muy elevado.

La micro enseñanza no es difícil de encontrar en los tatamis, siendo elevada la variedad de cinturones que suele haber en las clases. Consiste en un alumno que ejerce las funciones del profesor. El docente real se encargaría de dar instrucciones a quienes tienen el papel de alumno-profesor. Un ejemplo sería un cinturón verde que enseña el kata Pinan Sotan a compañeros de cinturón blanco y otro cinturón negro que transmite el kata Pinan Godan a cinturones azules.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

c) Estilos de enseñanza individualizadores

Atienden a las características de los alumnos: particularidades, inquietudes, motivaciones, posibilidades, limitaciones, etc. Dentro de los estilos individualizadores de aplicación a nuestro deporte destacan el trabajo por grupos y los programas individuales.

El trabajo por grupos consiste en la formación de grupos de trabajo según distintos criterios, como pueden ser: grupos de nivel (alumnos del mismo cinturón), grupos de intereses (según la preferencia que los alumnos muestren por las actividades planteadas) o grupos mixtos (combinación de los anteriores criterios). Se atiende, por tanto, a las diferencias individuales. El ejemplo más sencillo en el karate sería la división de la clase en dos grupos: kata y kumite, donde los alumnos deciden qué prefieren según sus motivaciones e intereses. Otro ejemplo sería la organización de grupos según la ejecución técnica: se forman varios grupos de alumnos que realizarán técnicas de pierna, trabajo de kihon, trabajo de ipon o sambon kumite, etc., todo ello según el criterio que quiera aplicar el docente: elección libre por parte de los alumnos o grupos de nivel. Si se considera este estilo en la preparación para una competición de varios alumnos, el docente realizaría los grupos de trabajo según las carencias y necesidades de los deportistas.

Los programas individuales se basan en un programa elaborado específicamente para un alumno determinado, quien lo llevará a cabo con un amplio margen de toma de decisiones, pues decide cuándo empezar, cuándo acabar y el ritmo de ejecución, siendo por tanto una enseñanza de tipo indirecto.

Los programas individuales requieren por tanto un alto nivel de responsabilidad y madurez por parte de los deportistas. El profesor ejerce de elaborador del programa de trabajo y controlador del mismo. Los contenidos ideales para la utilización de este estilo es principalmente la preparación de campeonatos, aunque también se recomienda su uso para alumnos que han sufrido alguna lesión determinada y no pueden seguir el ritmo de la clase.

d) Estilos de enseñanza cognitivos

Son estilos que llevan a una interiorización de los conceptos, tareas o habilidades motrices de forma más profunda por parte del alumno, buscando el aprendizaje significativo. Pretende, por tanto, un mayor grado de implicación de los discentes en



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la tarea. El descubrimiento guiado y la resolución de problemas se incluyen en esta categoría¹⁵.

El descubrimiento guiado según Manzano y Carrera (2005) se situaría a caballo entre las técnicas de instrucción directa e indagación o búsqueda. Se fundamenta en el ofrecimiento al alumno de un problema cognitivo – motriz que debe resolver mientras es guiado por el profesor hacia la respuesta correcta.

Un ejemplo de la aplicación práctica al karate es el siguiente: se dice al alumno cuál va a ser el ataque concreto, como puede ser chudan tsuki. Si buscamos, por ejemplo, el desplazamiento hacia atrás hiki ashi, debemos ir guiando al alumno hasta conducirlo a la respuesta deseada que estamos buscando, mediante el refuerzo de respuestas correctas y desechando las respuestas erróneas.

La resolución de problemas es otro de los estilos cognitivos. Se da mucho protagonismo y autonomía al alumno. Respecto a la aplicación en el karate, tomando el ejemplo de chudan tsuki anterior y dejamos que el alumno actúe libremente ante dicho ataque, con lo que puede encontrar varias respuestas correctas: desplazamientos, defensas, defensas combinadas con ataques, etc.

Todas las respuestas aquí son válidas, pero el docente anunciará cuáles de ellas son las que se deben seguir para llegar al aprendizaje concreto y cuáles no, por ejemplo, si nos interesa buscar los desplazamientos, desecharemos las técnicas de defensa. Con estilo, los alumnos conocen por sí mismos los diferentes desplazamientos que hay.

Si tomamos como ejemplo la práctica de kumite, estos estilos están presentes constantemente en cualquier combate, pues se busca una respuesta inmediata a los continuos problemas motrices a modo de ataque que vienen del adversario. El deportista obtiene el conocimiento de resultados de forma automática.

e) Estilos de enseñanza creativos

Se otorga un alto grado de autonomía al alumno para llevar a cabo el proceso de aprendizaje: elige actividades, toma decisiones, etc. Se trata por tanto de un aprendizaje abierto y flexible donde la figura del maestro pasa a un segundo plano. Las posibilidades de este estilo son innumerables.

¹⁵ SICILIA CAMACHO A. y DELGADO NOGUERA, M.A (2002): Educación Física y Estilos de Enseñanza. Barcelona. Editorial Inde.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Un ejemplo en nuestro deporte consiste en mezclar la microenseñanza con los estilos creativos: un alumno inventa una combinación de técnicas y las enseña al resto de compañeros. La puesta en práctica de esta experiencia supone bastante motivación para el alumnado.

f) Estilos de enseñanza socializadores

Favorecen la interacción, comunicación y relación social del alumnado. Uno de los aspectos más importantes que se pretende con este estilo es la resolución de conflictos mediante el diálogo. Dentro del karate, los estilos socializadores pueden ser utilizados por ejemplo a modo de corrección, la mitad de los alumnos ejecutan la tarea y la otra mitad observa hasta el final.

Es aquí cuando intervendrán para aportar información sobre los errores y aciertos que han hecho sus compañeros. El factor de socialización aumenta en función de la intervención del docente, quien debe moderar el debate en torno a la ejecución.

La anterior variedad de estilos de enseñanza es indicativa de que cada día se puede innovar a la hora de la transmisión de conocimientos a los alumnos, buscando un aprendizaje significativo, eficaz y consolidado en los alumnos.

En las clases de karate que estamos acostumbrados a ver, impartir o recibir, existen numerosos estilos de enseñanza que se entremezclan. Esta combinación de estilos es lo que favorecerá la adquisición y riqueza de aprendizaje a los alumnos.

2.2. KARATE DO COMO ASPECTO DE LA CULTURA FÍSICA ESCOLAR.

El kárate do, como deporte y como arte marcial, es un elemento de la cultura, por tanto, puede ser un objetivo como un medio de la Educación Física. Además, es un ejemplo de intercambio entre dos culturas, oriente y occidente, con el enriquecimiento que ello conlleva.

En Educación Física, debido al escaso tiempo que tiene esta materia en el horario escolar, tratamos de promocionar el deporte extraescolar y el ejercicio físico a lo largo de toda la vida, promoviendo los deportes que se puedan prolongar durante muchos años. Debemos saber que el karate no es sólo un deporte de competición cuya práctica podría terminar cuando termina la vida deportiva. En las artes



UNIVERSIDAD DE CUENCA

marciales, en general, hay algo más que la competición y eso se ve por la gran cantidad de karatekas “recreativos” que existen en los gimnasios. Esto es debido a las diferentes motivaciones que llevan a la práctica: aprendizaje técnico, defensa personal, desarrollo de las cualidades físicas. El paso de cinturones que se prolonga durante toda la vida mantiene motivados a practicantes de todas las edades. De este modo, estamos preparando al alumnado para disfrutar de un ocio activo y saludable, luchando contra el sedentarismo, que se está convirtiendo en uno de los principales problemas de salud en nuestros días.

La motivación de la práctica de un deporte nuevo, innovando respecto a los deportes comúnmente utilizados en la Educación Física, puede ser una fuente de motivación para un alumnado con ganas de experimentar nuevas actividades. Esa novedad hace que el nivel suela estar equiparado entre chicos y chicas. Esta igualdad entre chicos y chicas se debe también a que lo importante son los aspectos coordinativos y no la fuerza.

Otra ventaja que nos puede proporcionar respecto a otras actividades es que el karate se puede realizar tanto al aire libre como en el gimnasio del colegio. Este hecho puede resultar interesante cuando existen limitaciones de espacio, en los días de lluvia, etc.

Este arte marcial es especialmente útil para desarrollar diversos aspectos que veremos a continuación como los valores sociales y la disciplina, la coordinación, el equilibrio, la flexibilidad, etc. además de otros muchos que se pueden mejorar con esta u otras actividades.

2.2.1. El Karate en el Currículo de Educación Primaria.

El karate, en su dimensión educativa y orientada al ámbito escolar, puede ayudar a cubrir una gran diversidad de aspectos del Currículum de Educación Primaria actualmente en vigor. De hecho, en desde la década de los noventa del siglo anterior es habitual que el Ministerio de Educación introduzca los deportes de combate dentro del currículo de la Cultura Física del nivel de educación general básica y bachillerato unificado.

El currículo en de la Cultura Física del nivel de educación general básica marca una serie de Competencias Básicas que se deberán adquirir en la enseñanza básica. El



UNIVERSIDAD DE CUENCA

karate puede contribuir a varias de ellas de diferente manera, aunque las fundamentales son:

- a) Competir en el conocimiento e interacción con el mundo físico. Se produce con el aprendizaje del karate una mejora de la percepción espacio-temporal y de los aspectos coordinativos que mejoran la relación del practicante con el mundo físico.
- b) El Buen Vivir. Durante la práctica de karate, especialmente cuando existe interacción con el compañero-adversario, se produce una dicotomía con grandes valores educativos. El compañero con el que entrenamos es al mismo tiempo un adversario al que vencer y un ayudante necesario para la práctica y mejora del nivel técnico. Así, mientras el instinto nos lleva a golpear, el autocontrol nos invita a no dañar al adversario, creándose una ambivalencia educativa entre ser más efectivo que el oponente y no lesionar al compañero. Teniendo en cuenta los valores y la filosofía del karate, que desde el principio es enseñado como un arte de defensa y no de ataque, esta competencia será una de las principales a desarrollar con una buena enseñanza de este arte marcial.
- c) Reforzamiento de la cultura y el arte. Aunque no sería la principal competencia a desarrollar con este deporte, debemos tener en cuenta que las raíces orientales del karate do sirven como conocimiento de una cultura con unas costumbres y valores diferentes a las que conocemos.

Dentro del área de Cultura Física, el karate do contribuye en gran diversidad de aspectos, en función de la forma de enseñar ese arte marcial en sus diferentes concepciones.

El currículo sostiene que el área de Educación Física debe “crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida¹⁶”. En este sentido, las artes marciales de origen oriental cuentan con una filosofía y una organización de la enseñanza que va más allá de la competición deportiva. De este modo, es muy habitual encontrar en un gimnasio de karate una clase de adultos con una mayoría de personas que no participan en competiciones, sino que sus objetivos son la salud, el aprendizaje técnico, la defensa personal, etc. La práctica de karate se

¹⁶ MINISTERIO DE EDUCACION (2015): Diseño Curricular para el Area de Cultura Física. Quito. Ediciones ME



UNIVERSIDAD DE CUENCA

extiende a lo largo de la vida, teniendo además la motivación del paso de grado y la evolución técnica que normalmente no termina nunca. Si bien la competición deportiva tiene fecha de caducidad, el karate-do (camino de la mano vacía) no tiene fin.

También marca el currículo oficial la necesidad de que el deporte se utilice como motivación del alumnado, al tiempo que sirva para la formación de practicantes y espectadores deportivos. Desde ese punto de vista, el karate es un deporte muy practicado en los países desarrollados y puede servir para ampliar el abanico de los deportes que son vistos en los medios de comunicación.

En cuanto a los objetivos del área de Educación Física en EGB, el karate do contribuye de una u otra manera a todos ellos, siempre y cuando el karate sea utilizado con la finalidad de alcanzar esos objetivos y no los propios del deporte de alto rendimiento.

En resumen, el currículo de Educación Física en EGB está compuesto por 3 bloques de contenidos en los cuales la práctica del karate puede tener distinto peso:

- I. El cuerpo imagen y percepción. La práctica de karate, y especialmente de los katas, es una de las actividades más completas para el desarrollo de este bloque de contenidos. Se desarrolla principalmente: la experimentación de diferentes posturas; la afirmación de la lateralidad ya que los katas básicos empiezan siempre hacia la izquierda; la necesidad de trabajar las dos mitades del cuerpo ya que en karate siempre se realizan las técnicas con ambas partes; el equilibrio; las relaciones espacio-temporales; la tensión, relajación y respiración que se trabaja de manera explícita en los katas; y el control del tono.
- II. Habilidades motrices. El karate es interesante desde el punto de vista de que todo el alumnado puede practicarlo independientemente del nivel de habilidad. Su práctica mejora el dominio corporal, las cualidades físicas básicas, especialmente la velocidad y la flexibilidad que son las más necesarias en edades tempranas, además de ser la flexibilidad una cualidad a la que se le suele dedicar menos tiempo del necesario. Los katas desarrollarán fundamentalmente las formas y posibilidades de movimiento, Por su parte, el kumite es más adecuado para trabajar la resolución de problemas motores.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- III. Actividades artístico-expresivas. Aunque no sería el principal bloque de contenidos donde se incluyera karate, en una unidad didáctica de karate se pueden mejorar algunos conceptos relacionados con la expresión corporal. Actividades de simulación de combate y películas de artes marciales son especialmente interesantes para este cometido, representando sentimientos y emociones. Además, los katas tienen un ritmo intrínseco, útil para mejorar la percepción de estructuras rítmicas.
- IV. Actividad física y salud. La mayor parte de las actividades que se realizan en las clases de Educación Física tienen un importante componente de promoción de la salud. Las artes marciales ayudan por la promoción de la actividad física después de la escuela y durante toda la vida que ya hemos comentado. Por otro lado, las cualidades físicas desarrolladas en la práctica de karate tienen relación con la salud del alumnado en edad infantil.
- V. Juegos y actividades deportivas. Este es el bloque en el que se incluiría el karate de manera natural ya que estamos hablando de un deporte, aunque también tenga un componente de arte marcial más allá del deporte. El kumite estaría especialmente indicado para trabajar contenidos como la oposición en relación a un adversario y el juego limpio. Por su parte, los katas por equipos servirían para desarrollar la colaboración. Tanto con una modalidad como con la otra trataríamos de introducir al alumnado en un deporte desconocido para gran parte de ellos y lo utilizaríamos para inculcar la valoración del esfuerzo personal.

Por todo lo anterior, y teniendo en cuenta el peso de cada uno de los bloques de contenido en los ciclos de primaria, podríamos hacer la propuesta de trabajar fundamentalmente los katas en el primer ciclo y el kumite en el tercero, sirviendo el segundo para trabajar ambas modalidades. Por supuesto, esto tan solo es una recomendación a nivel general y tanto el trabajo de kata como el de kumite pueden ser beneficiosos en cualquiera de los ciclos educativos si se practican adecuadamente.

2.3. EL ESTUDIO DEL KIHON EN EL KARATE DO.

El kihon (literalmente Ki: base o fundamento, Hon: origen o fuente), consiste en la práctica de las técnicas básicas del Karate do, por lo cual constituye la base del arte,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

su valor estriba en que a través de él se propicia la fundamentación técnica en forma paralela a la estructuración del carácter.

Es claro que la principal herramienta utilizada para este trabajo es nuestro cuerpo, por tanto, en la ejecución de las técnicas siempre irán a incidir las habilidades motoras y aptitudes de cada individuo.

El Kihon es uno de los elementos que diferencia al Karate do de otras disciplinas, ya que a través de su riguroso trabajo se fortalece la voluntad y el espíritu introspectivo de los practicantes para permitirles el acercamiento a la perfección y eficacia total del movimiento.

2.3.1. Objetivos generales del Kihon

Al respecto es de resaltar que su trabajo debe orientarse hacia los siguientes aspectos:

- a) El desarrollo de la forma y la técnica: En este apartado es necesario retomar los conceptos ya vistos sobre el modelo y metodología de instrucción, que son las herramientas que aseguran un procedimiento idóneo de aprendizaje
- b) Incremento del poder y la capacidad de concentración de la energía. - La máxima potencia del ser humano, tanto a nivel físico como mental y espiritual viene condicionado por el concurso de la energía externa e interna, con el fin de lograr armonía entre cuerpo y espíritu. Exteriormente: estabilidad, equilibrio y fuerza; Interiormente: Concentración de energía; Espíritu.
- c) Desarrollo del poder. - El resultado de realizar una acción motriz con fuerza y velocidad". La potencia en Karate Do está representada a través de la contracción y relajación de los músculos voluntarios. La importancia de saber cómo generar, acumular, incrementar y transmitir esta energía y que su origen provenía de dos fuentes, el poder mental y el poder físico.
- d) Desarrollo del poder mental o energía interna. - Implica mantener el cuerpo relajado, emociones estables (autocontrol), control de Ki a través de la respiración y una atención constante y perseverante.
- e) Desarrollo del poder físico o energía externa. - Depende de dos factores: Dinámica corporal y la Acción muscular tanto de forma estática como de forma dinámica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

f) Desarrollo de kime. - El objetivo más elevado del Karate no es el dominio de la técnica, sino el de la energía del cuerpo. Kime significa "conclusión / final" y es el término que se utiliza en Karate-do para hacer referencia a la energía, fuerza o potencia que el karateka debe ser capaz de aplicar en sus técnicas. En Karate do la fuerza es muy importante, sin ella las técnicas no tendrían eficacia alguna. El entrenamiento en las Artes Marciales es exigente y sirve para fortalecer el cuerpo.

Sin embargo, la "fuerza bruta" no es suficiente. Si únicamente se fortalecen y utilizan los músculos, y todo depende de la fuerza física, una persona pequeña o más débil nunca podría vencer a otra físicamente más fuerte.

¿Por qué un practicante de Artes Marciales puede ser capaz de vencer en un combate a una persona físicamente más fuerte?... Pues por su mayor experiencia y dominio de las técnicas de defensa y ataque, y porque a pesar de no tener músculos tan fuertes, sabe utilizarlos correctamente, y aplicar así la fuerza de todo el cuerpo, sacando el máximo partido a la fuerza de que dispone.

Los tres elementos fundamentales para conseguir generar y aplicar la máxima potencia en las técnicas son: Posición firme, Giro de cadera, y; Respiración.

Las Artes Marciales pretenden ir más allá de la fortaleza física y hacer que el individuo llegue a dominar la energía interna del cuerpo. Los músculos se debilitan a medida que el cuerpo envejece, pero los Grandes Maestros, en edades avanzadas, han conseguido tras años de entrenamiento adquirir un dominio de la energía que les hace ser claramente superiores en fuerza, más fuertes incluso que los practicantes más jóvenes, en plenitud de sus facultades físicas.

En Japón se cree que la fuente de esta energía es el hara, el vientre. La clave principal para lograr generar este poder está en la respiración. No es algo en absoluto fácil de alcanzar, se trata de una de las metas más elevadas del Karate-do.

g) Incremento de la velocidad de reacción: Que es una cualidad física que nos permite ejecutar un movimiento o una serie de movimientos con la mayor rapidez posible, siendo la más apreciada en Karate Do, pues está en función del tiempo que transcurre entre la percepción del estímulo concreto y la reacción por acto reflejo.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Bajo las anteriores premisas se puede concluir que lo que se busca como fin último a través del kihon es desarrollar la capacidad de aplicar una técnica terminal (Todome) en el momento óptimo (Timing) y con la correcta actitud (Zanshin, Kime), considerando su punto de partida, recorrido y terminación.

2.3.2. Objetivos Específicos en la práctica de Kihon:

1.3.2.1. Principios Técnicos

a) Acción de la cadera

Las técnicas de karate tienen su origen en la acción de la cadera, la cual puede actuar en el mismo sentido de la acción motriz Yun Kaiten, ejemplo: Age Uke, Soto Uke, Gyaku Tsuki; o en sentido contrario a la misma –Gyaku Kaiten- Ejemplo: Gedan Barai, Shuto Uke, Uchi Uke. La cadera es la que impulsa al cuerpo proporcionando la fuerza y velocidad necesaria para desviar, frenar o absorber un ataque.

b) Taisabaki- desplazamiento del cuerpo

Tai significa: cuerpo, postura, actitud. Sabaki es la acción de organizar, coordinar, adecuar, puede darse directo, lateral, en avance diagonal 45°, en retroceso, trayectoria circular, rotativo interno o externo. El tai sabaki comprende:

- I. Koshi Sabaki, o la acción y el impulso de la cadera al girar. Todos los movimientos han de partir del hara y las caderas, ya sea para avanzar, retroceder, girar o esquivar
- II. Ashi Sabaki, o desplazamiento de los pies, en oblicuo, girando, avanzando, retrocediendo Kae Ashi, dobles pasos, lateral (Yoko Ashi), en salto (Tobi Ashi) o circular (Mawashi Ashi). Es necesario tener en cuenta la situación del tronco, teniendo en cuenta no inclinar el cuerpo, superficie de asentamiento, orientar los pies hacia adelante, distribución del peso corporal, centro de gravedad bajo, cabeza en el mismo eje vertical, mirada derecha delante de si etc.
- III. Te Sabaki, o la acción de las manos para facilitar el sentido de giro del cuerpo.
- IV. Según sea la superficie de contacto o zona con la que se ejecuta el impacto de choque se clasifica en zonas óseas - cubito y radio o zonas blandas o musculares del antebrazo, tanto por la cara interna como externa.

c) Posturas – Shisei

Shisei se compone de dos vocablos: "Shi" que se refiere a la forma, la postura, el aspecto, etc., y "Sei" que equivale a la fuerza, potencia, vitalidad, etc. El significado



UNIVERSIDAD DE CUENCA

global podría traducirse como la expresión de la energía que irradia un individuo a través de la postura y la actitud de su espíritu. El objetivo principal de las prácticas es adoptar una postura natural, fuerte, flexible que permita adaptarse a las evoluciones del oponente, según sea la distribución del peso corporal y ubicación del centro de gravedad, pueden ser: Posturas naturales (hachiji dachi, heisoku dachi, musubi dachi, keiko dachi, teji dachi, renoji dachi), posturas adelantadas (zenkutsu dachi), posturas atrasadas (kokutsu dachi, neko ashi dachi), posturas equilibradas (fudo dachi o sochin dachi, kiba dachi, sanchin dachi, hangetsu dachi, kosa dachi).

2.4. LA ENSEÑANZA DE LAS KATAS EN EL KARATE DO.

La práctica continuada de las katas-do precisan de una sucesión de pequeños objetivos encerrados en el aprendizaje: la técnica; la respiración; el equilibrio; la potencia, etc., sumado y mantenido en el tiempo, acaba por transformar al practicante acercándole a la sensación de “sentirse realizado”. Estas percepciones fertilizan la vida social mejorando las relaciones con los demás.

