

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
OFICINA DE DEPORTES
PROGRAMA SELECCION KARATE-DO
2021-10**

CURSO DE DEPORTES CON FORMACIÓN ÉTICA: SI_X_ NO__

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Karate-Do
CÓDIGO: DEPO-3109
SECCIÓN: 1
CRÉDITO:1
PROFESOR RESPONSABLE: Diego Ruiz
CORREO ELECTRÓNICO: df.ruizp2@uniandes.edu.co
LUGAR: Sala Virtual
HORARIO: Lunes, martes y Jueves 6:30 – 8:15 p.m.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El Karate es una disciplina marcial japonesa, que permite al ser humano desarrollar a partir del movimiento sus inteligencias cognitivas, mentales y emocionales, a través del uso de todas las partes del cuerpo necesarias para la defensa personal. Por ser un arte marcial, tiene un fundamento filosófico que es el budismo zen, el cual permite que el individuo trascienda desde la misma actividad y se comprometa con el cuidado de sí mismo, el cuidado del otro y de la sociedad, para ser mejor ser humano en todo sentido. Es un arte marcial originado en Okinawa, isla perteneciente a Japón. Dado que el principio del Karate es la defensa, se realiza la práctica inculcando el autocontrol en cada una de las acciones propuestas; por lo tanto, sus conocimientos no deben usarse para atacar, salvo en último caso. El fin que busca alcanzarse en la práctica del Karate es el perfeccionamiento del carácter la mejora individual, tanto en lo físico como en lo espiritual, donde la prudencia y humildad son dos conceptos inculcados de forma tradicional en los estudiantes. El Karate, además de ser un arte marcial, tiene una línea competitiva en donde los practicantes se enfrentan en Kumite (combates) y en Kata (figuras), llevando a que un practicante, mejore su capacidad de visualización y concentración.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

OBJETIVO GENERAL:

Contribuir a la formación ética y emocional del estudiante a partir de la práctica del Karate Do orientando sus acciones al conocimiento de sí mismo desde una perspectiva social y de respeto por el otro que le permita reconocer y transformar sus sesgos y prejuicios

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Cuidar de sí mismo a partir de la práctica del Karate Do.
2. Cuidar del otro a partir del entrenamiento del Karate Do
3. Generar hábitos de vida saludable para la formación del autocontrol, la determinación y el respeto al otro.
4. Formar el sentido de sociedad a partir de la práctica física y mental del Karate-Do.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p><i>Actividades presenciales:</i></p> <p>Ejercicios de Kihon básico.</p> <p>Ejercicios de Kumite.</p> <p>Ejercicios de Kata Heianes y Kata avanzado.</p> <p>Ejercicios de Kumite libre.</p> <p>Ejercicios de relajación y Meditación.</p> <p>Revisión de videos acerca de temas especializados.</p>	<p><i>Actividades independientes:</i></p> <p>Revisión de material audiovisual películas Intensamente, Señor Peabody y Ole</p> <p>Prácticas individuales de fundamentos vistos en clase.</p> <p>Revisión de videos de las técnicas trabajadas y de técnicas aplicadas.</p>	<p>Tatami. Paos</p> <p>Paletas de velocidad.</p> <p>Conos.</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Guantines</p> <p>www.youtube.com/watch?v=yzIQJsRJzEk</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=y4xJ5D2KFxA</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=qoQbh9XF7qw</p> <p>http://www.youtube.com/watch?v=cwiQI-PLyWk</p>

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

No	TEMÁTICA	OBJETIVO ÉTICO Y/O EMOCIONAL	OBJETIVO TÉCNICO
1	Presentación del programa, ajustes y condiciones para la clase.	Conocimiento de si por medio de un Trabajo de descarga emocional	Acordar el programa, metodologías y procesos que se van a realizar en la clase.
2	T: Historia del KARATE DO Acondicionamiento general, técnicas básicas de defensa y ataque.	Cuidado de si mismo por medio del reconocimiento de sus emociones	T: Conocer los antecedentes históricos del Karate Do. P: Repaso de las técnicas básicas de defensa y ataque.
3	T: Formacion de emociones desde el Karate-Do" " Fundamentos de patada frente y lateral (Mae geri y Yoko geri)	El cuidado del otro por medio del reconocimiento de las emociones	T: Iniciar el proceso de formación de emociones a partir de la práctica del Karate-Do