2.4.1. Aporte Psicomotor de la práctica de los katas.

- I. **Satisface las necesidades psicomotrices que el cuerpo necesita.** - Cuando la persona abandona el ejercicio que el cuerpo demanda diariamente, aparece una sensación negativa que comienza haciendo que el cuerpo pese cada vez más y más. Con el tiempo esa sensación se proyecta en la mente provocando “malestar” psicológico, es un estado de desazón que la persona no puede identificar con claridad y si lo consigue lo hace con decepción de si misma. Podemos decir que, los katas son dosis psico-físicas de autorrealización.
- II. **La toma de conciencia de sí mismo.** - Te reconoces a través de los movimientos, sientes tu cuerpo y comprendes el sentido del movimiento. Esto es un gran entrenamiento de autorrealización.
- III. **La percepción clara de la realidad.** - Cada instante es único e irrepetible, las técnicas y combinaciones obligan a sentir cada “aquí y ahora” produciendo una humilde sensación de plenitud. Este proceso acaba por proyectarse en cualquier campo de la vida: relaciones interpersonales, con la naturaleza, con la familia, en



UNIVERSIDAD DE CUENCA

el trabajo, estudios, etc. Uno acaba sintiendo “qué es lo realmente importante en la vida”.

- IV. **Pensamiento, acción y palabra se aúnan.** Decimos que tu comportamiento ha sido auténtico. Extrapola este procedimiento a tu actuación en la vida y verás que tu vida será “auténtica” si sigues este camino del do.
- V. **¿Qué quiero expresar?** Cada kata presenta innumerables problemas: preparación física, memorización, técnica, pero en la práctica del kata-do, aparte de todo lo anterior, se busca la parte abstracta. Cuando se realizan los katas de una manera mecánica y perfecta para ajustarse a un reglamento moda, el practicante parece un estereotipo que sigue una programación digital, pero cuando se realiza con el concepto “-do”, es el fallo lo que produce la mayor estimulación y concienciación. Ser consciente.

2.4.2. Autorrealización y Kata.

La autorrealización es un proceso a través del cual se desarrolla la personalidad. Los problemas no resueltos que acarreamos desde la infancia y adolescencia; las fantasías no productivas; los vicios del carácter que nos infectan la madurez; la pérdida de proyectos; la desmoralización social, etc., pueden resolverse. La falta de autorrealización nos conduce a las dudas, a la ansiedad, a la tristeza, la melancolía y finalmente la depresión. Hay muchas técnicas utilizadas en la Inteligencia Emocional para ayudar y resolver este problema, cómo por medio del entrenamiento de los katas podemos integrar, actuar y desarrollar la autorrealización y consecuentemente la personalidad.

Cinco claves que conforman la autorrealización y cómo el entrenamiento de los katas tienen la posibilidad de desarrollarla.

- a) Hacer coincidir nuestros retos con nuestras capacidades. Cuando procedemos a realizar una kata-do ésta tiene que estar dentro de nuestras posibilidades. Para ello, las técnicas no deben sobrepasarnos, la velocidad debe ser la que podamos controlar, la potencia medida y sobre todo tiene que estar perfectamente memorizada. De no proceder así, la frustración esta esperándonos. Mejor “poco y bien que mucho y mal”. El alumno debe abandonar el Dojo con la sensación de haber hecho algo bien, aunque sea algo muy simple. ¡Nunca debe marcharse con frustración!



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- b) Realizar el kata como si fuera una actuación en la que tu eres el protagonista. Cada momento debe ser vivido como si la acción fuera real. Durante el tiempo de actuación no debe haber tiempos vacíos: las pausas y las acciones dinámicas tienen la misma importancia. Los “ibukis” (movimientos lentos), el zanchin (sensación final), el chakugan (mirada), y la respiración, son los contrapuntos que dan solemnidad a la sensación. El kata es una manifestación de la vida. Realizándola con sinceridad (libre de fingimiento) tienes la posibilidad de ver un fragmento de tu vida durante unos pocos, pero valiosos minutos. La observación de esta vivencia produce una sensación de plenitud y alegría. El practicante ha entrenado la autorrealización.
- c) El aprendizaje debe ser continuo. En el karate-do decimos con frecuencia el aforismo “el karate es para toda la vida.” Y es verdad, si uno emplea un mínimo de tres veces por semana/una hora cada vez durante toda la vida; los resultados físicos y psicológicos serán notados por cualquier persona que te haya conocido durante más de 50 años. Uno se siente, joven, ágil, con la mentalidad del principiante y sobre todo ilusionado por aprender continuamente de uno mismo. La kata-do encierra el secreto del equilibrio y del control, eso se transmuta en tranquilidad: aprender siempre de uno mismo.
- d) La honestidad como valor fundamental. En cada movimiento podemos sentir lo que somos, lo que pensamos y cómo lo hacemos, solo hace falta ser honestos con el kata. “El kata está muerta si tu no le das vida”. Esta observación nos da la posibilidad de cambiar aquello que no funciona y lograr nuestros objetivos que no es otro que la humildad de sentir el haber realizado un kata con total entrega en el aquí y ahora. Entrenando honestamente, con el tiempo, el practicante notará como la sinceridad experimentada durante el kata se extrapola hacia el exterior. Se siente como las relaciones con el entorno mejoran, no solamente con las personas, sino también con la naturaleza. El afecto hacia los demás; la cooperación, la sensibilidad, la ayuda a los disminuidos, el agradecimiento, la afabilidad, la generosidad y todo un ramillete de virtudes positivas brotan como las flores en primavera. La honestidad es contagiosa y conduce hacia la autorrealización.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

e) Adoptar actitudes y conductas responsables. Cuando se realizan los katas siguiendo estos esquemas mentales, se acaban tomando decisiones responsables con respecto a nosotros mismos y hacia los demás. El kata es un ente que no puede mostrarse al mundo por si misma, necesita de uno para ser vista. El kata es orgullosa y humilde; suave y potente; agresiva y generosa; alegre y triste; magnánima y sencilla; tramposa y noble. Es uno el que le da la posibilidad de darle vida. Este es otro camino hacia la autorrealización.

El desarrollo de la personalidad depende fundamentalmente del concepto que tengamos de nosotros mismos, es decir del autoconcepto y éste se forma según el nivel que hayamos desarrollado en la autorrealización, la autoconciencia y la autoestima, los katas pueden desarrollar estos valores. El bunkai del kata Jitte presenta los cinco puntos descritos anteriormente.

2.4.3. Visualización creativa en el Karate

Ejecutar un kata correctamente depende de una serie de factores motrices que debemos repetir hasta la saciedad para que nuestro cuerpo adapte la condición física deseada en tal ejecución, pero además la ejecución correcta dependerá de una serie de factores ambientales donde la presión de un examen, los nervios en la final de un campeonato y el mal control sobre nuestras emociones eche por tierra en un segundo lo que llevamos meses entrenando, con las herramientas de visualización podremos mejorar la técnica y seremos capaces de controlar la presión emocional del momento, pero debemos entrenar sobre katas o movimientos que nuestro cuerpo haya experimentado y somatizado con anterioridad. La metodología a seguir es:

- a) Debemos aprender a relajarnos y concentrarnos buscando una atmósfera idónea exenta de estímulos externos que nos hagan perder nuestra concentración.
- b) Visualizaremos el Kata o la técnica que deseamos ejecutar tal y como lo haríamos o nos gustaría hacerlo de forma correcta, con la practica también intentaremos sentir las sensaciones positivas que nos aporta la técnica.
- c) Repetiremos esto durante 10 ó 20 minutos al día. ¿Cómo funciona esto? La visualización de la forma correcta pone en marcha una serie de mecanismos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

nerviosos y neuronales donde una parte de nuestra conciencia y nuestro sistema motor comienzan a mandar información a los músculos y palancas implicados en tal movimiento a su vez se manifiesta una actividad eléctrica en el cerebro que activa las áreas cerebrales que regulan los patrones de movimiento de ese gesto técnico que está observando. Cuanto más ejercitemos este tipo de entrenamiento visual, nuestra técnica ira mejorando y también nuestra confianza en ella cuando la demostremos en un compromiso deportivo o un examen. Poco a poco nos enfrentaremos a ello no con el miedo habitual sino con ganas de mostrar de lo que somos capaces, aumentará nuestra autoconfianza y nuestra autoestima, hay que decir que esta técnica no sustituye al gimnasio, pero si enriquece nuestra forma de trabajar.

2.4.4. Karate–Do y conciencia de uno mismo.

Al realizar un kata y mirarse en un espejo ¿Qué se ve? ¿Quién eres? ¿Qué concepto tienes de ti? ¿Pones tu atención en los errores?, quizás, ¿te ves imponente?, todo lo contrario, ¿muy mal? ¿Te sientes satisfecho de tu actuación o aparece una sensación de frustración? Seguro que hay una voz interna que ha empezado a dar alguna información acerca de uno mismo. Esa voz es una gran oportunidad para entrenar la conciencia de uno mismo. El kata realizado con estas observaciones se transforma en una herramienta formidable para desarrollar lo que denominamos auto concepto.

Para saber quiénes somos utilizamos tres aspectos de la personalidad: autoconocimiento, autoestima y autorrealización, la interacción de estas tres dimensiones acaba formando el Autoconcepto. Autoconocimiento: Mientras realizamos un kata recibimos una información que observada mentalmente nos informa acerca de nuestros puntos débiles o fuertes; equilibrio o desequilibrio; coordinación o descoordinación, etc.

Esto es la forma simple de realizarla, es decir, atendiendo solamente a la parte física, pero, si al acabar observamos qué hemos pensado y sentido durante la realización de las técnicas, entonces entramos en otra dimensión: La Kata Consciente. Podemos identificar qué emoción hemos sentido durante y después de una actuación (cada kata encierra una información diferente): alegría, tristeza,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

rechazo, miedo, enfado, sorpresa. Las formas pasan de ser simples movimientos físicos a una forma de meditación dinámica relacionada con la ética y la moral, (ken zen itchi: "el karate y el zen son unidad").

2.5. BUNKAI COMO COREOGRAFIA.

En este nivel empezamos a buscar una aproximación razonable a la significación de kata, empezamos a pensar que este es solo un ejercicio formal para aprender y practicar las técnicas de karate, y que por tanto debe ser adaptada a la hora de aplicarla. En esta Fase alteramos el kata para poder defender satisfactoriamente unos determinados ataques; con lo cual empezamos a "corregir" aquello que hace que el kata no sea realista frente a la defensa personal, manteniendo no obstante las posiciones y direcciones tal y como aparecen en el kata. De esta forma surgen tres reglas para abordar su aplicación.¹⁷

- a) Las paradas normalmente se realizarán retrocediendo (GO), ya que no tiene sentido avanzar hacia un ataque. Para mantener esta norma en los giros, éstos se realizarán en la misma dirección, pero pivotando sobre el pie contrario al utilizado en el kata ("escapando" del ataque).
- b) En los ataques se podrá alterar el desplazamiento y la técnica buscando aquellos que permitan su ejecución a una correcta distancia del oponente. Por ejemplo, si el kata dicta que el siguiente movimiento a realizar es oi-zuki con un amplio desplazamiento en kae-ashi, pero nos encontramos a una distancia muy reducida del oponente tras haber detenido su ataque, deberíamos realizar, en lugar del oi-zuki, un gyaku-zuki (o tate-zuki o ura-zuki) y un corto desplazamiento en yori-ashi, o simplemente no desplazar en absoluto si no es necesario porque la distancia ya es la correcta para nuestro contraataque.
- c) Las técnicas que se repiten en el kata pueden reducirse a una única acción en el bunkai. En el kata aparecen con frecuencia secuencias de varias técnicas iguales seguidas (tres oi-zuki, tres shuto-uke, etc.), algo que parece no tener demasiado sentido a la hora de realizar el bunkai. Sin embargo, resulta muy interesante aplicar varias veces en el bunkai la misma secuencia de técnicas si se hace buscando una interpretación diferente de las mismas.

¹⁷ <http://www.Karateshotokan.es>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

2.5.1. Oyo Bunkai.

Permitiendo total libertad al aplicar la técnica. Se rompe por completo la rigidez del kata, sólo permanecen las técnicas. Las paradas pueden interpretarse como ataques; los giros como derribos o proyecciones; las posiciones, desplazamientos y direcciones son totalmente libres, así como los ataques del oponente. En esta versatilidad y libertad es precisamente donde se considera que se encuentra la riqueza del bunkai en esta aproximación.

La única restricción en este nivel, supuestamente el más elevado de los descritos hasta el momento, es que las técnicas que se apliquen sean las que aparecen en el kata cuyo bunkai estamos realizando (de lo contrario el trabajo pasaría a ser simplemente kumite libre, ya que no quedaría ningún vínculo con el kata). La forma de aplicar las técnicas, sin embargo, es totalmente libre.

- a) Se pierden las posiciones: cada técnica puede y debe realizarse en una posición natural versátil que se adapte a la situación y proporcione la máxima eficacia.
- b) Se pierde el enbusen (línea de realización del kata): los ataques pueden proceder de cualquier dirección.
- c) El oponente puede atacar indistintamente por el lado derecho o izquierdo. Las formas omote y ura del kata se fusionan, únicamente importa la técnica, y se aplicará por el lado que corresponda según la situación, según el ataque del adversario.
- d) Las paradas pueden aplicarse como ataques, los giros como proyecciones, secuencias de técnicas que van separadas en el kata pueden aplicarse de manera conjunta y viceversa.

2.5.2. Los katas desde la óptica exclusivamente físico-técnica

Ahora bien, desde el punto de vista de la biomecánica se entiende el kata como gesto físico o movimientos de piernas, brazos y cuerpo al desplazarse, los cuales se realizan atendiendo una serie de principios físicos que hay que practicar y dominar para que estas se automaticen y surjan de manera espontánea y natural. Entonces desde esta perspectiva el estudio de kata involucra:

- a) Planos y ejes de desplazamiento
- b) Rotación (pronación, supinación)
- c) Flexión y extensión



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- d) Contracción- relajación muscular
- e) Punto de partida, recorrido, punto final
- f) Zona de impacto (en defensa o ataque)
- g) Expansión y contracción de la zona escapular
- h) Coordinación con giro de la cadera
- i) Coordinación con el brazo que recoge
- j) Acompañamiento con la respiración
- k) Ubicación del centro de gravedad
- l) Empuje de la pierna de apoyo (principio de acción –reacción)



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO III



LA PROPUESTA DE ENSEÑANZA DE KARATE DO Y SU APLICACION



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

En este capítulo se expone la estructura de la propuesta de enseñanza de Karate do en los grupos de estudiantes de la Escuela de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, proceso de enseñanza realizado durante el periodo septiembre 2017 – enero 2018 y que está estructurado de los aspectos que se exponen a continuación.

3.1. ESTRUCTURA TECNICA DE LA PROPUESTA DE TRABAJO.

3.1.1. Las Posiciones.

El aprendizaje de las posiciones básicas desde las que ejecutar las diferentes técnicas que existen en **Karate** resulta esencial. Cada posición presenta una serie de particularidades que la diferencian de las demás y que la hacen más indicada para defensas o ataques, sean éstos frontales o laterales. A continuación enumeramos las posiciones básicas que hay que dominar, así como los estilos en los que más se utilizan. Estas posiciones constituyen, sobre todo las más bajas, un medio óptimo para tonificar los músculos del tren inferior, al obligar a éstos a contracciones isométricas que ponen a prueba su resistencia y potencia. En muchas de las posiciones la cadera puede estar orientada al frente -para los ataques- o lateralmente (en **hanmi**) -para las defensas-, e incluso orientada al lado contrario (**gyaku hanmi**) para defensas o ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada, por ejemplo, en la posición de zenkutso dachi¹⁸.

¹⁸ <http://www.karatetotal.com/entrenamiento/posiciones.htm>

Heiko Dachi		Heisoku Dachi	
			

Heiko Dachi: Posición de descanso. Ambos pies están separados, por su parte interior, la distancia de un pie. Los dedos están mirando al frente. El peso del cuerpo se encuentra repartido por igual entre ambas piernas. Cuando desde esta posición se ejecuta una técnica al frente, el peso se deja caer hacia delante, apoyándose más en la parte anterior de los pies.

Heisoku Dachi: Es una posición de espera. Ambos pies se encuentran juntos, mirando al frente, con las rodillas algo flexionadas, aunque, a la vista, parecen extendidas. Esta semiflexión permite repartir el peso por toda la planta del pie, dando más estabilidad a la posición.

Musubi Dachi		Uchi Hachiji Dachi	
			




Musubi Dachi: Es la posición desde la que se realiza el saludo o Rei. Los talones de los pies están juntos y las puntas permanecen separadas entre 30 y 45 grados. El



UNIVERSIDAD DE CUENCA

peso se reparte por igual entre ambas piernas. Si se realiza una técnica desde esta postura se desplaza el peso del cuerpo hacia delante.

Uchi Hachiji Dachi: El peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Las puntas de los pies miran hacia dentro -unos 40 grados-, con los talones hacia fuera, mientras las rodillas hacen fuerza hacia dentro -en la misma dirección de los pies- y los glúteos y los abdominales se contraen, manteniéndonos pegados al suelo. La mayor parte del peso recae en la parte delantera del pie, lo que hace de ésta una posición en muy firme. Los músculos aductores, en tensión, mantienen la entropierna cerrada y los genitales protegidos -ver concepto Sanchin-. Para llegar a esta postura se puede partir de Heiko Dachi, rotando sobre la almohadilla del pie los talones al exterior. Existe una variante de esta posición llamada Naihanchin Dachi -o Nai Fan Chin- en la cual los talones están separados una distancia de dos pies y medio. Esta posición refleja, como ninguna otra, el Karate Shurite de Okinawa.

Sanchin Dachi	Sonchin Dachi (Fudo Dachi)	Moto Dachi
		

Sanchin Dachi: Los pies se encuentran separados a la anchura de las caderas. El talón del pie adelantado está a la altura de la punta de los dedos del pie retrasado. El peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Los talones miran hacia fuera, la punta de los dedos hacia dentro y debe haber tensión en las rodillas hacia el interior, mientras contraemos los abdominales y subimos la pelvis como si quisiésemos encogernos. Esto creará un sistema de fuerzas que tiende a mantenernos atornillados al suelo, haciendo de esta posición una de las más fuertes y estables en Karate. Es la posición por excelencia del estilo Goju Ryu, y la empleada en muchos katas de Naha, como Sanchin y Tensho. Recibe también el nombre de Kihon Dachi o posición fundamental. Hangetsu Dachi es una posición







UNIVERSIDAD DE CUENCA

muy similar a Sanchin Dachi, pero en ella los pies están más separados y las piernas más relajadas.¹⁹

Sonchin Dachi (Fudo Dachi): Es una combinación entre el Zenkutsu dachi y Kiba dachi. Ambas rodillas se flexionan de la misma manera y fuerzan ligeramente hacia afuera. El peso del cuerpo está ligeramente desplazado en la pierna delantera.

Moto Dachi: Posición de combate corta y natural, alta en la que el peso del cuerpo se reparte por igual entre ambas piernas. Los pies están paralelos -el adelantado mira hacia dentro, y el atrasado, hacia fuera-, separados entre sí la distancia de un pie. Las rodillas están ligeramente flexionadas y la cadera puede estar orientada diagonalmente -en hammi- o al frente -sommen-.

Zenkutso Dachi		Kokutso Dachi	
			

Zenkutso Dachi: En esta posición el peso del cuerpo recae en un 60 por ciento sobre la pierna adelantada, flexionada por la rodilla, y un 40 por ciento, sobre la pierna de atrás, ligeramente flexionada por la rodilla. La rodilla adelantada debe caer sobre la vertical del dedo gordo del pie, con tensión suficiente como para que no se gire hacia dentro, mientras que la retrasada está un poco flexionada para hacer más estable la posición. En el estilo Shotokan se hace hincapié en que la rodilla y la tibia miren hacia el exterior, de forma que la postura sea más estable. En Shito Ryu, por el contrario, la rodilla puede mirar hacia abajo, facilitando así una salida más rápida a la hora de realizar una técnica. Una variación de esta posición es Sho Zenkutso Dachi, con el cuerpo más elevado.



Kokutso Dachi: Esta posición se utiliza para evitar un ataque, alejándose de éste sin tener que cambiar los pies de lugar. El peso del cuerpo recae en su mayoría sobre la pierna retrasada -entre un 60 ó un 70 por ciento, aunque puede llegar a un

¹⁹ En: <http://www.webmarziale.com/karate/le-posizioni.html>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

80 por ciento cuando se retrasa la pierna con profundidad-. Las rodillas están orientadas en la misma dirección que los pies, es decir, hacia atrás. Un error frecuente suele ser que se coloca el pie adelantado con los dedos al frente; en lugar de esto, se debe girar el talón hacia delante y los dedos hacia atrás. Los talones están alineados. Es una postura defensiva, a la que se llega pivotando desde Zenkutsu Dachi o bien trasladándose, desde ésta u otra, a Kokutsu. Existe también una posición denominada *Fudo Dachi*, similar a ésta, pero con el peso centrado en medio y no retrasado como en Kokutsu Dachi ni adelantado como en Zenkutsu Dachi. En ella el peso se encuentra igualmente repartido entre la pierna adelantada y la retrasada, con los pies paralelos. Las rodillas se tensan hacia el exterior. Los músculos de los glúteos se tensan y así la pelvis va hacia delante.

Nekoashi Dachi		Kiba Dachi	
			

Nekoashi Dachi: También llamada la postura del gato. El peso descansa en un noventa por ciento sobre la pierna retrasada, cuya rodilla permanece flexionada y cuyo pie mira en diagonal al frente. La pierna adelantada también está flexionada y el pie, con el talón totalmente levantado del suelo, se apoya a modo de bastón descansando sobre el Koshi. La tibia está perpendicular al suelo. Es una posición muy utilizada en el estilo Shito Ryu, e incluso podríamos decir que sustituye al Kokutsu Dachi presente en Shotokan.

Kiba Dachi: La postura del jinete. Las rodillas presentan tensión hacia fuera y su perpendicular cae sobre el dedo gordo de los pies. Es a Shotokan lo que Shiko Dachi a Shito Ryu. Presenta las mismas ventajas e inconvenientes de la posición que sigue, Shiko Dachi.



Shiko Dachi: Esta postura, muy utilizada en Shito Ryu y Goju Ryu, resulta muy parecida al Kiba Dachi de Shotokan: peso repartido por igual entre ambas piernas, pies separados doble distancia de la anchura de las caderas, y, aquí está la diferencia, mirando diagonalmente al frente, con los talones más próximos que la punta del pie. Tiene su punto débil en las ingles, al quedar éstas muy expuestas a ataques por parte del adversario a la zona genital. No obstante, resulta muy fácil pasar de esta posición a Nekoashi Dachi, con lo que los genitales quedan sobradamente protegidos. Una variante de Shiko Dachi utilizada en Shotokan es Kiba Dachi. La posición del jinete se caracteriza por su estabilidad. El peso del cuerpo se halla repartido por igual entre ambas piernas, con los pies separados el doble de la anchura de las caderas y -ésta es la diferencia con respecto a Shiko Dachi- mirando al frente. Presenta la misma desventaja que el Shiko Dachi y se utiliza en Shotokan para ataques potentes de mano al frente.

Teiji Dachi: Los pies están dispuestos de modo que se forma una “T” más o menos. La punta del pie trasero está ligeramente dirigida hacia dentro. El pie delantero entre el tobillo y el cuello de la parte posterior del pie debe haber una distancia de 20-30 cm.

Renoji Dachi: Similar a Teijo dachi, pero los pies forman una “L”.



Kosa Dachi		Kake Dachi & Sagi Ashi Dachi	
			

Kosa Dachi: Esta posición es la opuesta a Neko Ashi Dachi, ya que el pie cuyo talón permanece levantado es el atrasado, y no el adelantado. Se usa para ataques en distancia corta, y se llega a ella adelantando el pie atrasado cruzándolo por delante del otro. El pie de delante se apoya con toda la planta en el suelo, dirigido al frente o hacia el exterior unos 20 grados. El atrasado se coloca por detrás, a una distancia de un puño del otro, y su rodilla se apoya en el gemelo de la pierna adelantada. La cadera y el tórax están en somen, es decir, mirando al frente. El equilibrio en esta posición es fundamental.

Kake Dachi: Posición muy parecida a Kosa Dachi, con el tronco orientado lateralmente -en yoko-, diagonalmente -en hammi- o al frente -en somen-. El pie adelantado mira al frente y apoya toda su planta. El pie atrasado sólo se apoya en su parte delantera, y sus dedos apuntan al talón del otro pie, a una distancia de unos 20 cm. Los abdominales deben estar contraídos, las piernas flexionadas y el tronco bien derecho, sin inclinarse hacia delante.

Sagi Ashi Dachi: La posición de la grulla. Se llama también Tsuruashi Dachi. Dado que se mantiene un solo pie en el suelo, requiere mucho equilibrio y no tiene aplicación práctica en combate real, aunque sí aparece en algunos katas. La planta del pie de apoyo debe estar relajada, ya que si se contraen los dedos se pierde estabilidad al reducirse la superficie plantar. Las caderas están paralelas al suelo y la pierna de apoyo está flexionada. El cuerpo puede estar dispuesto al frente,



lateralmente o diagonalmente. El pie que no se apoya en el suelo se coloca con el empeine sobre la parte trasera de la rodilla -en el hueco poplíteo- cuya pierna está apoyada.

3.1.2. Tsuki (Golpe de Puño)

Se denomina TSUKI (o ZUKI) a aquellos golpes que se dan con los KENTOS (nudillos del dedo índice y medio). La traducción más adecuada es “golpe de puño”, pero en algún escrito antiguo, desafortunadamente, se transcribió por "directo" (puñetazo=directo). A partir de aquí, se ha dado con frecuencia un equívoco semántico, al diferenciar los TSUKI, como golpes directos, de los UCHI, como golpes indirectos. Nada mas lejos de la realidad, pues por ejemplo ¿qué tiene de directo un mawashi tsuki? ¿o de indirecto un teisho uchi?

Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tuki

Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki

Age Tsuki	Otoshi Tsuki	Yoko Tsuki	Uhiro Tsuki	Heiko Tsuki



3.1.3. Uke Waza (Técnicas de Defensa/Parada)

El Karate es, ante todo, defensivo. Las técnicas de defensa están destinadas a interceptar las técnicas ofensivas y hacerlas inefectivas evitando que alcancen su objetivo. Sin embargo, en Karate también se dice que "las paradas deben ser también ataques", lo que significa que deben realizarse con tal energía que no sólo consigan desviar la técnica de un adversario sino que además, por su intensidad, hagan desistir a aquel de seguir atacando²⁰.



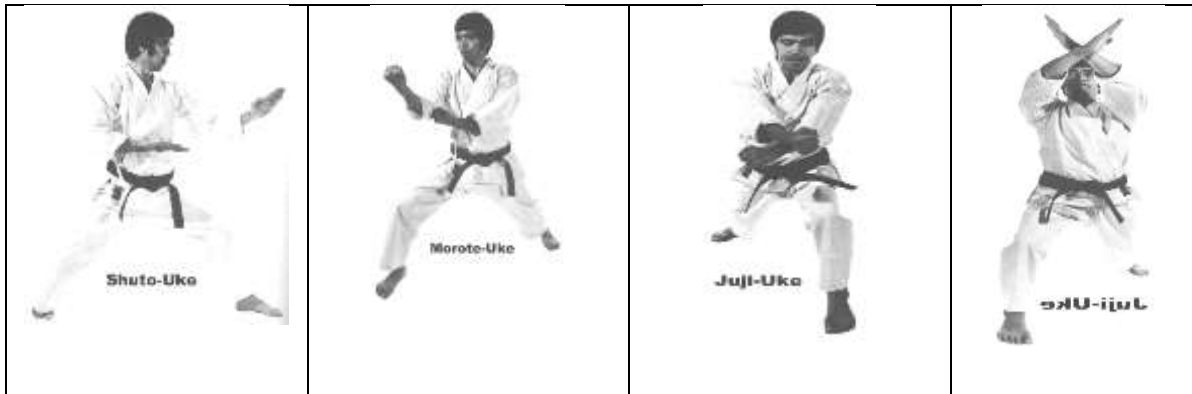
- Gedan-barai (Parada Baja). - Destinada a desviar ataques dirigidos a nivel bajo (abdomen, ingle, etc.). El brazo que realizará la parada sube, en la fase previa de carga, hasta situar el puño junto a la cara, para entonces descender con el movimiento de barrido hacia abajo y hacia el lado en la fase de bloqueo. El codo debe emplearse como pivote.
- Uchi-ude-uke (Parada Interior). - Se para desde dentro hacia fuera con el borde interior de la muñeca a nivel medio (chudan). La técnica nace desde el costado del cuerpo opuesto al del brazo que realiza la parada. Al cruzar los brazos el que va a parar va por debajo del que marca. Una vez realizada la parada el codo habrá quedado colocado cerca del cuerpo, a unos diez centímetros, y el puño no deberá estar por encima de la altura del hombro.
- Soto-ude-uke (Parada Exterior). - Se para con un movimiento amplio desde fuera hacia dentro girando la cadera en la dirección de la parada (jun kaiten). Se desvía el ataque del oponente parando con el borde exterior de la muñeca.

²⁰ En: <https://giginbukaidevenezuela.jimdo.com/secci%C3%B3n-para-los-alumnos/t%C3%A9cnicas-de-karate-do/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

d) Jodan-age-uke (Parada Alta). - Se trata de una parada ascendente contra ataques dirigidos a nivel alto (cuello, cara, etc.). Con el lado externo del antebrazo se para hacia arriba. Al completar la parada el antebrazo que para debe quedar colocado a unos centímetros delante de la frente, por encima de los ojos para no entorpecer la visión, y con el puño más alto que el codo.



- e) Shuto-uke (Parada de Mano en Espada). - Esta parada se realiza con el borde exterior de la mano en dirección oblicua descendente. En la fase de carga se lleva la mano que va a parar junto a la oreja, con la palma hacia la cara. Los brazos se cruzan con el que va a parar por encima del que se recoge. La mano que se recoge (hikite) en lugar de situarse con el puño cerrado en el costado, se coloca frente al plexo solar con la palma dirigida hacia arriba. Esta técnica se realiza normalmente en la posición atrasada (kokutsu-dachi).
- f) Morote-uke (Parada reforzada). - El brazo que para lo hace como uchi-uke, pero el otro brazo, en lugar de recogerse, suma su fuerza a la técnica colocando el puño o la palma de la mano en el antebrazo del brazo que para.
- g) Juji-uke (Parada cruzada). - Se para con los brazos cruzados. Puede realizarse con los puños cerrados o con las manos abiertas, y tanto a nivel bajo (gedan) como a nivel alto (jodan).

3.1.4. Técnicas de Ataque: Uchi Waza. Técnicas de "Golpe"

- a) Uraken-uchi. - "Golpe de revés de puño". Se golpea horizontal o verticalmente utilizando el codo como resorte (snap).
- b) Tetsui-uchi (Golpe de Martillo). - Se golpea con la base del puño tanto vertical como horizontalmente.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

c) Shuto-uchi (Golpe de Mano en Espada). - Se golpea con el borde exterior de la mano. Tiene dos variantes:

- Si se golpea desde fuera hacia dentro, primero se elevará el brazo para inmediatamente descender en diagonal golpeando con la palma hacia arriba. La cadera gira en el mismo sentido que la técnica (jun kaiten).
- Al golpear desde el interior hacia el exterior la mano parte de la cara (con la palma hacia la oreja). Golpea con la palma de la mano hacia abajo y girando la cadera en sentido contrario al del golpe (gyaku kaiten).

d) Haito-uchi. - "Golpe de revés de espada". Se golpea con el borde interior de la mano. El pulgar debe plegarse bajo la palma de la mano para evitar convertirse en la superficie de golpeo. Tiene dos variantes:

- Si se golpea desde fuera hacia dentro la palma de la mano queda mirando hacia abajo y la cadera gira en el mismo sentido que la técnica (jun kaiten).
- Al golpear desde el interior hacia el exterior la palma de la mano queda dirigida hacia arriba y se gira la cadera en sentido contrario al del golpe (gyaku kaiten).

Al realizar esta técnica es fundamental no llegar a estirar el brazo del todo, quedando el codo ligeramente flexionado y la musculatura del brazo fuertemente contraída. De lo contrario se podría producir una lesión ya que el impacto produce una fuerza dirigida en sentido contrario a la flexión natural de la articulación en la posición en la que se encuentra al ejecutar esta técnica.



3.1.5. Keri Waza (Técnicas de "Patada")

Factores esenciales de los ataques de pierna son:



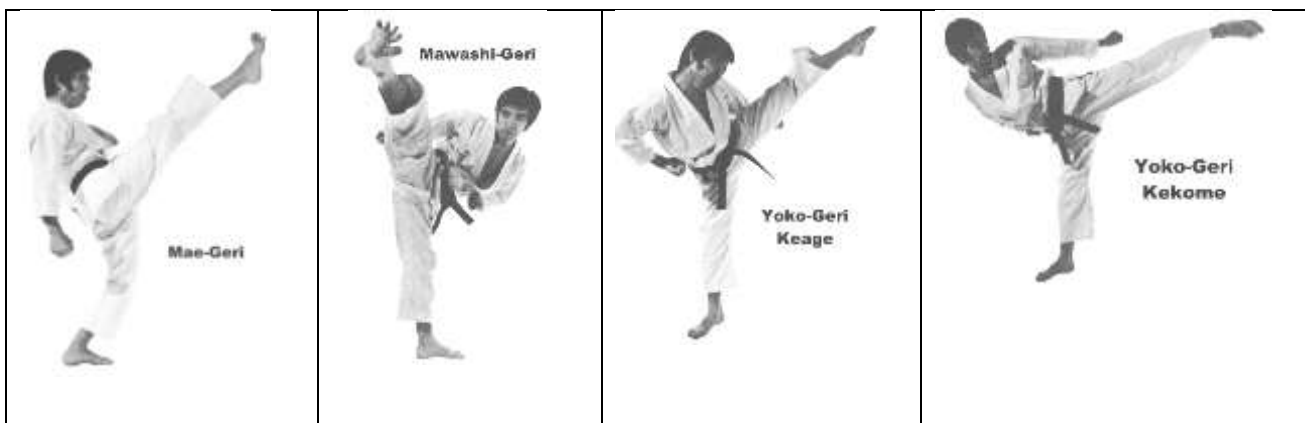
UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a) Equilibrio. - Al realizar una técnica de pierna todo el cuerpo se sostiene sobre el único apoyo de la otra pierna. Es necesario mantener el equilibrio y asentar firmemente la planta del pie de apoyo, así como fijar fuertemente el tobillo.
- b) Elevación de la rodilla (kaka-komi-ashi). - Al realizar una patada se debe elevar la rodilla con la pierna totalmente flexionada. De esta forma se mejora la estabilidad sobre el pie de apoyo y sobre todo la correcta dirección y trayectoria de la patada.
- c) Utilización de la cadera. - No se debe olvidar que no es únicamente el pie el que golpea, la cadera debe proyectarse en la dirección de la pierna para conseguir una mayor eficacia.
- d) Recogida (hikiashi). - Una vez realizada la patada el pie debe ser recogido rápidamente, para evitar ser agarrado y para volver a una posición que permita poder realizar la siguiente técnica. Se debe plegar bien la rodilla, tratando de acercar el talón a su propio muslo.

Formas de golpear con la pierna:

- a) Keage o Kebanasi (ascendente o en "snap"). - Se utiliza la rodilla a modo de muelle.
- b) Kekomi (penetrante). - Se estira la rodilla a fondo con energía.
- c) En salto (tobi-geri)

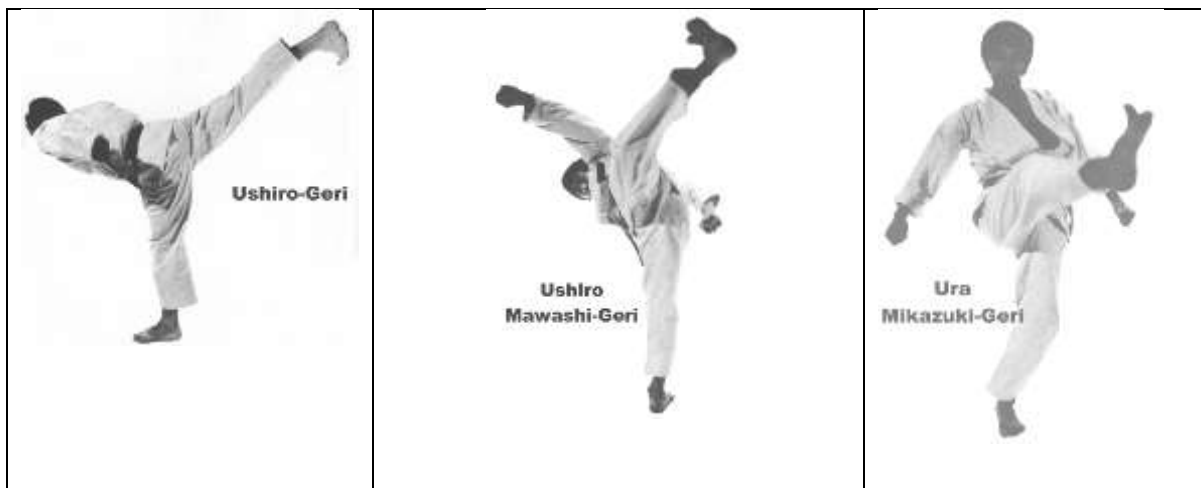
- I. **Kin-geri. - Literalmente "Patada de oro.** Dirigida a los genitales (kintama). Golpea con el empeine (haisoku).
- II. **Mae-geri (Patada Frontal).** - Golpea con la base de los dedos del pie (koshi).





UNIVERSIDAD DE CUENCA

- III. **Mawashi-geri (Patada Circular).** - Golpea con la base de los dedos del pie (koshi) o con el empeine (haisoku). Es muy importante girar el pie de apoyo para realizar esta técnica correctamente.
- IV. **Yoko-geri (Patada Lateral).** - Se golpea con el borde exterior del pie (sokuto). En la variante kekomi (penetrante) es fundamental girar el pie de apoyo hasta que quede apuntando totalmente en dirección opuesta a la de la patada. De lo contrario no es posible la plena utilización de la cadera.
- V. **Ushiro-geri. Patada hacia atrás.** - Golpea con el talón (kakato).
- VI. **Mikazuki-geri. - Patada de media luna.** Tiene trayectoria circular y golpea con el borde interior del pie.
- VII. **Hiza-geri. - Patada con la rodilla.**



3.1.6. LAS KATAS (FORMAS)

Kata significa literalmente "forma". Los katas son el método más antiguo y fundamental de entrenamiento en Karate-do. Son conjuntos de movimientos de defensa y ataque ante adversarios imaginarios que pretenden simular un combate real.

En el aprendizaje del kata no sólo se aprenden y perfeccionan las técnicas de Karate, sino que se desarrolla la velocidad, potencia y espíritu necesarios para que éstas tengan la máxima eficacia.

HEIAN SHODAN

La traducción "Paz y tranquilidad, nivel 1", es el primero de la serie de katas Heian del estilo Shotokan de karate. Fue creada por Ankō Itosu a principios del s. XX. Este



UNIVERSIDAD DE CUENCA

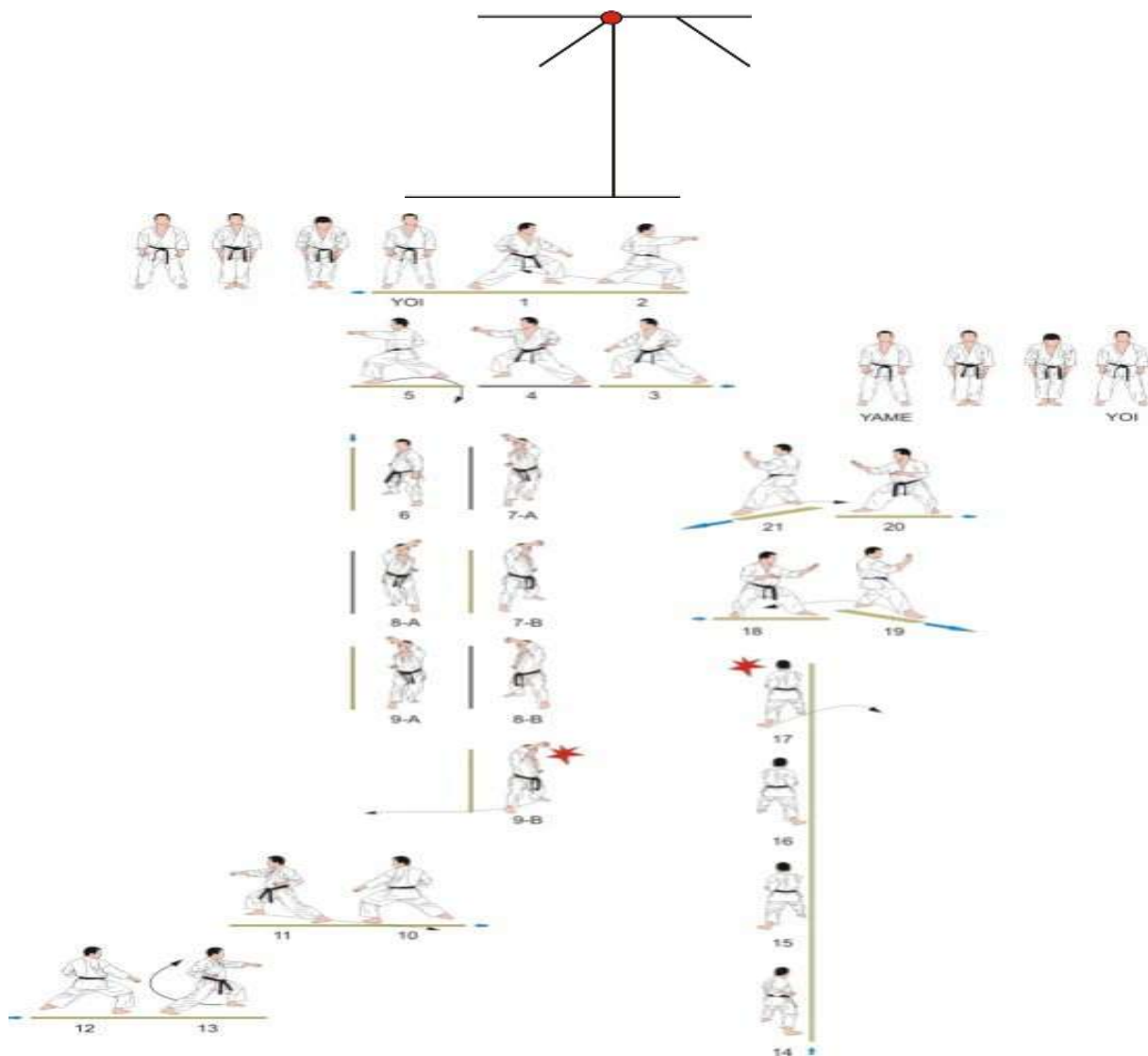
kata que al principio fue el segundo de la serie Heian, fue adaptado por Ankō Itosu del kata Kanku Dai a principios del siglo XX. Originalmente fue el segundo de los cinco katas, pero ahora se practica como el primero por la mayoría de las escuelas Shotokan.

Estructura

Es un kata shorei muy básico, casi simétrico (a excepción del tetsui uchi), en el que cada técnica se ejecuta con un paso (a diferencia de katas superiores, donde en un paso se pueden ejecutar varias técnicas). Contiene 21 movimientos y dos kiai.

Diagrama (embusen)

El embusen de este kata es muy sencillo, al igual que el resto de las Heian. Prácticamente se asemeja a una I mayúscula.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

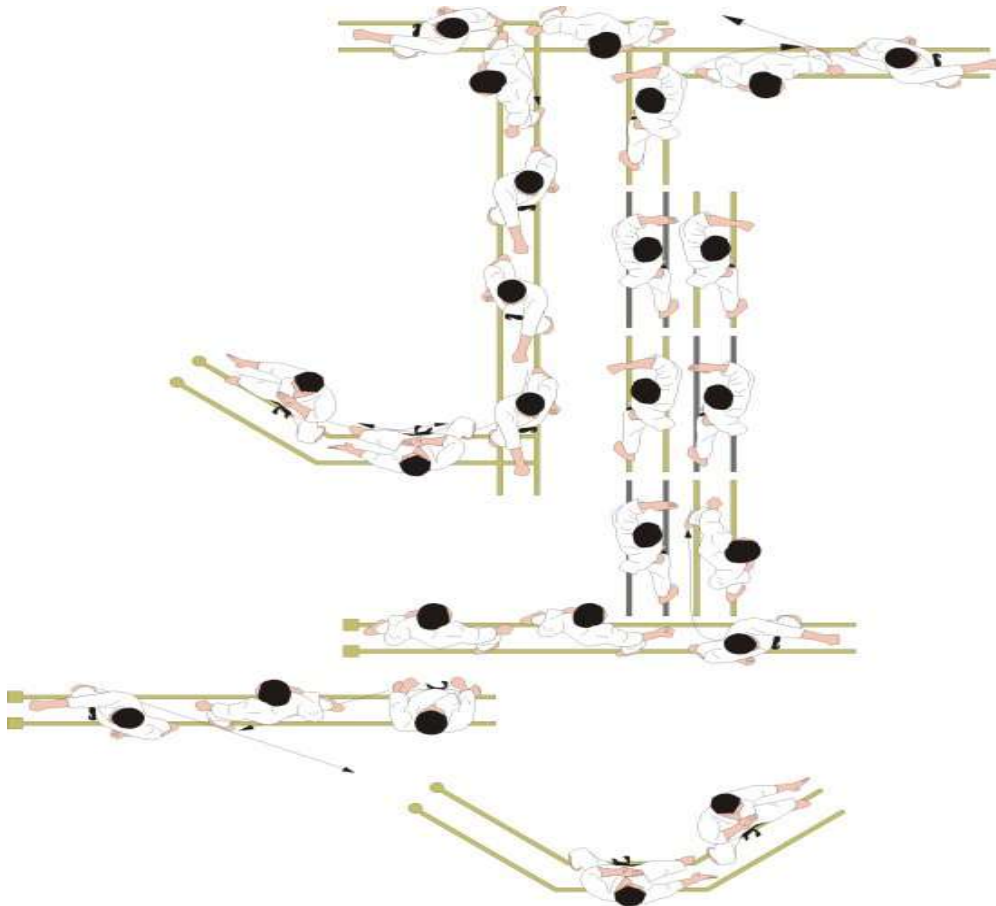
Otros ángulos



Nombre de las técnicas

- 1, 3, 6, 10, 12, 14 - Gedan Barai
- 2, 5, 11, 13, 15, 16, 17 - Oi tsuki
- 4 - Tetsui uchi
- 7A, 8A, 9A - Age shuto
- 7B, 8B, 9B - Age uke
- 18, 19, 20, 21 - Shuto uke

Plantal





HEIAN NIDAN

Significa “paz y tranquilidad, nivel 2”, es el segundo kata de la serie de katas Heian del estilo Shotokan de karate. Este kata, como el resto de la serie Heian fue adaptado por Ankō Itosu del kata Kankū Dai a principios del siglo XX. Originariamente era el primero en la serie Heian, según lo desarrolló Ankō Itosu; pero posteriormente pasó a ser el segundo.²

Estructura

Es un kata shorin muy básico, enfocado a la flexibilidad, ayudando a desarrollar movimientos rápidos y explosivos. Contiene 26 movimientos y dos kiai. Este kata ya incluye defensas y ataques dobles, así como combinaciones de técnicas más largas que en Heian Shodan.

Dado que 7 de los 26 movimientos del kata son shuto uke, es muy importante realizar correctamente esta técnica. Ello implica hacer un kokutso dachi estable.

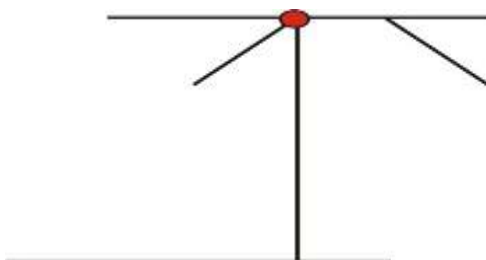
Giro de cadera (gyaku hanmi)

La rotación invertida de la cadera combinada con uchi uke es complicada: es la cadera la que tiene que retraer tanto la rodilla como el pie delantero, y no ser el pie el que se recoge primero.

Aplicaciones (bunkai)

La aplicación más común de nukite consiste en defender con la palma de la mano un ataque medio del oponente, contraatacando con la punta de los dedos de la otra mano (el nukite propiamente dicho). Esta técnica es eficaz cuando se lanza hacia la laringe (bajo la nuez), dado que el pecho es una superficie muy dura para la punta de los dedos.

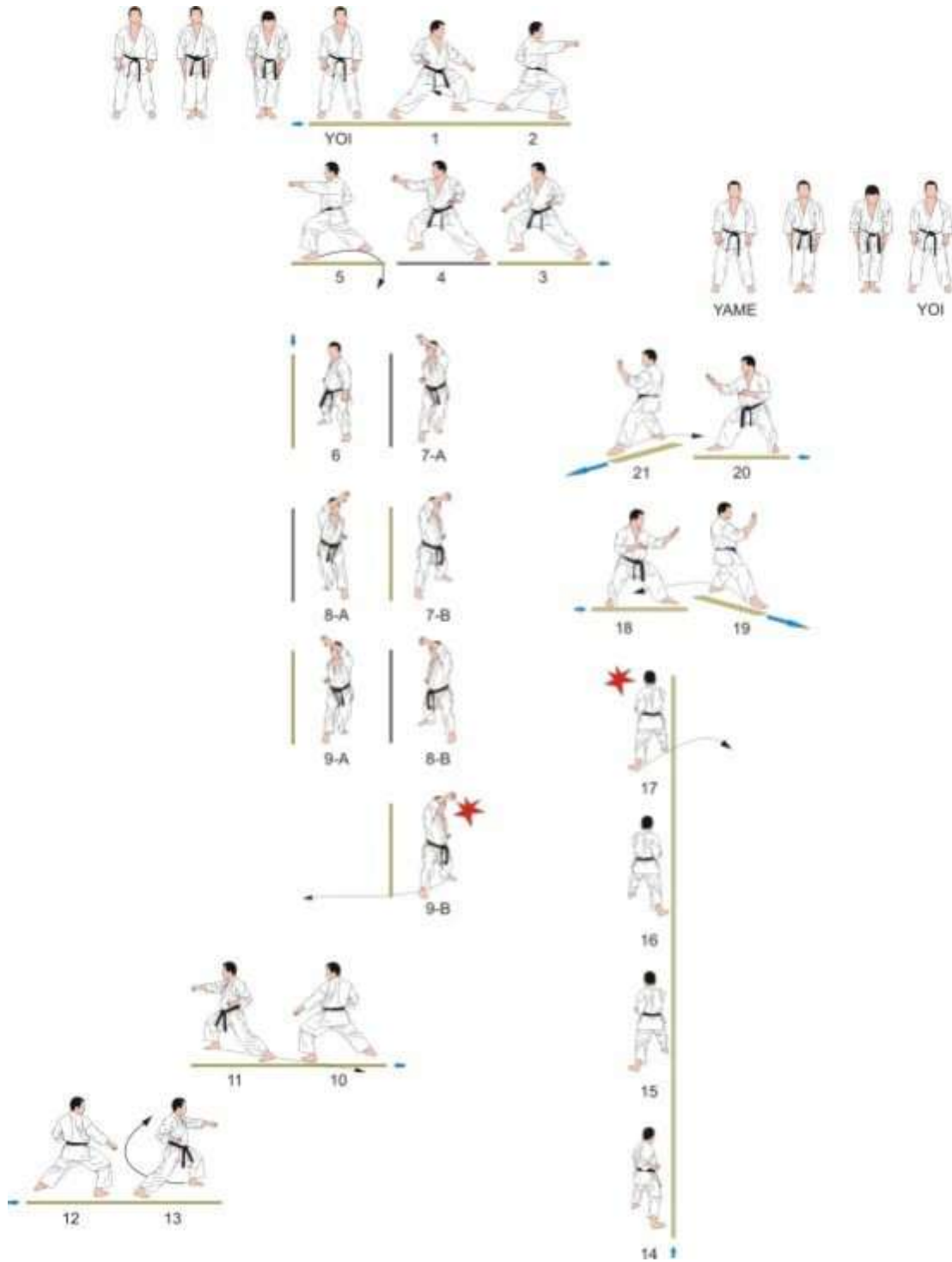
Embusen





UNIVERSIDAD DE CUENCA

Dibujo kata





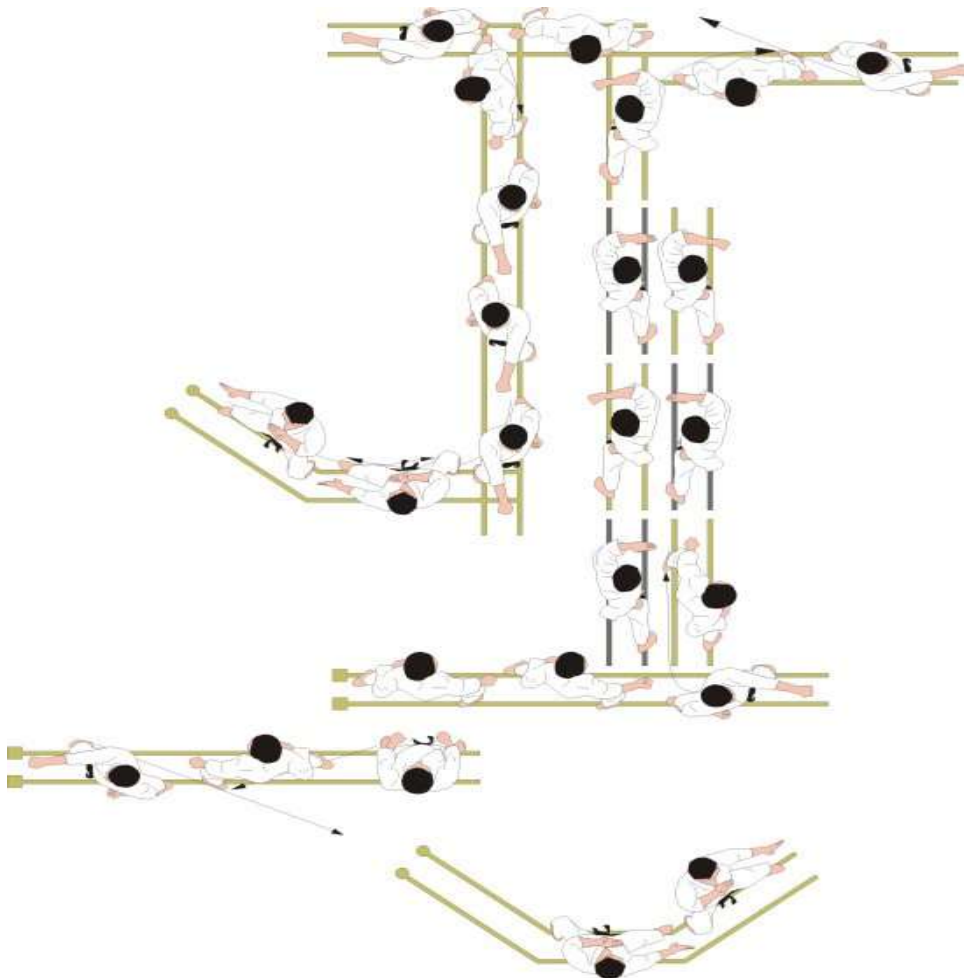
UNIVERSIDAD DE CUENCA

Otros ángulos



Nombre de las técnicas

- 1, 3, 6, 10, 12, 14 - Gedan Barai
- 2, 5, 11, 13, 15, 16, 17 - Oi tsuki
- 4 - Tetsui uchi
- 7A, 8A, 9A - Age shuto
- 7B, 8B, 9B - Age uke
- 18, 19, 20, 21 - Shuto uke





3.2. FASES METODOLÓGICAS DE LA APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO.

Había referido en los capítulos anteriores que el modelo de instrucción que más se utiliza en la enseñanza es el que centra sus objetivos de enseñanza en el dominio de las técnicas propias de karate y cuya metodología más apropiada era la de instrucción directa orientada a la ejecución, pues bien, ahora definamos las fases que componen esta metodología.

3.2.1 Aprendizaje de habilidades motrices básicas

Constituye el punto de partida en el aprendizaje motor, son las formas básicas de movimientos primarios y secundarios, en él están todas las experiencias motrices que tiene el alumno en el momento de iniciar su aprendizaje marcial.

3.2.2 Aprendizaje propiamente dicho: Se conforma básicamente a través de los siguientes aspectos:

- a) Conocimiento y comprensión del esquema Kihon, Kata, Kumite, en esta fase se da una reproducción poco diestra de una acción motriz.
- b) Aprendizaje de las técnicas fundamentales uke, Tsuki, Keri: Emerge un movimiento básico pero reconocible.
- c) Aprendizaje de técnicas especiales – renzoku waza-
- d) Aprendizaje de tácticas colectivas o de grupo
- e) Practica propiamente dicha de Kihon, Kata y Kumite.

3.2.3 Fijación o estabilización del aprendizaje: En ella se da un refinamiento de las técnicas, los errores se corrigen y el movimiento se refina. Supone realizar los movimientos con soltura y naturalidad y se obtiene por la práctica constante.

3.2.4 Adaptación física o perfeccionamiento: Los modelos de movimiento se arraigan y por la práctica continuada se produce una adaptación específica de los sistemas corporales que intervienen. Un buen proceso de perfeccionamiento da como resultado el dominio técnico, la economía de esfuerzo, el incremento del rendimiento, la adquisición de un estilo propio y por ende la afirmación de la personalidad.



3.3. EL PLAN DE LECCIÓN Y SUS COMPONENTES

El escribir con detalle las lecciones que se van a enseñar es una práctica de mucho valor, pues ayuda al instructor a aclarar sus pensamientos, sirve para identificar los puntos débiles y dificultades en las lecciones planificadas, ayuda a evaluar el éxito de la instrucción, le permitirá al estudiante encaminar sus esfuerzos hacia las actividades que le permitirán lograr el aprendizaje deseado, dictan la selección y la elaboración del contenido de la instrucción y los métodos y ayudas de instrucción a ser empleados.

Considerando que la práctica marcial es producto de una experiencia estructurada y planificada deliberadamente para un objetivo o propósito específico, tendremos que hablar entonces del método pedagógico para transmitir estas experiencias. Como lo referí antes en este texto hablaremos entonces de instrucción directa orientado a la ejecución, que consistirá para nuestro caso en que el estudiante esté preparado mental y físicamente para actuar eficazmente en situaciones de defensa personal.

Como vemos al abordar el planeamiento de la lección se nos presentan tres variables así:

- a) Experiencia a transmitir, lo cual constituye el (DO) del karate,
- b) Objetivo o tarea que cumplir y
- c) Método cuyo fin es la instrucción directa orientada a la ejecución;

En este apartado resaltaremos el papel de los objetivos de la instrucción dada su importancia en el proceso de aprendizaje, toda vez que ellos orientan y sirven de guía al estudiante para poder reconocer los puntos más importantes de la enseñanza y le indican lo que el instructor espera de él; también es importante entender y aceptar que tanto el estudiante como el instructor comparten la responsabilidad del aprendizaje.

Con lo antedicho queda claro que en el sistema de instrucción directa orientada a la ejecución su metodología no solo se centra en la habilidad del instructor para presentar la instrucción, sino mas bien en la habilidad del estudiante de ejecutar lo aprendido, con lo cual los objetivos bajo esta perspectiva constituyen un paso vital en el diseño y planificación de la lección, mi experiencia en la vida militar me



UNIVERSIDAD DE CUENCA

muestra que el no haber redactado objetivos claros en términos orientados a la ejecución se hará sumamente difícil compartir los conocimientos con sus estudiantes.

Bajo este enfoque, es decir la Instrucción orientada a la ejecución, los objetivos así estructurados señalan al estudiante lo que debe hacer al momento de una evaluación para demostrar su aprendizaje; a continuación, ampliamos más su concepto.

3.3.1. Objetivo de la Instrucción

Es importante resaltar que una de las principales claves psicológicas para la motivación y el progreso del individuo en la ejecución de una tarea la constituye la fijación de objetivos a corto, mediano y largo plazo. Para nuestro caso un objetivo de instrucción es un enunciado que describe:

En primer lugar la acción específica (bloqueo, golpeo, esquiva, desviación del ataque, aplicación de un pasaje de kata etc.) que el estudiante tiene que ejecutar como prueba de su aprendizaje, indica el comportamiento que se aceptará como evidencia de que el estudiante ha logrado el objetivo; en segundo lugar las condiciones bajo las cuales se llevará a cabo esta acción (lugar, donde se lleva la acción –Dojo-; las condiciones, son las restricciones o limitaciones para la ejecución de la tarea, ya sea en solitario, frente a un adversario, frente a varios oponentes, teniendo absoluto control del contacto corporal; herramientas permitidas, frente al makiwara, frente a un ataque armado, frente a un ataque sin armas, a diferente nivel etc.) y tercero el rendimiento mínimo aceptable en términos de calidad, cantidad y tiempo para que el estudiante pueda demostrar eficacia en su quehacer

En resumen, un objetivo bien redactado debe indicar:

- a) Lo que el estudiante debe poder hacer al finalizar una instrucción (tarea o acción a ejecutar la cual debe ser observable y mensurable)
- b) Lo que se le proporcionará o negará para lograrlo (condiciones en las que se desarrollará la tarea)
- c) Que tan bien debe desempeñar la tarea para recibir una calificación satisfactoria de parte del instructor (norma es la que prescribe el grado de destreza que se debe alcanzar).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A continuación, se exponen algunos planes de clase que comprendieron la ejecución del presente proyecto de titulación:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	1	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PER.	1	FECHA	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. ENTENDER LA IMPORTANCIA DE SUS PRINCIPIOS BÁSICOS COMO DEPORTE Y UNA FORMA DE VIDA. 								
EJES TRANSVERSALES:	S.4 Nos adaptamos a las exigencias de un trabajo en equipo en el que comprendemos la realidad circulante y respetamos las ideas y aportes de las demás personas.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.1 Establecer acuerdos en las reglas y pautas de seguridad para poder participar en diferentes prácticas deportivas y segura	<p>Conocimientos previos: Historia y sus principios ANTICIPACIÓN</p> <p>Presentación sobre la historia, impulsador, de donde nació el karate do,</p> <p>Dojo kun: en donde conocerán sus principios y reglas que el karate do sigue para la formación individual y colectiva en los estudiantes.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <p>En pares recopilar las ideas más importantes sobre el tema dado y exponer las ideas principales.</p> <p>CONSOLIDACIÓN</p> <p>Realizar un cuadro sinóptico o un collage con los principios básicos del karate do, de manera individual.</p>	<p>Proyector</p> <p>Cartulinas</p> <p>Hojas</p>	<p>I.EF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.</p>	<p>Observación directa</p> <p>Heteroevaluacion</p>
ELABORADO		REVISADO	VALIDADO	APROBADO
DOCENTE: VALERIA PADILLA		COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:
FIRMA:		FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	2	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. • ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE GEDAN BARAI 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento. GEDAN BARAI: Es un bloqueo o barrido inferior cuyo objetivo es bloquear o desviar un ataque de patada o puño dirigido a la parte baja (gedan) del practicante de karate, aunque los puños dirigidos a nivel gedan son mucho menos comunes que las patadas.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa.</p> <p>CONSOLIDACIÓN Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO	REVISADO	VALIDADO	APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA	COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:	
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	3	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. • ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE AGE UKE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento.</p> <p>AGE UKE: age uke es el bloqueo superior, o en otras palabras su dirección es de abajo arriba, su objetivo es desviar o bloquear un ataque dirigido a la cabeza.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa.</p> <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. Estiramiento 	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO	REVISADO	VALIDADO	APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA	COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:	
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	4	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE MAE GERI KEKOMI Y KEAGE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento.</p> <p>MAE GERY KEAGE Y KEKOMI: Mae geri keage es una técnica clasificada como de percusión porque tiene un movimiento ascendente y realiza un movimiento de retroceso muy rápido (de latigazo) mientras que mae geri kekomi se la clasifica como de penetración porque tiene un movimiento de profundidad, buscando mayor penetración y alcance. La dirección del golpe en Mae geri keage es de abajo hacia arriba, y como la distancia recorrida es menor que la Mae geri kekomi, tiene menor potencia.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación	
ELABORADO		REVISADO		VALIDADO	APROBADO
DOCENTE: VALERIA PADILLA		COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:		SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:	FIRMA:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	4	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE MAE GERI KEKOMI Y KEAGE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.</p>	<p>ANTICIPACIÓN CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento. MAE GERY KEAGE Y KEKOMI: Mae geri keage es una técnica clasificada como de percusión porque tiene un movimiento ascendente y realiza un movimiento de retroceso muy rápido (de latigazo) mientras que mae geri kekomi se la clasifica como de penetración porque tiene un movimiento de profundidad, buscando mayor penetración y alcance. La dirección del golpe en Mae geri keage es de abajo hacia arriba, y como la distancia recorrida es menor que la Mae geri kekomi, tiene menor potencia. CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. • Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. • En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	<p>Silbato Conos Cronometro</p>	<p>IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.</p>	<p>Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación</p>			
ELABORADO		REVISADO		VALIDADO		APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA		COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:		SUBDIRECTOR:		DIRECTOR:	
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	5	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. • ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE SOTO UKE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento.</p> <p>SOTO UKE: Soto uke es un bloqueo o parada a nivel medio, (chudan) desde afuera hacia adentro respecto al practicante de karate, cuyo objetivo es bloquear o desviar el ataque de un adversario dirigido a nuestra zona media.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO	REVISADO	VALIDADO	APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA	COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:	
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	6	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. • ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE UCHI UKE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>UCHI UKE: Uchi uke es un bloqueo a nivel medio, ejecutado en sentido opuesto a soto uke, o, en otras palabras, de adentro hacia afuera.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO		VALIDADO		APROBADO
DOCENTE: VALERIA PADILLA		SUBDIRECTOR:		DIRECTOR:
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	7	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE YOKO GERI KEKOMI Y KEAGE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<p>EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.</p>	<p>ANTICIPACIÓN CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento. YOKO GERY KEKOMI Y KEAGE: Es una de las patadas más complejas del karate por la intervención de músculos y articulaciones que son más complejos por su elasticidad necesario. CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. • Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. • En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	<p>Silbato Conos Cronometro</p>	<p>IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.</p>	<p>Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación</p>			
ELABORADO		REVISADO		VALIDADO		APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA		COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:		SUBDIRECTOR:		DIRECTOR:	
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	8	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE SHUTO UKE 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento.</p> <p>SHUTO UKE: También se le denomina chudan shuto uke más que un bloqueo podíamos decir que shuto uke es una parada en seco del ataque del adversario.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO		VALIDADO		APROBADO
DOCENTE: VALERIA PADILLA		SUBDIRECTOR:		DIRECTOR:
FIRMA:		FIRMA:		FIRMA:
COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:		FIRMA:		FIRMA:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:	Valeria Azucena Padilla Ochoa		ASIGNATUR	Cultura Física	CURSO:	4to ciclo		PARALEL	1,2
			A					O	
N° DE UNIDAD	9	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4		N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:	
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<ul style="list-style-type: none"> • DAR A CONOCER LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DEL KARATE- DO, COMO UNA FORMA METODOLÓGICA. • ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE TETTSUI 								
EJES TRANSVERSALES:	J.4 Reflejamos y reconocemos nuestras fortalezas y debilidades para ser mejores seres humanos en la concepción de nuestro plan de vida.								
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5 PARTICIPA Y/O JUEGA DE MANERA SEGURA CON SUS PARES EN DIFERENTES JUEGOS DE INICIACIÓN DEPORTIVA (MODIFICADOS, ATLÉTICOS, ENTRE OTROS), REALIZANDO EL ACONTECIMIENTO CORPORAL NECESARIO Y CONTRIBUYENDO ESPACIOS DE CONFIANZA COLECTIVOS QUE PERMITAN LA CREACIÓN DE DIFERENTES RESPUESTAS TÉCNICAS (FACILIDADES Y DIFICULTADES PROPIAS), TÁCTICAS (INTENCIONES EN ATAQUE Y DEFENSA) Y ESTRATÉGICAS A PARTIR A PARTIR DE LA IDENTIFICACIÓN DE SUS LÓGICAS, CARACTERÍSTICAS, OBJETIVOS, DEMANDAS Y CONDICIÓN FÍSICA DE PARTIDA; ACORDANDO, RESPETANDO Y MODIFICANDO LAS REGLAS SEGÚN SUS INTERESES Y NECESIDADES Y ESTABLECIENDO DIFERENCIAS Y SIMILITUDES CON LOS DEPORTES Y SUS CARACTERÍSTICAS.								



UNIVERSIDAD DE CUENCA

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3 Participar en diferentes prácticas deportivas de manera segura cuidando de sí mismo y sus pares, identificando las demandas (motoras, conceptuales, actitudinales, entre otras) planteadas por cada una de ellas, para mejorar el desempeño y alcanzar el objetivo de la misma.	<p>ANTICIPACIÓN</p> <p>CALENTAMIENTO CON SUS RESPECTIVAS FASES: Lubricación, elevación de la frecuencia cardiaca y estiramiento.</p> <p>TETTSUI: Básicamente tetsui uke es un golpe "tetsui uchi" o martillazo dado al arma del adversario tanto en el plano vertical como en el horizontal.</p> <p>CONSTRUCCIÓN DEL CONOCIMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera individual, de pie realizamos cada una de las fases. Dividimos las técnicas en dos fases para un mayor aprendizaje. En pares realizar las técnicas, el uno realiza la otra persona cuenta y viceversa. <p>CONSOLIDACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar cada una de las técnicas, agrupar las técnicas en distinto orden del que se les indico para un mejor aprendizaje y memorización de los nombres. <p>Estiramiento</p>	Silbato Conos Cronometro	IEF.3.5.1. Participa y/o juega de manera segura en juegos de iniciación deportiva individual y colectiva, identificando las lógicas, características, objetivo y demandas de cada uno, construyendo con sus pares diferentes respuestas técnicas, tácticas y estratégicas, y diferenciándolos de los deportes.	Observación directa Heteroevaluacion Coevaluación
ELABORADO	REVISADO	VALIDADO	APROBADO	
DOCENTE: VALERIA PADILLA	COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:	
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO IV



APLICACIÓN Y OBTENCION DE RESULTADOS



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

Consecuente con la investigación bibliográfica del Karate do y de los deportes de combate, el proceso investigativo se centra en este capítulo en la aplicación práctica de la propuesta diseñada sobre los fundamentos científicos referidos al aprendizaje del Karate do en los estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca. Proceso que se sustenta en la propuesta metodológica para la enseñanza del Karate do, que incluyen estrategias estructuradas en función de la atención que se da a la clase de cultura física con el propósito de establecer la validación de la mencionada propuesta sobre la base de la consecución de los objetivos alcanzados.

Paralelo a este proceso, la evaluación de la técnica deportiva es el marco referencial que nos permite cuantificar los resultados obtenidos y su interpretación objetiva, labor que también se incluye en este capítulo.

4.1 EVALUACION DE LA TECNICA DEPORTIVA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE CULTURA FISICA.

Como en todo proceso científico – pedagógico, la aplicación de la encuesta partió del diagnóstico inicial fue desarrollado de forma paralela a la aplicación de un proceso evaluativo sumativo o continuo y para la comprobación o verificación de los resultados obtenidos como fruto de su aplicación se aplicó la evaluación final correspondiente; fases que son descritas a continuación:

4.1.1 Fases de la Evaluación Técnica - deportiva.

Partimos del concepto de Evaluación que establece que “Evaluar es juzgar el valor o mérito de algo²¹” y avanzamos por el camino de reflexión y análisis que estructura el fin mismo de la evaluación: Conocer la realidad del desarrollo técnico – deportivo de los futuros profesionales de la Cultura Física.

El mismo autor establece que los objetos en el campo educativo, en la situación de enseñanza son intangibles. Toda acción de evaluación se lleva a cabo sobre un conjunto de evidencias seleccionadas con anterioridad de lo que establecemos que el desarrollo psicomotor reúne desde una perspectiva general las condiciones que

²¹ PILA .A. Evaluación de la educación física y los deportes. Editorial Pila Teleña. 2015. Madrid.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

permiten validar este proceso en el marco de la evaluación de las acciones motrices y deportivas.

Consiguientemente, como toda evaluación produce información de carácter retroalimentador que genera conocimientos sobre el objeto evaluado, por lo tanto, nos permite poner de manifiesto aspectos que pueden permanecer ocultos, posibilita una aproximación en forma precisa a la naturaleza de ciertos procesos (el desarrollo técnico), las formas de organización de los mismos, los efectos, las consecuencias (aplicación de la propuesta y obtención de resultados), los elementos intervinientes (la metodología a aplicarse y la situación actual de formación docente respecto al tema), etc.

4.1.2. Aspectos Técnicos a evaluar.

Como ya establecimos en el capítulo anterior, los aspectos psicomotores básicos son:

- a) Técnica de los golpes, Tsuki.
- b) Técnicas de brazo.
- c) Técnicas de bloques o paradas. Ude waza.
- d) Técnicas de patadas. Geri waza, y;
- e) Las Katas.

4.1.3. Finalidades y funciones de la evaluación

La evaluación en el proceso de aplicación de la propuesta desarrollará las siguientes funciones:

- a) Simbólica: Significada en los resultados a los que se arriben como fruto de aplicación de la propuesta.
- b) Política: En cumplimiento al “poder de acción” que resulta de todo proceso evaluatorio.
- c) Del conocimiento: que nos permite conocer y comprender los procesos complejos del desarrollo psicomotor y la influencia que sobre éste ejerce la propuesta de trabajo en los objetos de evaluación.
- d) De mejoramiento: Implica la permanente toma de decisiones para lograr el mejoramiento de la situación actual del desarrollo psicomotor preescolar.
- e) De desarrollo de capacidades: para verificar el desarrollo de competencias técnicas en los estudiantes, contribuyendo a incrementar el desarrollo de los dispositivos



UNIVERSIDAD DE CUENCA

técnicos institucionales valiosos y poco estimulados habitualmente en los aspectos que predominan en el presente proyecto.

4.1.4. Registro de la información

Para efectos del procesamiento de la información recopilada se elabora en cuadro estadístico de doble entrada en donde constan el listado de los alumnos junto con los aspectos, los criterios y los indicios de la evaluación que ya han sido definidos y en las casillas correspondientes las valoraciones fruto de la observación sistemática aplicada.

4.1.5. Análisis e interpretación de la información

Para realizar el análisis y la interpretación de los datos obtenidos de la evaluación inicial, sumativa y final se recurrió a la utilización de la tabla de valoración con carácter arbitrario, es decir, en contemplación a los procedimientos metodológicos y a las técnicas de investigación definidas y establecidas al momento de diseñar el presente Trabajo de Titulación se aplica la valoración de cada uno de los aspectos técnicos según la escala siguiente:

ESCALA DE EVALUACION DEL DESARROLLO TECNICO DEL KARATE DO	
PUNTAJE	VALORACION
0 – 0.9	REGULAR
1 – 1.9	BUENO
2 – 2.9	MUY BUENO
3 – 4	EXCELENTE

Cuadro N°: 1.

Elaboración: VAPO.

Consecuentemente la información recolectada consta de dos fases claramente diferenciadas, la primera o inicial fue aplicada durante la segunda semana de octubre del 2017 y nos otorgó los siguientes resultados.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE SHISEI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.																		
SHISEI WAZA VARONES	Heiko Dachi	Heisoku Dachi	Musubi Dachi	Uchi Hachiji D	Sanchin Dachi	Fudo Dachi	Moto Dachi	Zenkutso Dachi	Kokutso Dachi	Nekoashi Dachi	Kiba Dachi	Shiko Dachi	Teiji Dachi	Renoji Dachi	Kosa Dachi	Kake Dachi	Sagi Ashi Dachi	X
Luis Cárdenas	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1
Darwin Calle	1.2	1.2	1.5	1.7	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	1	1	1,00
Edison Quinde	1.3	1.3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1.5	2	1.5	1.5	1,33
Boris Vázquez	1.5	1.5	2	1.2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	2	2	1.2	1.5	2,00
Byron Saula	1.2	1.2	2	1.3	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	2	1.5	1.3	2	2,00
Elías Barrera	2.1	2.1	2	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.2	1.5	2	2,00
Bolívar Sinchi	2	2	1.5	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	1.5	1.3	1.2	2	2,00
J. Bustamante	2	2	1.5	2.1	2.5	1.5	2.5	2.5	1.5	2.5	1.5	2	2	2.5	1.5	2.1	1.5	2,00
Luis Carabajo	2	2	1.2	2	3	1.2	3	3	1.2	3	2.5	1.2	1.5	3	1.2	2	1.2	2,56
Eduardo Castro	3	3	1.3	2	1.5	1.3	3	1.5	1.3	3	1.5	1.3	2.5	1.5	1.3	2	1.3	2,67
Erick Coronel	2.5	1	1.5	2	1.2	1.5	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	2	1.5	1,33
Gabriel Culcay	3	1.5	1.2	3	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	3	1.2	3,00
Johnny Delgado	3	1.5	2.1	1	1.5	2.1	1.5	1.5	2.1	1.5	1.5	2.1	1.5	1.5	2.1	1	2.1	1,67
David Fernández	2.5	2	2	1.5	1.2	2	2	1.2	2	2	1.2	2	2	1.2	2	1.5	2	2,00
J. Guiñanzaca	2.5	2	2	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	1.5	2	2,00
John Loor	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,00
Jordi Nantipia	1	1.5	3	2	2	3	1.5	2	3	1.5	2	3	1.5	2	3	2	3	2,38
Johnny Naula	1.5	2.5	1	2	2	2	2.5	2	1.2	2.5	2	2	2.5	2	2	2	1	1,82
Segundo Pando	1.5	3	1.5	1.5	3	3	3	3	1.3	3	3	3	3	3	3	1.5	1.5	3,00
Kelvin Pinzón	2	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2.5	1.5	1,83
Jorge Romero	2	1.5	2	3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2,29
Franklin Reyes	2	1.5	2	3	1.5	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2,25
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	1	1.5	2.1	2	2	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	1,88
Víctor Raúl Rojas	2.5	2	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	1.5	2,00
Steven Sumba	3	2	2.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	1.5	1.5	1.5	2.5	2,13
Fabricio Verdugo	3	1.5	3	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	1.5	1.5	1.5	3	2,33
X	2,31	2,00	2,00	2,09	2,25	2,17	2,06	2,10	2,00	2,06	2,00	2,08	1,87	2,08	2,25	2,08	2,00	2,02

Cuadro N°: 2.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE SHISEI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.																		
SHISEI WAZA MUJERES	Heiko Dachí	Heisoku Dachí	Musubi Dachí	Uchi Hachijí D	Sanchin Dachí	Fudo Dachí	Moto Dachí	Zenkutso Dachí	Kokutso Dachí	Nekoashi Dachí	Kiba Dachí	Shiko Dachí	Teiji Dachí	Renoji Dachí	Kosa Dachí	Take Dachí	Sagi Ashi Dachí	X
Benavides Tania	2	2	1.5	1.5	2	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	2	2	2,11
Fernández	2.1	3	2	2.1	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	2,29
Franco Ana	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	2	2	2,14
García Cristina	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2,25
Guashambo V	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	2,25
Lucero Kathy	1.5	2.1	2	2	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	1.5	2.1	2	2,14
Peralta Jessica	1.5	2.1	2	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2,14
Soria Carina	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	1.5	2.1	2	2	2,14
Vele María	1.5	2.1	2	2	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	3	2	2.1	2,14
X	2	2,2	2,0	2,0	2,0	2,4	2,0	2,0	2,2	2,3	2,6	2,0	2,2	2,0	2,67	2,1	2,0	2,18

Cuadro N°: 3.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE TSUKI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.																
TSUKI WAZA VARONES	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki	Age Tsuki	Ushiro Tsuki	Yoko Tsuki	Otoshi Tsuki	Heiko Tsuki	X
Luis Cárdenas	1.5	1	1	1	0.5	0.5	0.5	0.5	1.5	1.5	1	1	1	0.5	1.5	1
Darwin Calle	1.5	1	1.5	1.7	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1	1.5	1.2	1,00
Edison Quinde	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1.5	1.3	1,00
Boris Vázquez	2	1	2	1.2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	2	1.5	1,90
Byron Saula	2	1	2	1.3	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	2	1.2	1,91
Elías Barrera	2	1	2	1.5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2.1	1,92
Bolívar Sinchi	1.5	1	1.5	1.2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	1.5	2	1,80
J. Bustamante	2.5	1	1.5	2.1	2.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	2.5	2	1,11
Luis Carabajo	3	1	1.2	2	3	1.2	2	2	1.2	3	2.5	1.2	1	3	2	2,20
Eduardo Castro	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	3	1,15
Erick Coronel	1.2	1	1.5	2	1.2	1.5	1	1.2	1.5	1	1.2	1.5	1	1.2	2.5	1,20
Gabriel Culcay	1.3	0.5	1.2	3	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	1.2	1.5	1.3	2	2,50
Johnny Delgado	1.5	0.5	2.1	1	1.5	2.1	1.5	1.5	2.1	1.5	1.5	2.1	1.5	1.5	2	1,50
David Fernández	1.2	0.5	2	1.5	1.2	2	2	1.2	2	2	1.2	2	2	1.2	2.5	2,00
J. Guiñanzaca	2.1	1	2	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2.5	1,88
John Loor	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,93
Jordi Nantipia	2	1	3	2	2	2	1.5	2	3	1.5	2	2	1.5	2	1	2,00
Johnny Naula	2	1	1	2	2	2	2.5	2	1.2	2.5	2	2	1	2	1.5	1,73
Segundo Pando	3	1	1.5	1.5	3	3	3	3	1.3	2	2	2	2	2	1	2,25
Kelvin Pinzón	1.5	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2	1,83
Jorge Romero	1.5	1	2	3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2	2,00
Franklin Reyes	1.5	1	2	3	1.5	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1	2.1	2	2	2	1,88
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	1	1.5	2.1	2	2	2.1	2	1	1.5	1	1.5	1.5	1,63
Víctor Raúl Rojas	2.1	2	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	1	1.5	1	1.5	2.5	1,71
Steven Sumba	2.1	2	2.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	1	2	2	1.5	2	1,89
Fabrizio Verdugo	2.1	1.5	3	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	1.5	2	2,13
X	2,25	1,14	1,93	1,92	2,11	2,00	1,88	1,91	1,92	1,88	1,50	1,71	1,52	2,09	1,93	1,73

Cuadro Nº: 4.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE TSUKI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.																
TSUKI WAZA DAMAS	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki	Age Tsuki	Ushiro Tsuki	Yoko Tsuki	Otoshi Tsuki	Heiko Tsuki	X
Benavides T	2	1	1	2	2	2	2.5	2	1.2	2.5	2	2	1	2	1.5	1,73
Fernández J	3	1	1.5	1.5	3	3	3	3	1.3	2	2	2	2	2	1	2,25
Franco Ana	1.5	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2	1,83
García Cris	1.5	1	2	3	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.1	2	2	2	2,00
Guashambo	1.5	1	2	3	1.5	2.1	2	1.5	1.5	1.5	1	2.1	2	2	2	1,88
Lucero Kathy	1.5	2	2	1	1.5	2.1	2	2	2.1	2	1	1.5	1	1.5	1.5	1,63
Peralta Jess	2.1	2	1.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	1	1.5	1	1.5	2.5	1,71
Soria Carina	2.1	2	2.5	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	1	2	2	1.5	2	1,89
Vele María	2.1	1.5	3	1.5	2.1	2	2	2.1	2	2	2.1	2	2	1.5	2	2,13
x	2,50	1,38	2,00	2,25	2,50	2,20	2,17	2,33	2,00	2,00	1,43	2,00	1,67	2,00	1,83	1,89

Cuadro N°: 5.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE UDE WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.								
UDE WAZA VARONES	Gedan-barai	Uchi-ude -uke	Soto-ude- uke	Jodan-age- uke	Shuto-uke	Morote-uke	Juji Uke	X
Luis Cárdenas	1	1,5	2	1	1	1	1	1,21
Darwin Calle	1	1	1.5	1.7	1.5	1.5	1.5	1,00
Edison Quinde	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1,00
Boris Vázquez	1	1	2	1.2	2	2	2	1,67
Byron Saula	1	1	2	1.3	2	2	2	1,67
Elías Barrera	2	1	2	1.5	2	2	2	1,83
Bolívar Sinchi	1.5	1	1.5	1.2	1.5	1.5	1.5	1,00
J. Bustamante	2.5	1	1.5	2.1	2.5	1.5	1	1,00
Luis Carabajo	3	1	1.2	2	3	1.2	2	2,20
Eduardo Castro	1.5	1	1	1	1	1	1	1,00
Erick Coronel	1.2	1	1.5	2	1.2	1.5	1	1,33
Gabriel Culcay	1.3	0.5	1.2	3	1.3	1.2	1.5	3,00
Johnny Delgado	1.5	0.5	2.1	1	1.5	2.1	1.5	1,00
David Fernández	1.2	0.5	2	1.5	1.2	2	2	2,00
Jorge Guiñanzaca	2.1	1	2	1.5	2.1	2	2	1,75
John Loor	2	1	2	2	2	2	2	1,86
Jordi Nantipia	2	1	3	2	2	2	1.5	2,00
Johnny Naula	2	1	1	2	2	2	2.5	1,67
Segundo Pando	3	1	1.5	1.5	3	3	3	2,60
Kelvin Pinzón	1.5	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1,00
Jorge Romero	1.5	1	2	3	1.5	1.5	1.5	2,00
Franklin Reyes	1.5	1	2	3	1.5	2.1	2	2,00
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	1	1.5	2.1	2	1,75
Víctor Raúl Rojas	2.1	2	1.5	1.5	2.1	2	2	2,00
Steven Sumba	2.1	2	2.5	1.5	2.1	2	2	2,00
Fabricio Verdugo	2.1	1.5	3	1.5	2.1	2	2	2,33
X	1,73	1,16	2,00	1,92	2,00	1,93	1,82	1,69

Cuadro Nº: 6.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE UDE WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.								
UDE WAZA DAMAS	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	X
Benavides Tania	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2.5	2,00
Fernández Jess	2	1	1.5	1.5	2	2	2	1,80
Franco Ana	2	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1	1,33
García Cristina	2	1	2	2	1.5	1.5	1	1,60
Guashambo V	1.5	1	2	2	1.5	2.1	1.5	1,67
Lucero Katherine	1.5	2	2	1	1.5	2.1	1.5	1,67
Peralta Jessica	2	2	1.5	1.5	2.1	2	1	1,75
Soria Carina	2	2	2.5	1.5	2.1	2	1	1,75
Vele María	2	1	1	1.5	1	1	1	1,17
X	2,00	1,38	1,75	1,67	1,50	1,80	1,17	1,64

Cuadro N°: 7.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE KERI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.								
KERI WAZA VARONES	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Ushiro Geri	Ushiro Mawashi Geri	Ura Mikazuki Geri	X
Luis Cárdenas	1.5	1	2	1	1	1	1	1,17
Darwin Calle	0.5	1	1	1	1	1.5	1.5	1,00
Edison Quinde	1	1	1.5	1.5	1	1	1.5	1,00
Boris Vázquez	1	1	2	1.2	2	2	2	1,67
Byron Saula	1	1	2	1.3	2	2	2	1,67
Elías Barrera	2	1	2	1.5	2	2	2	1,83
Bolívar Sinchi	1.5	1	1.5	1.2	1.5	1	1.5	1,00
J. Bustamante	2.5	1	1.5	2.1	1	1	1	1,00
Luis Carabajo	3	1	1.2	2	3	1.2	2	2,20
Eduardo Castro	1.5	1	1	1	1	1	1	1,00
Erick Coronel	1.2	1	1.5	2	1.2	1.5	1	1,33
Gabriel Culcay	1.3	0.5	1.2	3	1.3	1.2	1.5	3,00
Johnny Delgado	1.5	1	2.1	1	1.5	2.1	1.5	1,00
David Fernández	1.2	1	2	1.5	1.2	2	2	1,75
Jorge Guiñanzaca	2.1	1	2	1.5	2.1	2	2	1,75
John Loor	2	1	2	2	2	2	2	1,86
Jordi Nantipia	2	1	1.5	1	1	2	1.5	1,40
Johnny Naula	2	1	1	2	2	2	1	1,57
Segundo Pando	3	1	1.5	1.5	1.5	1.5	3	2,33
Kelvin Pinzón	1.5	1	1.5	1	1.5	1.5	1.5	1,00
Jorge Romero	1.5	1	2	1	1.5	1.5	1.5	1,33
Franklin Reyes	1.5	1	2	1	1.5	2.1	2	1,50
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	1	1.5	2.1	2	1,75
Víctor Raúl Rojas	2.1	2	1.5	1.5	1	2	2	1,75
Steven Sumba	2.1	2	2.5	1.5	1	2	1	1,50
Fabrizio Verdugo	2.1	1.5	3	1.5	1.5	2	2	2,33
x	1,89	1,13	1,86	1,43	1,50	1,69	1,72	1,57

Cuadro Nº: 8.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE KERI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.								
KERI WAZA DAMAS	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Ushiro Geri	Ushiro Mawashi Geri	Ura Mikazuki Geri	X
Benavides Tania	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2.5	1,50
Fernández Jess	1	1	1.5	1.5	2	2	2	1,60
Franco Ana	1	1	1.5	2.5	1.5	1.5	1	1,00
García Cristina	1.5	1	2	2	1.5	1.5	1	1,50
Guashambo V	1.5	1	2	2	1.5	2.1	1.5	1,67
Lucero Katherine	1.5	2	2	1	1.5	2.1	1.5	1,67
Peralta Jessica	2	2	1.5	1.5	2.1	2	1	1,75
Soria Carina	1.5	2	2.5	1.5	2.1	2	1	1,67
Vele Maria	1.5	1	1	1.5	1	1	1	1,00
X	1,25	1,38	1,75	1,67	1,50	1,80	1,17	1,48

Cuadro N°: 9.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE UCHI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.					
UCHI WAZA VARONES	Uraken uchi	Tettsui uchi	Shuto Uchi	Haito Uchi	x
Luis Cárdenas	1	1,5	2	1	1,38
Darwin Calle	1	1	1.5	1.7	1,00
Edison Quinde	1	1	1.5	1.5	1,00
Boris Vázquez	1	1	2	1.2	1,33
Byron Saula	1	1	2	1.3	1,33
Elías Barrera	2	1	2	1.5	1,67
Bolívar Sinchi	1.5	1	1.5	1.2	1,00
J. Bustamante	2.5	1	1.5	2.1	1,00
Luis Carabajo	3	1	1.2	2	2,00
Eduardo Castro	1.5	1	1	1	1,00
Erick Coronel	1.2	1	1.5	2	1,50
Gabriel Culcay	1.3	0.5	1.2	3	3,00
Johnny Delgado	1.5	0.5	2.1	1	1,00
David Fernández	1.2	0.5	2	1.5	2,00
Jorge Guiñanzaca	2.1	1	2	1.5	1,50
John Loor	2	1	2	2	1,75
Jordi Nantipia	2	1	3	2	2,00
Johnny Naula	2	1	1	2	1,50
Segundo Pando	3	1	1.5	1.5	2,00
Kelvin Pinzón	1.5	1	1.5	2.5	1,00
Jorge Romero	1.5	1	2	3	2,00
Franklin Reyes	1.5	1	2	3	2,00
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	1	1,67
Víctor Raúl Rojas	2.1	2	1.5	1.5	2,00
Steven Sumba	2.1	2	2.5	1.5	2,00
Fabricio Verdugo	2.1	1.5	3	1.5	3,00
X	1,73	1,16	2,00	1,92	1,64

Cuadro Nº: 10.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL DE UCHI WAZA. FECHA 1 OCTUBRE 2017.					
UCHI WAZA DAMAS	Uraken uchi	Tettsui uchi	Shuto Uchi	Haito Uchi	X
Benavides Tania	1	1.5	1.5	1.5	1,00
Fernández Jess	2	1	1.5	1.5	1,50
Franco Ana	2	1	1.5	2.5	1,50
García Cristina	2	1	2	2	1,75
Guashambo V	1.5	1	2	2	1,67
Lucero Katherine	1.5	2	2	1	1,67
Peralta Jessica	2	2	1.5	1.5	2,00
Soria Carina	2	2	2.5	1.5	2,00
Vele Maria	2	1	1	1.5	1,33
X	1,86	1,38	1,75	1,67	1,60

Cuadro N°: 11.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL KATA DO. 1 OCTUBRE 2017.								
VARONES	HEIAN SHODAN				HEIAN NIDAN			
	POS	TEC	DES	X	POS	TEC	DES	X
Luis Cárdenas	1.5	1.5	1	1	1.5	1.5	1	1
Darwin Calle	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1
Edison Quinde	1.3	1.3	1	1	1.5	1.5	1	1
Boris Vázquez	1.5	1.5	2	2	2	2	2	2
Byron Saula	1.2	1.2	2	2	2	2	2	2
Elías Barrera	2.1	2.1	2	2	2	2	2	2
Bolívar Sinchi	2	2	1.5	2	1.5	1.5	1	1
J. Bustamante	2	2	1.5	2	2.5	1	2.5	1
Luis Carabajo	2	2	1.2	2	3	1.2	3	3
Eduardo Castro	3	3	1.3	3	1.5	1.3	3	3
Erick Coronel	2.5	1	1.5	1	1.2	1.5	1	1
Gabriel Culcay	3	1.5	1.2	3	1.3	1	1.5	1
Johnny Delgado	3	1.5	2.1	3	1.5	1	1.5	1
David Fernández	2.5	2	2	2	1.2	2	2	2
Jorge Guiñanzaca	2.5	2	2	2	2.1	2	2	2
John Loor	2	2	2	2	2	2	2	2
Jordi Nantipia	1	1.5	3	2	2	3	1.5	2,5
Johnny Naula	1.5	2.5	1	1	2	2	2.5	2
Segundo Pando	1.5	3	1.5	3	3	3	3	3
Kelvin Pinzón	2	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1
Jorge Romero	2	1.5	2	2	1.5	1	1.5	1
Franklin Reyes	2	1.5	2	2	1.5	1.5	2	2
Felipe Rodríguez	1.5	2	2	2	1.5	2.1	2	2
Víctor Raúl Rojas	2.5	2	1.5	2	2.1	2	2	2
Steven Sumba	3	2	2.5	2	2.1	2	2	2
Fabricio Verdugo	3	1.5	3	3	2.1	2	2	2
x	2,21	1,93	1,87	2,00	2,11	1,82	1,94	1,75

Cuadro Nº: 12.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION INICIAL KATA DO. 1 OCTUBRE 2017.								
DAMAS	HEIAN SHODAN				HEIAN NIDAN			
	POS	TEC	DES	X	POS	TEC	DES	X
Benavides Tania	1.5	2.5	1	1	2	2	2.5	2
Fernández Jess	1.5	3	1.5	3	3	3	3	3
Franco Ana	2	1	1.5	1.5	1.5	1	1.5	1
García Cristina	2	1.5	2	2	1.5	1	1.5	1
Guashambo V	2	1.5	2	2	1.5	1.5	2	2
Lucero Katherine	1.5	2	2	2	1.5	2.1	2	2
Peralta Jessica	2.5	2	1.5	2	2.1	2	1	1,5
Soria Carina	1	2	2.5	2	2.1	2	1	1,5
Vele María	1	1.5	3	2	2.1	2	1	1,5
X	1,60	2,00	2,00	2,00	2,50	1,86	1,67	1,72

Cuadro N°: 13.

Elaboración: VAPO.

Al concluir el proceso de enseñanza de las técnicas de Karate do, y para los fines concluyentes del Trabajo de Titulación se procedió a aplicar nuevamente el proceso evaluatorio ya descrito. Los resultados que se obtuvieron se incluyen en los siguientes cuadros estadísticos:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE SHISEI WAZA. FECHA 1 20 ENERO 2018.																		
SHISEI WAZA VARONES	Heiko Dachí	Heisoku Dachí	Musubi Dachí	Uchi Hachiji D	Sanchin Dachí	Fudo Dachí	Moto Dachí	Zenkutso Dachí	Kokutso Dachí	Nekoashi Dachí	Kiba Dachí	Shiko Dachí	Teiji Dachí	Renoji Dachí	Kosa Dachí	Kake Dachí	Sagi Ashi Dachí	X
Luis Cárdenas	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,3	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,48
Darwin Calle	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,8	3,8	3,58
Edison Quinde	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,50
Boris Vázquez	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3.25	3,52
Byron Saula	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,5	3,52
Elías Barrera	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,54
Bolívar Sinchi	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,5	3,53
J. Bustamante	3,5	3,5	3.25	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,59
Luis Carabajo	3,8	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,8	3,8	3,8	3,65
Eduardo Castro	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,5	3,5	3,53
Erick Coronel	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3.25	3.25	3,54
Gabriel Culcay	3,8	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,5	3,5	3,58
Johnny Delgado	3,5	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,53
David Fernández	3,8	3.25	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,52
Jorge Guiñanzaca	3,5	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,52
John Loor	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,6	3,7	3,9	3,9	3,7	3,8	3,8	3,64
Jordi Nantipia	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,52
Johnny Naula	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,52
Segundo Pando	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,7	6,8	3,5	3,6	3,8	3,7	3,5	3,78
Kelvin Pinzón	3.25	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,50
Jorge Romero	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,3	3,52
Franklin Reyes	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,52
Felipe Rodríguez	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,50
Víctor Raúl Rojas	3.25	3,8	3.25	3,5	3,8	3,5	3,8	3,8	3,3	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,55
Steven Sumba	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,57
Fabricio Verdugo	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,5	3,3	3,3	3,50
X	3,46	3,46	3,39	3,54	3,68	3,55	3,50	3,57	3,50	3,43	3,61	3,66	3,67	3,65	3,38	3,57	3,62	3,55

Cuadro Nº: 14.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE SHISEI WAZA. FECHA 20 ENERO 2018.																		
SHISEI WAZA	Heiko Dachi	Heisoku Dachi	Musubi Dachi	Uchi Hachiji D	Sanchin Dachi	Fudo Dachi	Moto Dachi	Zenkutso Dachi	Kokutso Dachi	Nekoashi Dachi	Kiba Dachi	Shiko Dachi	Teiji Dachi	Renōji Dachi	Kosa Dachi	Kake Dachi	Sagi Ashi Dachi	X
MUJERES																		
Benavides T	3,25	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,4	3,49
Fernández	3,5	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,54
Franco Ana	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,6	3,7	3,9	3,9	3,7	3,8	3,8	3,8	3,66
García Cristina	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,5	3,55
Guashambo V	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,5	3,50
Lucero Kathy	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,7	6,8	3,5	3,6	3,8	3,7	3,5	3,7	3,79
Peralta Jessica	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,52
Soria Carina	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,3	3,6	3,52
Vele María	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,52
X	3,22	3,25	3,57	3,69	3,64	3,42	3,54	3,50	3,44	3,63	3,89	3,68	3,64	3,36	3,64	3,62	3,64	3,56

Cuadro N°: 15.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE TSUKI WAZA. FECHA 21 ENERO 2018.																
TSUKI WAZA VARONES	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki	Age Tsuki	Ushiro Tsuki	Yoko Tsuki	Otoshi Tsuki	Heiko Tsuki	X
Luis Cárdenas	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,5
Darwin Calle	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,6	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,53
Edison Quinde	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,48
Boris Vázquez	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,6	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,53
Byron Saula	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,8	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,48
Elías Barrera	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,54
Bolívar Sinchi	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,7	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,56
J. Bustamante	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,5	3,5	3.25	3,5	3,8	3.25	3,5	3,52
Luis Carabajo	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,8	3,8	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3.25	3,63
Eduardo Castro	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,50
Erick Coronel	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,3	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,44
Gabriel Culcay	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,1	3,8	3,8	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,51
Johnny Delgado	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,4	3,5	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,47
David Fernández	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,6	3,8	3.25	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,57
Jorge Guiñanzaca	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,7	3,5	3,5	4	3,5	3,8	3,8	3,3	3,55
John Loor	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,8	3,5	3	4	3,5	3,8	3,8	3,3	3,57
Jordi Nantipia	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3	3,3	4	4	4	3,3	3,5	3,56
Johnny Naula	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,8	3	3.25	3,5	4	3,8	3,3	3,58
Segundo Pando	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3.25	4,5	3,8	3,8	3,57
Kelvin Pinzón	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,4	3,3	3	3.25	3,5	4,5	3,8	3,3	3,49
Jorge Romero	3,5	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,6	3,5	3.25	3,5	3,8	4,6	3,3	3,5	3,57
Franklin Reyes	3	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,5	3,8	3	3.25	3,5	4,5	3,8	3,3	3,54
Felipe Rodríguez	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,7	3,5	3,8	3	3.25	3,5	4,3	3,8	3,62
Víctor Raúl Rojas	3,3	3,8	3,5	3	3.25	3,5	3,8	4	3.25	3,8	3.25	3,5	3,8	3,5	3,8	3,58
Steven Sumba	3,8	3,5	3.25	3,5	3,8	3,8	3,3	4	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3.25	3,5	3,63
Fabricio Verdugo	3,8	3.25	3,5	3	3.25	3,5	3,8	4	3,5	3,8	3.25	3,5	3,8	3	3,3	3,52
X	3,40	3,48	3,55	3,42	3,63	3,51	3,56	3,65	3,45	3,45	3,50	3,55	3,84	3,57	3,49	3,54

Cuadro Nº: 16.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE TSUKI WAZA. FECHA 21 ENERO 2018.																
TSUKI WAZA DAMAS	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki	Age Tsuki	Ushiro Tsuki	Yoko Tsuki	Otoshi Tsuki	Heiko Tsuki	X
Benavides Tania	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,7	3,8	3,25	3,5	3	3,25	3,5	3,8	3,56
Fernández Jess	3,3	3,8	3,5	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,5	3,5	3,25	3,5	3,8	3,25	3,5	3,52
Franco Ana	3,8	3,5	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,8	3,8	3,5	3,8	3,25	3,5	3,8	3,25	3,63
García Cristina	3,8	3,25	3,5	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,50
Guashambo V	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,3	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,44
Lucero KathY	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,8	3,8	3,8	3	3,25	3,5	4	3,8	3,3	3,58
Peralta Jessica	3,3	3,8	3,5	3	3,25	3,5	3,8	3,3	3,5	3,8	3	3,25	4,5	3,8	3,8	3,57
Soria Carina	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,5	3,4	3,3	3	3,25	3,5	4,5	3,8	3,3	3,49
Vele Maria	3,5	3	3,25	3,5	3,8	3,8	3,3	3,6	3,5	3,25	3,5	3,8	4,6	3,3	3,5	3,57
X	3,36	3,50	3,57	3,44	3,58	3,50	3,58	3,59	3,44	3,36	3,46	3,54	4,04	3,53	3,50	3,54

Cuadro N°: 17.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE UDE WAZA. FECHA 22 ENERO 2018.								
UDE WAZA	Gedan-barai	Uchi-ude-uke	Soto-ude-uke	Jodan-age-uke	Shuto-uke	Morate-uke	Juji Uke	X
VARONES								
Luis Cárdenas	3,5	3,75	3,8	3	3.25	3,5	3,75	3,55
Darwin Calle	3,75	3,25	3,6	3,5	3	3.25	3,5	3,43
Edison Quinde	3,5	3,75	3,5	3	3.25	3,5	3,75	3,50
Boris Vázquez	3,25	3,5	3,6	3.25	3,5	3,75	3,75	3,56
Byron Saula	3,75	3,25	3,8	3,25	3,75	3,5	3	3,47
Elías Barrera	3,25	3,5	3,8	3,75	3,5	3.25	3,5	3,55
Bolívar Sinchi	3,5	3,75	3,7	3,75	3.25	3,5	3	3,53
J. Bustamante	3,5	3,75	3,75	3,5	3,5	3.25	3,5	3,58
Luis Carabajo	3,75	3,25	3,75	3,75	3,5	3,75	3.25	3,63
Eduardo Castro	3,5	3,75	3,8	3	3.25	3,5	3,75	3,55
Erick Coronel	3,25	3,5	3,25	3	3.25	3,5	3,75	3,38
Gabriel Culcay	3,75	3,25	3,1	3,75	3,75	3.25	3,5	3,52
Johnny Delgado	3,25	3,5	3,4	3,5	3,5	3	3.25	3,36
David Fernández	3,5	3,75	3,6	3,75	3.25	3	3.25	3,52
Jorge Guiñanzaca	3,5	3,75	3,7	3,5	3,5	4	3,5	3,64
John Loor	3,75	3,25	3,75	3,5	3	4	3,5	3,54
Jordi Nantipia	3,5	3,75	3,8	3	3.25	4	4	3,61
Johnny Naula	3,5	3,75	3,8	3,75	3	3.25	3,5	3,55
Segundo Pando	3,5	3,75	3,3	3,5	3,8	3	3.25	3,48
Kelvin Pinzón	3,25	3,5	3,4	3,25	3	3.25	3,5	3,32
Jorge Romero	3,75	3,25	3,6	3,5	3.25	3,5	3,75	3,56
Franklin Reyes	3,25	3,5	3,5	3,75	3	3.25	3,5	3,42
Felipe Rodríguez	3,5	3,75	3,7	3,5	3,8	3	3.25	3,54
Víctor Raúl Rojas	3,5	3,75	4	3.25	3,75	3.25	3,5	3,70
Steven Sumba	3,75	3,25	4	3,5	3,75	3.25	3,5	3,63
Fabicio Verdugo	3,5	3,75	4	3,5	3,75	3.25	3,5	3,67
X	3,51	3,56	3,65	3,45	3,45	3,50	3,55	3,53

Cuadro Nº: 18.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE UDE WAZA. FECHA 22 ENERO 2018.								
UDE WAZA	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	X
DAMAS								X
Benavides Tania	3,5	3,75	3,8	3	3,25	4	4	3,61
Fernández Jess	3,5	3,75	3,8	3,75	3	3,25	3,5	3,55
Franco Ana	3,5	3,75	3,3	3,5	3,8	3	3,25	3,48
García Cristina	3,25	3,5	3,4	3,25	3	3,25	3,5	3,32
Guashambo V	3,75	3,25	3,6	3,5	3,25	3,5	3,75	3,56
Lucero Katherine	3,25	3,5	3,5	3,75	3	3,25	3,5	3,42
Peralta Jessica	3,5	3,75	3,7	3,5	3,8	3	3,25	3,54
Soria Carina	3,5	3,75	4	3,25	3,75	3,25	3,5	3,70
Vele Maria	3,75	3,25	4	3,5	3,75	3,25	3,5	3,63
X	3,50	3,58	3,68	3,47	3,42	3,38	3,61	3,53

Cuadro Nº: 19.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE KERI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.								
KERI WAZA VARONES	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Ushiro Geri	Ushiro Mawashi Geri	Ura Mikazuki Geri	X
Luis Cárdenas	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Darwin Calle	3,75	3,25	3,5	3,75	3,75	3,75	3,75	3,71
Edison Quinde	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,5	3,57
Boris Vázquez	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,25	3,55
Byron Saula	3,75	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,5	3,57
Elías Barrera	3,75	3,25	3,5	3,75	3	3,25	3,5	3,46
Bolívar Sinchi	3,75	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,5	3,57
J. Bustamante	3,5	3,75	3,5	3,75	3,25	3,5	3,75	3,63
Luis Carabajo	3,25	3,5	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,64
Eduardo Castro	3,75	3,25	3,5	3,75	3,5	3,5	3,5	3,54
Erick Coronel	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,25	3,25	3,60
Gabriel Culcay	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,5	3,5	3,54
Johnny Delgado	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
David Fernández	3,75	3,25	3,5	3,75	3	3,25	3,5	3,46
Jorge Guiñanzaca	3,75	3,25	3,5	3,75	3	3,25	3,5	3,46
John Loor	3,6	3,7	3,9	3,9	3,7	3,8	3,8	3,77
Jordi Nantipia	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,75	3,61
Johnny Naula	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Segundo Pando	3,7	6,8	3,5	3,6	3,8	3,7	3,5	4,09
Kelvin Pinzón	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Jorge Romero	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,25	3,54
Franklin Reyes	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Felipe Rodríguez	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Víctor Raúl Rojas	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Steven Sumba	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Fabrizio Verdugo	3,25	3,5	3,75	3,5	3,5	3,25	3,25	3,43
X	3,61	3,66	3,67	3,65	3,38	3,57	3,62	3,59

Cuadro N°: 19.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE KERI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.								
KERI WAZA DAMAS	Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Ushiro Geri	Ushiro Mawashi Geri	Ura Mikazuki Geri	X
Benavides Tania	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Fernández Jess	3,75	3,25	3,5	3,75	3	3,25	3,5	3,46
Franco Ana	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
García Cristina	3,25	3,5	3,75	3,5	3,5	3,25	3,25	3,43
Guashambo V	3,7	6,8	3,5	3,6	3,8	3,7	3,5	4,09
Lucero Katherine	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Peralta Jessica	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,25	3,54
Soria Carina	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
Vele Maria	3,25	3,5	3,75	3,75	3,25	3,5	3,75	3,58
X	3,55	3,87	3,69	3,65	3,34	3,53	3,58	3,60

Cuadro N°: 20.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE UCHI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.					
UCHI WAZA VARONES	Uraken uchi	Tettsui Uchi	Shuto Uchi	Haito Uchi	X
Luis Cárdenas	3,75	3,8	3	3.25	3,52
Darwin Calle	3,25	3,6	3,5	3	3,34
Edison Quinde	3,75	3,5	3	3.25	3,42
Boris Vázquez	3,5	3,6	3.25	3,5	3,53
Byron Saula	3,25	3,8	3,25	3,75	3,51
Elías Barrera	3,5	3,8	3,75	3,5	3,64
Bolívar Sinchi	3,75	3,7	3,75	3.25	3,73
J. Bustamante	3,75	3,75	3,5	3,5	3,63
Luis Carabajo	3,25	3,75	3,75	3,5	3,56
Eduardo Castro	3,75	3,8	3	3.25	3,52
Erick Coronel	3,5	3,25	3	3.25	3,25
Gabriel Culcay	3,25	3,1	3,75	3,75	3,46
Johnny Delgado	3,5	3,4	3,5	3,5	3,48
David Fernández	3,75	3,6	3,75	3.25	3,70
Jorge Guiñanzaca	3,75	3,7	3,5	3,5	3,61
John Loor	3,25	3,75	3,5	3	3,38
Jordi Nantipia	3,75	3,8	3	3.25	3,45
Johnny Naula	3,75	3,8	3,75	3	3,58
Segundo Pando	3,75	3,3	3,5	3,8	3,59
Kelvin Pinzón	3,5	3,4	3,25	3	3,29
Jorge Romero	3,25	3,6	3,5	3.25	3,45
Franklin Reyes	3,5	3,5	3,75	3	3,44
Felipe Rodríguez	3,75	3,7	3,5	3,8	3,69
Víctor Raúl Rojas	3,75	4	3.25	3,75	3,83
Steven Sumba	3,25	4	3,5	3,75	3,63
Fabricio Verdugo	3,75	4	3,5	3,75	3,75
X	3,56	3,65	3,45	3,45	3,54

Cuadro N°: 21.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL DE UCHI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.					
UCHI WAZA DAMAS	Uraken uchi	Tettsui uchi	Shuto Uchi	Haito Uchi	X
Benavides Tania	3,5	3,4	3,5	3,5	3,48
Fernández Jess	3,75	3,6	3,75	3,25	3,70
Franco Ana	3,75	3,7	3,5	3,5	3,61
García Cristina	3,25	3,75	3,5	3	3,38
Guashambo V	3,5	3,5	3,75	3	3,44
Lucero Katherine	3,75	3,7	3,5	3,8	3,69
Peralta Jessica	3,75	4	3,25	3,75	3,83
Soria Carina	3,25	4	3,5	3,75	3,63
Vele María	3,75	4	3,5	3,75	3,75
X	3,58	3,74	3,56	3,51	3,61

Cuadro Nº: 22.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL KATA DO. 18 ENERO 2018.								
VARONES	HEIAN SHODAN				HEIAN NIDAN			
	POS	TEC	DES	X	POS	TEC	DES	X
Luis Cárdenas	3,75	3,25	3,5	3,5	3,8	3	3,25	3,4
Darwin Calle	3,75	3,75	3,75	3,75	3,6	3,5	3	3,37
Edison Quinde	3,25	3,5	3,75	3,5	3,5	3	3,25	3,25
Boris Vázquez	3,75	3,25	3,5	3,5	3,6	3,25	3,5	3,55
Byron Saula	3,75	3,25	3,5	3,5	3,8	3,25	3,75	3,6
Elías Barrera	3,75	3	3,25	3,375	3,8	3,75	3,5	3,68
Bolívar Sinchi	3,75	3,25	3,5	3,5	3,7	3,75	3,25	3,70
J. Bustamante	3,75	3,25	3,5	3,625	3,75	3,5	3,5	3,53
Luis Carabajo	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,5	3,67
Eduardo Castro	3,75	3,5	3,5	3,58333	3,8	3	3,25	3,4
Erick Coronel	3,5	3,75	3,25	3,625	3,25	3	3,25	3,15
Gabriel Culcay	3,25	3,5	3,5	3,41667	3,1	3,75	3,75	3,53
Johnny Delgado	3,75	3,25	3,5	3,5	3,4	3,5	3,5	3,46
David Fernández	3,75	3	3,25	3,375	3,6	3,75	3,25	3,67
Jorge Guiñanzaca	3,75	3	3,25	3,375	3,7	3,5	3,5	3,57
John Loor	3,9	3,7	3,8	3,8	3,75	3,5	3	3,47
Jordi Nantipia	3,25	3,5	3,75	3,5	3,8	3	3,25	3,35
Johnny Naula	3,75	3,25	3,5	3,5	3,8	3,75	3	3,51
Segundo Pando	3,6	3,8	3,7	3,7	3,3	3,5	3,8	3,53
Kelvin Pinzón	3,75	3,25	3,5	3,5	3,4	3,25	3	3,21
Jorge Romero	3,25	3,5	3,75	3,5	3,6	3,5	3,25	3,55
Franklin Reyes	3,75	3,25	3,5	3,5	3,5	3,75	3	3,41
Felipe Rodríguez	3,75	3,25	3,5	3,5	3,7	3,5	3,8	3,66
Víctor Raúl Rojas	3,75	3,25	3,5	3,5	4	3,25	3,75	3,875
Steven Sumba	3,75	3,25	3,5	3,5	4	3,5	3,75	3,75
Fabricio Verdugo	3,5	3,5	3,25	3,41667	4	3,5	3,75	3,75
X	3,65	3,38	3,57	3,53	3,65	3,45	3,45	3,52

Cuadro Nº: 23.

Elaboración: VAPO.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

EVALUACION FINAL KATA DO. 18 ENERO 2017.								
VARONES	HEIAN SHODAN				HEIAN NIDAN			
	POS	TEC	DES	X	POS	TEC	DES	X
Benavides Tania	3,75	3,25	3,5	3,50	3,1	3,75	3,75	3,53
Fernández Jess	3,75	3	3,25	3,38	3,4	3,5	3,5	3,47
Franco Ana	3,75	3	3,25	3,38	3,6	3,75	3,25	3,68
García Cristina	3,9	3,7	3,8	3,80	3,7	3,5	3,5	3,57
Guashambo V	3,25	3,5	3,75	3,50	3,75	3,5	3	3,42
Lucero Katherine	3,75	3,25	3,5	3,50	3,8	3	3,25	3,35
Peralta Jessica	3,6	3,8	3,7	3,70	3,8	3,75	3	3,52
Soria Carina	3,75	3,25	3,5	3,50	3,3	3,5	3,8	3,53
Vele María	3,25	3,5	3,75	3,50	3,4	3,25	3	3,22
X	3,64	3,36	3,64	3,53	3,54	3,50	3,35	3,48

Cuadro Nº: 24.

Elaboración: VAPO.

4.2. EVALUACION COMPARATIVA DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

A efectos de demostrar el desarrollo técnico alcanzado al final del proceso realizamos una comparación estadística a través de los siguientes cuadros con lo que exponen el progreso alcanzado por los individuos participantes en el mismo.

En cuanto a las posiciones estudiadas se evidencia el siguiente progreso:

EVALUACION COMPARATIVA DE SHISEI WAZA. FECHA 1 20 ENERO 2018.																			
SHISEI WAZA		Heiko Dachí	Heisoku Dachí	Musubi Dachí	Uchi Hachiji D	Sanchin Dachí	Fudo Dachí	Moto Dachí	Zenkutso Dachí	Kokutso Dachí	Nekoashi Dachí	Kiba Dachí	Shiko Dachí	Teiji Dachí	Renoji Dachí	Kosa Dachí	Kake Dachí	Sagi Ashi Dachí	X
INICIAL	VARONES	2,31	2,00	2,00	2,1	2,25	2,17	2,06	2,10	2,00	2,06	2,00	2,08	1,87	2,08	2,25	2,08	2,00	2,02
	DAMAS	2	2,25	2,0	2	2,0	2,4	2,0	2,00	2,25	2,33	2,60	2,00	2,25	2,00	2,67	2,14	2,00	2,18
FINAL	VARONES	3,46	3,46	3,39	3,5	3,68	3,55	3,50	3,57	3,50	3,43	3,61	3,66	3,67	3,65	3,38	3,57	3,62	3,55
	DAMAS	3,22	3,25	3,57	3,6	3,64	3,42	3,54	3,50	3,44	3,63	3,89	3,68	3,64	3,36	3,64	3,62	3,64	3,56

Cuadro Nº: 25.

Elaboración: VAPO.



A su vez en cuanto tiene que ver con el estudio de las técnicas de los golpes:

EVALUACION COMPARATIVA DE TSUKI WAZA. FECHA 21 ENERO 2018.																
	Oi Tsuki	Gyaku Tsuki	Ura Tsuki	Tate Tsuki	Mawashi Tsuki	Kisami Tsuki	Yama Tsuki	Awase Tsuki	Hasami Tsuki	Kage Tsuki	Age Tsuki	Ushiro Tsuki	Yoko Tsuki	Otoshi Tsuki	Heiko Tsuki	X
VARONES	2,25	1,14	1,93	1,92	2,11	2,00	1,88	1,91	1,92	1,88	1,50	1,71	1,52	2,09	1,93	1,73
DAMAS	2,50	1,38	2,00	2,25	2,50	2,20	2,17	2,33	2,00	2,00	1,43	2,00	1,67	2,00	1,83	1,89
VARONES	3,40	3,48	3,55	3,42	3,63	3,51	3,56	3,65	3,45	3,45	3,50	3,55	3,84	3,57	3,49	3,54
DAMAS	3,36	3,50	3,57	3,44	3,58	3,50	3,58	3,59	3,44	3,36	3,46	3,54	4,04	3,53	3,50	3,54

Cuadro Nº: 26.

Elaboración: VAPO.

El progreso técnico en la ejecución de los bloqueos queda determinado en el siguiente cuadro:

EVALUACION COMPARATIVA DE UDE WAZA. FECHA 22 ENERO 2018.									
INICIAL	UDE WAZA	Gedan-barai	Uchi-ude-uke	Soto-ude-uke	Jodan-age-uke	Shuto-uke	Morote-uke	Juji Uke	X
	VARONES		1,73	1,16	2,00	1,92	2,00	1,93	1,82
DAMAS		2,00	1,38	1,75	1,67	1,50	1,80	1,17	1,64
FINAL	VARONES	3,51	3,56	3,65	3,45	3,45	3,50	3,55	3,53
	DAMAS	3,50	3,58	3,68	3,47	3,42	3,38	3,61	3,53

Cuadro Nº: 27.

Elaboración: VAPO.

La técnica de las patadas alcanzó los siguientes rangos estadísticos.

EVALUACION COMPARATIVA DE KERI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.									
KERI WAZA		Mae Geri	Mawashi Geri	Yoko Geri Keage	Yoko Geri Kekomi	Ushiro Geri	Ushiro Mawashi Geri	Ura Mikazuki Geri	X
INICIAL	VARONES	1,89	1,13	1,86	1,43	1,50	1,69	1,72	1,57
	DAMAS	1,25	1,38	1,75	1,67	1,50	1,80	1,17	1,48
FINAL	VARONES	3,61	3,66	3,67	3,65	3,38	3,57	3,62	3,59
	DAMAS	3,55	3,87	3,69	3,65	3,34	3,53	3,58	3,60

Cuadro Nº: 28.

Elaboración: VAPO.

El dominio de las diversas formas de golpes avanzó mediante el siguiente comportamiento estadístico:



EVALUACION COMPARATIVA DE UCHI WAZA. FECHA 15 ENERO 2018.						
UCHI WAZA		Uraken uchi	Tettsui uchi	Shuto Uchi	Haito Uchi	X
INICIAL	VARONES	1,73	1,16	2,00	1,92	1,64
	DAMAS	1,86	1,38	1,75	1,67	1,60
FINAL	VARONES	3,56	3,65	3,45	3,45	3,54
	DAMAS	3,58	3,74	3,56	3,51	3,61

Cuadro N°: 29.

Elaboración: VAPO.

Finalmente en la ejecución de las Katas como medio de aplicación técnica, se evidenciaron logros de aprendizaje y dominio técnico evidenciados de la siguiente manera:

EVALUACION COMPARATIVA KATA DO. 18 ENERO 2018.									
		HEIAN SHODAN				HEIAN NIDAN			
		POS	TEC	DES	X	POS	TEC	DES	X
INICIAL	VARONES	2,21	1,93	1,87	2,00	2,11	1,82	1,94	1,75
	DAMAS	1,60	2,00	2,00	2,00	2,50	1,86	1,67	1,72
FINAL	VARONES	3,65	3,38	3,57	3,53	3,65	3,45	3,45	3,52
	DAMAS	3,64	3,36	3,64	3,53	3,54	3,50	3,35	3,48

Cuadro N°: 30.

Elaboración: VAPO.

4.3. VALIDACION DE LA PROPUESTA

La validación de la propuesta metodológica de la enseñanza del Karate do en los grupos de estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca se refleja en el desarrollo técnico alcanzado por todos los individuos inmersos en la investigación cuyos resultados individuales quedan expuestos en los cuadros estadísticos ya expuestos, pero para hacer más ilustrativa dicha validación, en los siguientes cuadros y gráficos estadísticos se demuestra dicha validación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CUADRO COMPARATIVO VARONES		
	ANTES	DESPUES
SHISEI WAZA	2,02	3,55
TSUKI WAZA	1,73	3,54
UDE WAZA	1,69	3,53
KERI WAZA	1,57	3,59
UCHI WAZA	1,64	3,54
HEIAN SHODAN	2	3,53
HEIAN NIDAN	1,75	3,52

Cuadro N°: 31.

Elaboración: VAPO.

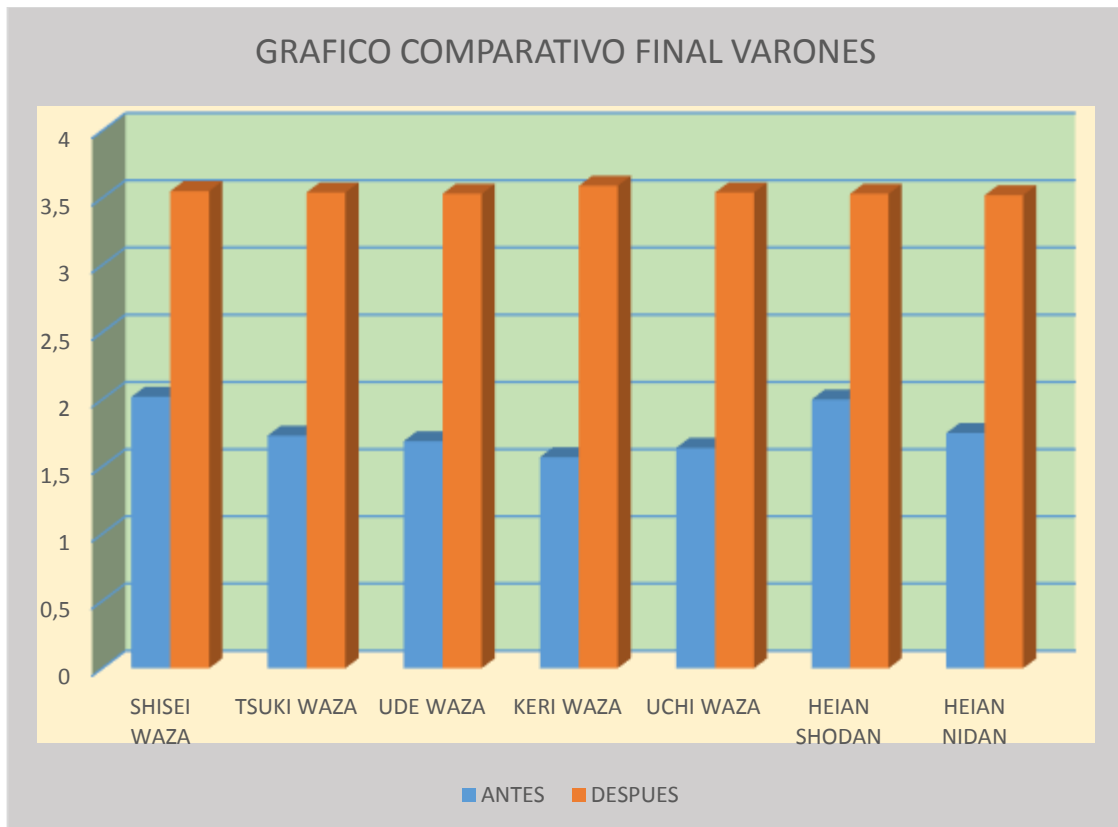


Gráfico No:1.

Fuente: Cuadro No: 31.

Elaboración: VAPO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CUADRO COMPARATIVO DAMAS		
	ANTES	DESPUES
SHISEI WAZA	2,18	3,56
TSUKI WAZA	1,89	3,54
UDE WAZA	1,64	3,53
KERI WAZA	1,48	3,6
UCHI WAZA	1,6	3,61
HEIAN SHODAN	2	3,42
HEIAN NIDAN	1,72	3,53

Cuadro Nº: 32.

Elaboración: VAPO.

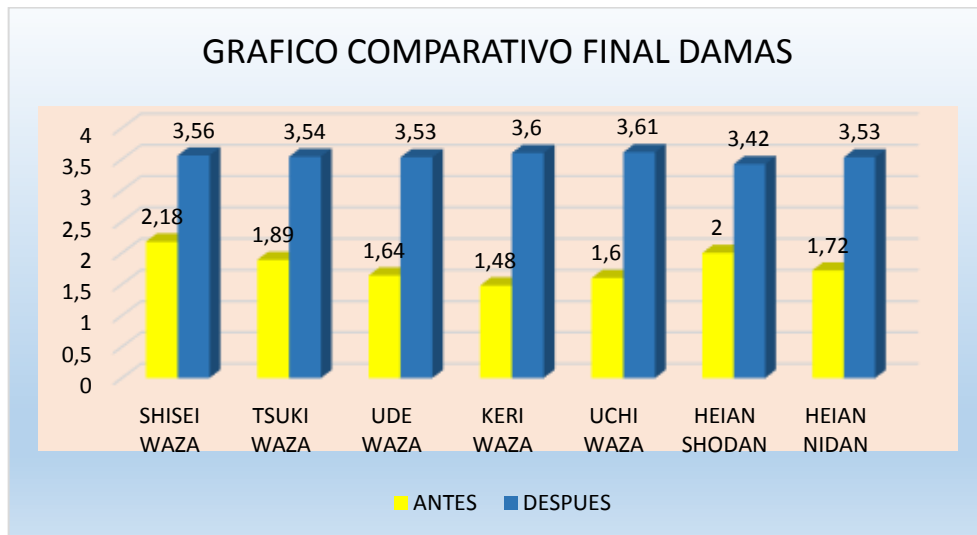


Gráfico No: 2.

Fuente: Cuadro No: 32.

Elaboración: VAPO



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CUADRO COMPARATIVO GENERAL		
	ANTES	DESPUES
VARONES	1,77	3,54
DAMAS	1,79	3,54

Cuadro Nº: 33.

Elaboración: VAPO.

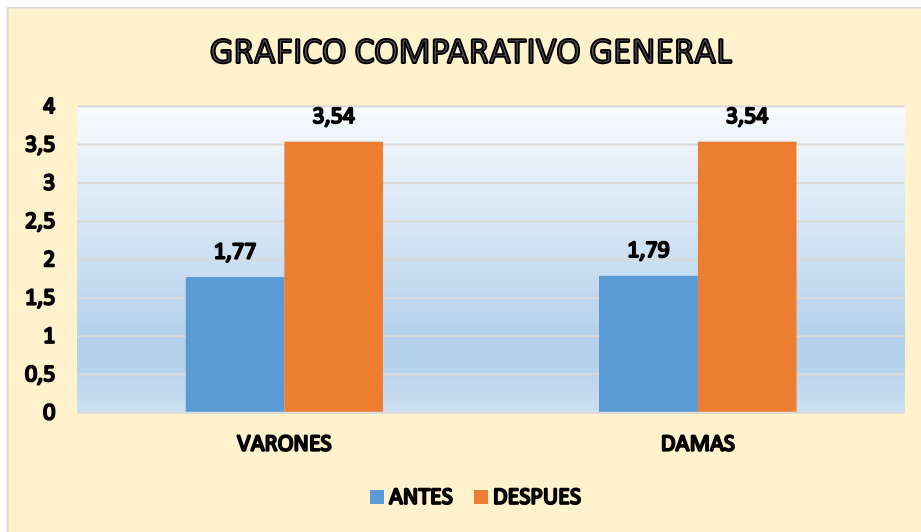


Gráfico No: 3.

Fuente: Cuadro No: 33

Elaboración: VAPO

Consecuentemente, con lo expuesto se han alcanzado los objetivos y se han demostrados las ideas defendidas y que fundamentan el presente proyecto con lo que el presente proceso del trabajo de titulación concluye.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

CAPITULO V



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Introducción.

Finalmente se exponen las conclusiones resultantes de la aplicación de la propuesta metodológica de enseñanza de karate do en los grupos de estudiantes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Cuenca, las mismas que derivan; a su vez, las recomendaciones propuestas para la optimización y permanencia de procesos metodológicos como el desarrollado en el presente trabajo de titulación.

5.1. CONCLUSIONES.

De acuerdo a los capítulos que estructuran el presente informe final del trabajo de titulación se exponen las siguientes conclusiones:

5.1.1. El Karate do, arte marcial y deporte de combate.

El escaso conocimiento del Karate do, ha ocasionado en profesores y estudiantes un contexto de desorientación académica y pedagógica por el desconocimiento de parte de los docentes de los contenidos y la metodología de enseñanza lo cual es el resultado de la ausencia del tratamiento de sus contenidos en los currículos de formación docente de los futuros profesionales de la Cultura Física, lo que se relaciona directamente con la realidad actual de dicha área en donde priman en la práctica, escasos contenidos de deportes populares o tradicionales y una escasa formación corporal contenida en ejercicios de orden y acondicionamiento físico. A más de ello el contexto filosófico del arte marcial crea en la mente del docente una esfera esotérica que, dada nuestra mentalidad occidentalizada, a menudo se prefiere ignorar.

5.1.2. Los efectos de la práctica del Karate do.

Podemos diferenciar tres tipos de práctica de nuestra disciplina deportiva: como medio de desarrollo físico y defensa personal, como formación deportiva para la



UNIVERSIDAD DE CUENCA

competencia, u; como actividad recreativo cultural. Sea cual fuere el contexto que se prefiera hacer karate do, se establecen de manera específica los siguientes seis efectos derivados de su práctica:

- a) Mejora la circulación de la sangre. - La flexibilidad natural de los vasos sanguíneos va disminuyendo con el paso de los años. Sin embargo, la práctica del karate hará que ese síntoma se retrase y conseguirá que tengas un corazón más potente que pueda bombear mayores volúmenes de sangre.
- b) Tonificas los músculos. - La práctica del karate hará que estés trabajando constantemente los músculos de la espalda, los brazos y las piernas. Ganarás peso muscular y la tonificación de los mismos.
- c) Socialización. - Una excelente forma de socializar con las personas es practicar diferentes deportes. El karate es un deporte que no se practica solo, por lo que podrás hacer nuevos amigos en tu grupo de trabajo.
- d) Mejora la concentración. - Para realizar karate, cada una debe aprender y practicar los diferentes movimientos. Al momento de tener a otra persona adelante deberás concentrarte para saber qué maniobra realizar.
- e) La coordinación aumenta. - Debido a que en el karate se utilizan las piernas y los brazos, tu coordinación entre ellos y tu cerebro será mucho mayor. Al principio puede costar, pero con la práctica lograrás armonizar todos tus movimientos.
- f) Flexibilidad. - Debido a los movimientos y estiramientos que se realizan en el karate, las diferentes articulaciones de tu cuerpo ganarán mucho en flexibilidad. Los músculos de tus piernas serán más elásticos y el grado de movimiento de las articulaciones será mayor.

5.1.3. Acerca de la metodología de la enseñanza técnica del karate do.

Veíamos que uno de los objetivos generales del Kihon es el desarrollo de la forma técnica entendida esta como el conjunto de recursos, habilidades, estrategias y capacidades motrices de los que se sirve el cuerpo humano en sus reacciones de defensa y ataque ya sea con mano o pierna. Pues bien, dada la interrelación de todos estos factores, lo que solo a través de la perseverancia y atención



UNIVERSIDAD DE CUENCA

constante lograremos la comprensión y dominio de cada gesto y cada técnica; por ahora identifiquemos los elementos más relevantes a la hora de implementar nuestro plan de lección:

En las técnicas de bloqueo entendiendo este concepto como el conjunto de movimientos encaminados a parar o absorber un ataque; normalmente este concepto está también relacionado con la acción de bloquear cuyo objetivo no solo es desviar o detener el ataque que se ha producido contra alguna parte de nuestro cuerpo a través del impacto de choque de la mano o antebrazo, sino también infringir daño físico al adversario.

Otros aspectos que requieren estudio técnico son la rotación final y óptima utilización de la energía interna, estabilidad, equilibrio corporal y fuerza, tanto en la ejecución de técnicas (deai), como en las esquivas, bien sea retrocediendo o girando sobre su eje (taisabaki).

En las técnicas directas o indirectas-tsuki o uchi. - En las acciones de Tsuki su objetivo es la extensión de la fuerza a través del antebrazo en línea directa con una acción de empuje hacia adelante. En las acciones de Uchi es la acción de latigazo generada por la coyuntura del codo. Esta técnica se hará énfasis en el golpeo, teniendo en cuenta el brazo que ejecuta la acción y el que recoge atrás, optimizando el uso de la cadera como generadora de potencia ya sea girando en el mismo sentido de la técnica (Jun Kaiten) o en sentido contrario de la misma (Gyaku Kaiten), focalización de las técnicas con kime y zanshin, tanto en técnicas tsuki como técnicas de uchi, ya sea con el mismo brazo o alternando izquierdo y derecho.

En las técnicas de patada-geri. - Su objetivo es la extensión de la fuerza a través de la pierna en una acción de golpeo frontal, circular o lateral. En ellas se hará énfasis en la estabilidad y postura corporal, considerando la elevación de la rodilla, extensión de la pierna y la base de apoyo, así como el uso de la cadera y hiki ashi, diferenciando keage de kekomi, tanto en la ejecución de Geri a pie firme, deslizadas o en salto (tobi geri), pateo con la pierna adelantada, con la pierna atrasada, o ejecución de técnica utilizadas bien sea como finta (engaño) o como desequilibrio del adversario.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En resumen, podría expresar que la práctica de karate debe responder a tres imperativos que interactúan en conjunto, este es: cuerpo, mente y sentimiento, cuya acción coordinada potencia otras variables como son la fuerza, la velocidad, la resistencia orgánica.

5.1.3. Acerca de la metodología de la enseñanza de las Katas de Karate do.

Debemos comprender que este encadenamiento secuencial y coordinado de técnicas, es más que un mensaje codificado que representa un combate, pues a la par de una expresión corporal, estética y artística es una expresión marcial, cuya dificultad permite al practicante descubrir sus capacidades individuales, además de la formación física que conlleva y que es a través de un intenso entrenamiento que se logra la perfección en cada ejecución. El kata además de permitirnos aprender nuevas destrezas, mantiene vivas las técnicas y fundamentos originales del arte, por ello se dice que “El karate empieza y termina con el Kata”.

Cada kata trae consigo un objetivo determinado cuyo mensaje se va decodificando e interpretando paulatinamente, puesto que es solamente con la experiencia y la reflexión que se logra la comprensión y aplicación realista, al respecto el maestro Yoshitaka Funakoshi expresaba: 'karate debe ser una realidad no solamente una forma; para el caso de los Heianes (katas básicos) se pueden apreciar los aspectos técnicos en ellas involucrados así:

- a) Heian Shodan: Permite la práctica de la posición zenkutsu dachi
- b) Heian Nidan: Para practicar la posición kokutsu dachi
- c) Heian Sandan: Con esta logramos descubrir las dificultades que implica el kibatadachi
- d) Heian Yodan: Permite el estudio y práctica de técnicas de brazo.
- e) Heian Godan: Es la síntesis de los cuatro primeros katas.

5.1.4. La estructura de un plan de lección para la enseñanza del Karate do.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Se establece que el plan de lección para la enseñanza del Karate do consta de los siguientes componentes:

Una introducción, es decir cómo se va a iniciar la actividad, normalmente se aborda el calentamiento o Taiso el cual involucrará actividades generales o específicas en dependencia de la tarea a desarrollar en el plan de lección,

Un desarrollo que contiene los puntos principales de la enseñanza, en consecuencia, debe guardar coherencia con el objetivo a desarrollar;

La conclusión que será la impresión que queda en la mente del estudiante, podrá finalizar con una aplicación en grupo de las técnicas vistas o bien con técnicas jugadas etc. y, por último,

La autoevaluación con el objeto de evidenciar los éxitos y/o fracasos, así mismo se identificarán que actividades, estilos de presentación, secuencia de las progresiones y contenido general de la lección son efectivos para lograr un estilo de enseñanza efectivo a largo plazo, reteniendo y refinando la buena práctica

En cuanto al desarrollo metodológico del plan de lección la metodología de enseñanza clara, permita a sus sempai y kohai obtener un nivel de comprensión real y práctico, el cual se reflejará al momento de requerir su utilización en la vida diaria, para ello debe considerar otros aspectos pedagógico como la complejidad de la técnica, nivel de habilidad existente, motivaciones para aprender, competencia personal, ambiente de aprendizaje, estado de preparación física del estudiante entre otras.

En conclusión, el siguiente método resultó ser el más idóneo y por supuesto ya ha sido probado en el desarrollo del proceso del presente proyecto de titulación:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

A) Introducción

a1.- Calentamiento general y puesto a punto de todo el sistema tanto articular, neuromuscular y cardiorrespiratorio, logrando un desbloqueo del organismo con el fin de evitar posibles lesiones y preparándolo para el trabajo específico de Karate, cuidando de no sobrecargar a los practicantes, hasta llegar al agotamiento físico en la fase introductoria.

A2.- Calentamiento específico; el cual irá enfocado hacia el trabajo que se pretende implementar en esa clase en particular, es decir si se va a trabajar con énfasis en pateo, debe adecuarse el trabajo de estiramiento muscular y elongación, de tal forma que las piernas y sus articulaciones estén a punto para la práctica o cesión

B) Desarrollo

B1.- Una comprensión del gesto ya sea por medio de:

- ✓ Una ejecución del instructor (Una explicación general del ejercicio a realizar, que permita visualizar globalmente la destreza a aprender).
- ✓ Demostración por un ejecutante (Una demostración práctica de su aplicación, en este aspecto, si el maestro no es un buen demostrador podrá pedir a sus alumnos más avanzados que lo hagan).
- ✓ Medios audiovisuales

B2.- Una ejecución del gesto global.

- ✓ Ensayos globales progresivos. Consiste en el desarrollo y mecanización de la nueva habilidad motriz, mediante repeticiones del ejercicio por imitación del modelo observado.
- ✓ Esfuerzo sea este consciente, creativo o imitativo

C) Conclusión



UNIVERSIDAD DE CUENCA

I. Ejecución de gestos analíticos.

- Escalonando dificultades (progresión de lo simple a lo complejo),
- A manera de ejercicios educativos o
- Relacionado partes con globalidad.

II. Ejecución de síntesis parciales

- III. Ejecución de síntesis total. Corresponde a un acoplamiento de los aspectos técnicos o aplicación, con el objeto de experimentar y vivenciar el fin práctico del arte marcial; el Instructor además de la ejecución de la técnica específica, dará la interpretación y aplicación real del ejercicio, para proporcionar una imagen o modelo más claro de la habilidad motriz enseñada.

D) Evaluación

- I. Verificación. Corrección de los errores técnicos que surjan en el proceso anterior mediante el uso sistemático de refuerzos positivos, que permitan consolidar las conductas aceptables y el esfuerzo realizado en el aprendizaje.
- II. Aplicación y refinamiento de la habilidad motriz teniendo en cuenta una adecuada cuantificación de las cargas.
- III. Relajamiento y vuelta a la calma, mediante suaves ejercicios articulares y de elongación.

5.2. RECOMENDACIONES

Concomitante a las conclusiones extraídas, se plantean las siguientes recomendaciones generales:

5.2.1. Respecto a la pedagogía de la enseñanza



UNIVERSIDAD DE CUENCA

El docente es un educador, no solo de contenidos cognoscitivos, sino fundamentalmente de habilidades comportamentales, instrumentales y motoras, es quien investiga, enseña, conduce y asegura la continuidad de la vida en el Dojo y es en torno a él que se constituye la familia del Dojo- Profesores- Aprendices- que llamamos "Escuela", es quien capta la personalidad entera del alumno con todas sus experiencias, sus dudas y sus esperanzas; es quien sabe que hace falta constancia y tenacidad en el trabajo para que los estudiantes aseguren su progreso sistemático y equilibrado; es quien con imaginación proyectiva concibe y planea el desarrollo futuro de sus Kohai, es quien comprende las dificultades, corrige los defectos y presta ánimo en los momentos de vacilación, por lo cual debe mostrarse como una persona ejemplar, dotado de flexibilidad, energía, entusiasmo y conservar ese contagioso fuego de espiritualidad y marcialidad, sabiendo que su gloria no está en formar discípulos que le sigan sino personas que le superen. Entre sus deberes deben incluirse:

- Ser Instructor implica una disposición natural e idoneidad,
- Conocer a sus alumnos y servir como guía y ejemplo
- Adquirir y perfeccionar los conocimientos propios del Karate-Do
- Estimular constantemente a los practicantes para fomentar su auto confianza, sentido de superación, responsabilidad, sentimiento del honor y lealtad al DOJO
- Canalizar con pedagogía los conocimientos propios del Karate Do.
- Asistir con puntualidad a los compromisos y prácticas marciales.
- Conservar y hacer cuidar las instalaciones y elementos propios del Dojo
- Inspirar respeto y confianza fundamentados en un adecuado comportamiento y actitud marcial.
- Propender por el desarrollo de la autodisciplina que es la condición esencial en el proceso de evolución del individuo, el logro de un idóneo nivel técnico y la obtención de un equilibrado desarrollo integral entre mente y cuerpo

Sus roles se perciben desde dos dimensiones:



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- a. A partir del "que hacer"
- b. A partir del "deber ser"

Rol Social:

Rol Cultural:

Rol Pedagógico:

Rol Productor:

Entre sus cualidades personales cuentan:

- ✓ PERSONALIDAD. - Involucra el saber animar y motivar al grupo, la adaptabilidad, el manejo del tono de voz, el lenguaje verbal y corporal utilizado, la comprensión, la paciencia, la tolerancia, el ejemplo, su comportamiento, actitud demostrada.
- ✓ PREPARACION. - Implica poseer los suficientes conocimientos técnicos al igual que el estudiar, buscar y practicar en forma incansable para mantener un óptimo nivel.
- ✓ VOCACION y APTITUD. - Es el impulso íntimo que siente una persona hacia un tipo de quehacer, en respuesta a la vocación se mueve la persona entera con todas sus aptitudes psíquicas, sus tendencias, su estructura de carácter, su personalidad.
- ✓ PERCEPCION. - Un Instructor debe ser perceptivo para poder descubrir los problemas de aprendizaje y anticiparse a ellos. Debe estar atento a las posibles dificultades en el aprendizaje y tomar medidas para anticiparse a ellas y utilizar otros métodos de presentación.
- ✓ ORGANIZACIÓN. - Un Instructor eficaz debe ser organizado. Debe prepararse con anticipación y proyectarse hacia el futuro. Debe tener en cuenta las metas y objetivos. Si sabe hacia dónde se dirige, los alumnos le entenderán más fácilmente. Utilice los métodos de instrucción aceptados; trate de dar variedad a



UNIVERSIDAD DE CUENCA

la instrucción a fin de retener la atención de los alumnos y darles claridad a las explicaciones. Sepa con que recursos cuenta para el entrenamiento de los estudiantes.

- ✓ **CREATIVIDAD.** - Los Instructores deben ser creativos e ingeniosos. Ningún manual de entrenamiento o texto puede dar una lista de todos los métodos o recursos utilizados en el entrenamiento. En lo concerniente al entrenamiento, cada caso es único. Muchos principios son aplicables a todo tipo de entrenamiento, pero el Instructor tendrá que recurrir a sus propias capacidades al resolver los problemas concretos con los recursos a su disposición a medida que se presenten en el entrenamiento. Debe poder identificar un problema como tal, para luego encontrar la mejor solución posible.

- ✓ **ENTUSIASMO.** - Es contagioso. Un buen entrenador debe ser entusiasta si desea inspirar a los alumnos. Estos no comprarán su producto si lo presenta como un deber una imposición. Un instructor puede mostrar su entusiasmo asumiendo con interés su papel como tal.

- ✓ **PACIENCIA.** - El instructor debe ser paciente. Debe recordar siempre que el alumno busca aprender, que debe adquirir nuevos conocimientos y nuevos conceptos; entrenar nuevos reflejos musculares; que puede tener ideas y conceptos que debe desechar. El alumno está bajo tensión mientras se esfuerza por aprender. El instructor debe tener en cuenta sus deficiencias. Por ejemplo, algunas veces el entusiasmo hace que el instructor tenga expectativas exageradas. Los instructores deben tener en cuenta las limitaciones del lenguaje y ser pacientes con el alumno. Generalmente el alumno no aprende a un ritmo creciente parejo. Aprende gradualmente, alcanza un nivel, una etapa de aceleración, luego continúa aprendiendo un poco más. Recuerde que no habrá dos alumnos exactamente iguales y que el instructor debe tener paciencia tanto con el que aprende rápidamente como con el que lo hace lentamente.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ TOLERANCIA. - El instructor deberá ser tolerante ante las distintas personalidades de los alumnos. Estos tendrán relaciones distintas con el instructor y con sus compañeros. Los alumnos pueden desempeñarse muy bien en el entrenamiento, pero a la vez expresar poco de su calor humano y amistad. El instructor debe dar prioridad a los objetivos del entrenamiento para no dejarse influir por la personalidad de cada alumno.
- ✓ SENTIDO DEL HUMOR. - Un buen instructor debe tener un buen sentido del humor. Habrá muchos incidentes imprevistos. Un sentido del humor sano y moderado actúa como válvula de escape. El sentido del humor alivia la tensión y nos hace recordar que después de todo somos humanos.
- ✓ BUEN JUICIO: Un instructor tiene que elaborar juicios, constantemente. Debe intentar hacerlo inteligentemente, debe dejarse guiar por sus valores morales, los objetivos y el respeto por el individuo. Elabora juicios, tales como qué técnicas utilizar durante la lección, y que alumnos escoger para repetir la demostración. El instructor siempre debe mostrar un buen discernimiento y no adivinar ciegamente.
- ✓ FIRMEZA. - El instructor debe ser firme, no debe permitir que la indecisión afecte su aporte al programa de entrenamiento. Los alumnos son humanos y se aprovecharán de un instructor débil. El instructor debe hacer firmemente que los alumnos asuman responsabilidades.
- ✓ También debe mostrar firmeza con respecto al desempeño y la asistencia del alumno, su cumplimiento con otros requerimientos y aún su conducta. Deberá establecer y mantener las normas del programa en virtud de sus cualidades personales.
- ✓ INTEGRIDAD. - El instructor debe mostrarse amistoso con los alumnos. Estos verán en él al experto en las habilidades para las que son entrenados y pacientemente recurrirán a su ayuda en diversas situaciones. Debe respetar sus



UNIVERSIDAD DE CUENCA

confidencias y estar dispuesto a aconsejarlos o saber a quien indicarles para obtener información adicional. Los alumnos deben sentir que sus evaluaciones son objetivas, que su enseñanza es imparcial y que es un amigo confiable.

- ✓ **CAPACIDAD PARA APRENDER.** - El instructor tener la oportunidad de aprender mientras instruye. Debe ser receptivo, dedicado y saber aprovechar cada experiencia. Como Instructor podrá perfeccionar su capacidad de organización. Sus deberes incluyen la planificación, la proyección hacia el futuro y aprender a calcular el tiempo. Tendrá que trabajar con individuos y debe conocer las diferencias entre ellos y cómo manejarlas. Su experiencia didáctica será un excelente entrenamiento para la supervisión y como proceso mejorado para los actuales supervisores.
- ✓ Un buen Instructor escuchará y observará a sus alumnos durante los períodos de instrucción. Frecuentemente las sugerencias, comentarios y reacciones de estos, serán muy valiosos.
- ✓ **COMPOSTURA.** - Un buen Instructor debe siempre ejercer un perfecto control de sí mismo. No debe dejarse desconcertar. Podrá adquirir confianza y seguridad en sí mismo, utilizando métodos comprobados. Por ejemplo, si un Instructor no puede contestar una pregunta debe reconocerlo honesta y francamente. Debe admitir que no sabe la respuesta pero que consultará. Los alumnos respetarán la honestidad, pero serán problemáticos si pierde la calma.
- ✓ **CAPACIDAD PARA DIRIGIR.** - Uno de los muchos papeles que desempeña un Instructor es el de "líder", debe ser terminante, conocer sus metas, comprender el propósito del programa y el de cada lección. Es importante que sepa que hace de modelo o ejemplo. Debe mostrar las cualidades deseables en un alumno. Ejecute una labor con pericia, siga los procedimientos de seguridad y utilice los instrumentos y el equipo correctamente. Muestre entusiasmo y lealtad por el programa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ FLEXIBILIDAD. - El Instructor debe ser flexible. Un Instructor debe estar dispuesto a hacer cambios ya sea porque se presente una emergencia en el transcurso de la clase o bien porque sea lo indicado en el curso que dicta. Debe mostrarse receptivo a las críticas constructivas.

5.2.2. Karate do y Defensa Personal:

En el campo de aplicación del Karate do como método de defensa personal al momento de la enseñanza el docente deberá tener en cuenta los siguientes principios:

Se intentará aplicar acciones preventivas, como evitar encontrarse en una situación peligrosa, evitar permanecer, frecuentar o pasar por lugares y horas donde se sospecha que pueden ser peligrosos, urbanizaciones poco habitadas, zonas mal iluminadas, pasillos de ferrocarriles, paradas de autobús nocturnas, pasos subterráneos, etc.

El respeto estricto a las reglas de la legítima defensa. La defensa debe de ser proporcional al ataque (incluso ante una agresión injusta y no provocada la Ley nos exigirá la legítima defensa basada en el uso de la menor fuerza y el menor daño posible). Atención a la responsabilidad de las acciones que pueden provocar lesiones graves o letales.

El respeto a la integridad física de toda persona. Esta ética humanística es el espíritu que acompaña la práctica del Karate y la Defensa Personal.

Cuando se ensancha el ámbito de la autodefensa hacia uno más personal y verdadero, contribuimos a la construcción de una estructura propia, tanto de los aspectos éticos como prácticos, en el camino del Karate (Karate-Do).



UNIVERSIDAD DE CUENCA

En función de la situación y según la necesidad y el peligro que represente el adversario, se deberá de probar a disuadir al atacante con la palabra, es decir, en vez de utilizar la razón de la fuerza se intentará utilizar la fuerza de la razón.

La distancia es muy importante en la defensa. No hay que permitir que el agresor se acerque cuando él quiera, sino cuándo y como convenga a nuestro modo de defendernos.

Las manos, codos, los dientes, la cabeza, las rodillas, los pies, etc. son armas naturales de las que estamos dotados, así como cualquier objeto que llevemos puede transformarse en un arma defensiva: un bolígrafo, un cinturón, el paraguas, una horquilla, los zapatos, el llavero, etc. Sólo es preciso aprender a utilizarlas a nuestro favor.

Para controlar y neutralizar al adversario, utilizar los puntos vitales y sensibles del cuerpo.

Las técnicas que se aprenden de Defensa Personal, pueden protegernos contra una agresión eventual, pero en ningún caso nos convierten en personas invulnerables e invencibles.

5.2.3. Objetivos del Karate en la Infancia:

Siendo innegable que la Cultura Física escolar es la base de los aprendizajes, de la práctica deportiva y de la recreación, los grupos etareos infantiles son el objetivo de dicha área, por lo que el Karate do tiene en dicha población el origen de su desarrollo curricular como actividad física, deporte y recreación por lo tanto debemos establecer:

- a) Los Objetivos generales: Debemos rechazar una visión del Karate focalizada en los aspectos físicos tradicionalmente asociados al deporte en general, para sin olvidar los beneficios fisiológicos que reporta su práctica regular,



UNIVERSIDAD DE CUENCA

entender el Karate en la Infancia no como un objetivo en sí mismo, sino como un medio para participar en el proceso educativo del estudiante, es decir, utilizar el Karate como un instrumento que facilite el pleno desarrollo e integración social del niño, pues; de acuerdo con Wener y Bower, “El objetivo principal de la Educación debe ser ayudar a las personas a adquirir los conocimientos, habilidades y conciencia necesarios para hacer frente a las necesidades de la vida”.

- b) La percepción actual de la Educación fija entre sus objetivos las relaciones entre el individuo y su medio, sobrepasando la mera transmisión de conocimientos, para tratar aspectos hasta ahora un tanto olvidados. Desde esta perspectiva, está plenamente justificada la inclusión de la enseñanza de Karate porque en el marco educativo, la actividad motriz tiene como finalidad proporcionar al alumno la ayuda que necesita en la dinámica de su desarrollo, atendiendo a la totalidad de los ámbitos de las potencialidades de la persona y a la estructuración progresiva de su actuación autónoma sobre el entorno.

Conforme a lo expuesto anteriormente, y de forma más explícita, entendemos que un programa de Karate Infantil debe:

- ✓ Favorecer el conocimiento, percepción y funcionalidad del propio cuerpo, reconociendo sus propias posibilidades y límites, ayudándole en la estructuración y aceptación de su imagen corporal.
- ✓ Fomentar la sociabilidad del niño, promoviendo las relaciones grupales y la comunicación, impulsando la búsqueda de «vivencias psicosociales» en la diversidad de situaciones, tanto de cooperación y confianza entre uno y otro, como de oposición sujeta a una normativa clara y aceptada, que le ayude en sus relaciones con el Sí mismo y con los demás.
- ✓ Orientar los intereses hacia conductas y hábitos positivos para la salud y el bienestar.



UNIVERSIDAD DE CUENCA

- ✓ Optimizar el desarrollo de las capacidades motrices y habilidades perceptivas básicas.
- a) Adquirir las habilidades y destrezas específicas.
- b) Mejorar las cualidades físicas acordes a cada estadio evolutivo del niño.
- c) Facilitar la expansión y el hedonismo.
- d) Compensar las necesidades de movimiento y liberar las tensiones emocionales del pequeño.
- e) Proporcionar las pautas de conducta y los recursos técnicos necesarios para la autoprotección y la seguridad personal, desde el desarrollo de la capacidad de autocontrol y el equilibrio psicosomático.



UNIVERSIDAD DE CUENCA



Anexos
Bibliografía.
Indice General



UNIVERSIDAD DE CUENCA

BIBLIOGRAFIA

1. ARAKAKI, Kiyoshi (2004): Los Secretos del Karate de Okinawa: Esencia y Técnicas. Madrid. Ediciones Tutor.
2. DELGADO NOGUERA, M.A. (2009): Los Estilos de Enseñanza en Educación Física. Ediciones Universidad de Granada. Granada.
3. FUNAKOSHI, Gichin (2011): La Esencia del Karate. Madrid. Ediciones Tutor.
4. KANASAWA, Hirokazu (2009): Técnicas de combate de kárate do: manual completo de Kuminte. Madrid. Editorial Tutor.
5. KANASAWA, Hirokazu (2024): Kárate para cinturón negro. Curso intensivo. Madrid. Ediciones Tutor.
6. KANAZAWA, Hirokazu (2014): Manual completo de Kumite. Técnicas de combate de kárate. Madrid Editorial Tutor.
7. MINISTERIO DE EDUCACION (2015): Diseño Curricular para el Area de Cultura Física. Quito. Ediciones ME
8. MONTERO KIESOW, Manuel (2014): Manual práctico de defensa personal para mujeres. Madrid. Editorial Tutor.
9. MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (2013). La enseñanza de la Educación Física. La reforma de los Estilos de Enseñanza. Barcelona: Ediciones Hispano Europea.
10. PILA.A. Evaluación de la educación física y los deportes. Editorial Pila Teleña. 2015. Madrid
11. SICILIA CAMACHO A. y DELGADO NOGUERA, M.A (2002): Educación Física y Estilos de Enseñanza. Barcelona. Editorial Inde.

Fuentes de Internet:

<http://www.rincondeldo.com/category/articulos/>

<http://www.efdeportes.com/>

<http://www.rincondeldo.com/ensena-a-las-ninas-a-ser-valientes-no-perfectas/>

<http://www.karatetotal.com/entrenamiento/posiciones.htm>

<https://giginbukaidevenezuela.jimdo.com/secci%C3%B3n-para-los-alumnos/t%C3%A9cnicas-de-karate-do/>



UNIVERSIDAD DE CUENCA

ANEXO 3.

PLAN DE CLASE

DATOS INFORMATIVOS:

DOCENTE:		ASIGNATURA		CURSO:		PARALELO	
N° DE UNIDAD	9	TÍTULO DE LA UNIDAD:	Bloque 4	N° DE PERÍODOS:	1	FECHA INICIO:	FECHA DE TÉRMINO:
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	•						
EJES TRANSVERSALES:	J.4						
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	CE.EF3.5						

PLANIFICACIÓN:

¿QUÉ VAN A APRENDER? DESTREZAS CON CRITERIOS DE DESEMPEÑO	¿CÓMO VAN A APRENDER? ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN	
			INDICADORES DE LOGRO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
EF.3.4.3			IEF.3.5.1.	
ELABORADO	REVISADO	VALIDADO	APROBADO	
DOCENTE	COOR.COMISIÓN TÉCNICO PEDAGÓGICA:	SUBDIRECTOR:	DIRECTOR:	
FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	FIRMA:	