4	T: El Shotokan P: Kata Taikyoku shodan, nidan y sandan. Manejo de giros	El Dojo Kun o las reglas del Dojo y su aplicación en la vida diaria	T: Comprender el estilo de Karate Do Shotokan P: Aprender secuencias básicas de kata
5	T: Dojo Kun.1-2-3- 4-5 P: Heian Shodan y gohon kumite.	Socialización con película Intensamente, La función de las emociones en la toma de decisión	T: Conocer los principios del Karate Do. P: Primer kata y kumite basico
6	"T: Estilos de Karate P: Heian Nidan, Kihon Ippon Kumite	El sentido de familia en la construcción de la Autoimagen y la Autoestima	T: Comprender el estilo de Karate Do shotokan. P: Kumite básico a un paso y kata Heian Nidan.
7	P: Heain Sandan. Aplicaciones con Kihon Ippon Kumite	Concepto de Autoimagen	P: Aprender: Kata heian sandan y aplicacione en kihon kumite.
8	P: Preparacion física para patada lateral y combinaciones.	Concepto de Autoestima	P: Realizar combinaciones básicas de defensa - ataque
9	P: Kata Heian Yondan	Concepto de familia	P: Realizar combinaciones básicas con patada lateral y ataques de mano abierta
10	P: Combate semilibre ippon kumite	Socialización con película El señor Peabody, en la construcción del autoestima	P: Realizar combinaciones básicas de defensa - ataque con brazos y piernas. Se inicia práctica de combate semi-libre.
11	P: Cambios entre posiciones frontal, atrazada y lateral	La importancia del otro en la interacción diaria	P: Realizar combinaciones de diferentes técnicas utilizando las tres posiciones basicas
12	P: Kata Heian Godan	La importancia de construir sociedad partir del respeto al otro	P: Realizar combinaciones con barridos y técnicas del kata estudiado.
13	T: Kata P: Repaso de 5 kata heian	La importancia del respeto al otro desde el rol profesional Desempeño ético del profesional Uniandino desde el respeto al otro	. T: Teoría sobre el KATA y su importancia dentro del Karate Do.
14	T: Hidratación P: Kumite Libre	Socialización con película Ole, la construcción del sentido del otro y de sociedad	T: Teoría sobre la HIDRATACIÓN y su importancia dentro del entrenamiento deportivo. P: Realizar Kumite Libre con protección y según la indicación del profesor.
15	Kihon nivel 1 Completo	Evaluación final	Contenidos técnicos trabajados durante todo el semestre

6. EVALUACIÓN:

La evaluación es un proceso formativo por medio del cual se detectan los avances en el proceso de enseñanza aprendizaje y de igual manera se crean estrategias para superar los obstáculos encontrados.

En Karate el proceso de crecimiento es personal y además de vinculación social con un grupo de trabajo, por tanto la evaluación del proceso se realiza de manera individual y grupal, dependiendo la situación presentada.

Para este curso se realizara por medio de la autoevaluación, la coevaluación y la heteroevaluación

La autoevaluación es la evaluación que realiza el propio estudiante de su proceso de aprendizaje y de los resultados obtenidos. Además, para que la autoevaluación sea provechosa, ésta debe implicar no sólo una calificación personal, sino sobre todo una valoración del proceso de aprendizaje, destacando aquellos aspectos que han supuesto algún problema o dificultad, reflexionando sobre su importancia y el modo de superarlos.

Al concluir este curso épsilon el alumno debe estar en capacidad de identificar, comprender y regular sus emociones ya que son determinantes para establecer sus relaciones interpersonales positivas y constructivas:

- 1) Inteligencia intrapersonal: evalúa sus habilidades de autoconciencia-emocional, autoestima personal, asertividad.
- 2) Inteligencia interpersonal: que comprende sus relaciones de empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social.
- 3) Adaptación: que incluye sus habilidades para la solución de problemas, comprobación de la realidad y flexibilidad.
- 4) Control del estrés, compuesta por sus sensaciones de tolerancia al estrés y control de impulsos
- 5) Sentimientos generales: compuesta por sus sensaciones de felicidad y optimismo.

Este proceso se realizará por medio de lecturas, películas, socialización de los trabajos escritos y evaluación del proceso de trabajo físico y técnico, determinada por los avances personales del mismo.

La coevaluación es el proceso de evaluación por el cual son los compañeros y compañeras de clase quienes se evalúan entre sí.

Al finalizar el curso los estudiantes deben estar en capacidad de identificar si los compañeros durante y después de la realización del trabajo, lograron comprender los diversos aspectos de sus comportamientos cotidianos y las competencias emocionales que durante el semestre adquirieron y las que consideran que deben mejorar:

- 1) Cómo perciben al alumno los demás compañeros a nivel socio-emocional evaluando sus destrezas relacionadas con las habilidades interpersonales, la falta de autocontrol y los niveles de impulsividad y de manejo emocional en situaciones de conflicto social.

En la heteroevaluación el profesor es el principal agente de evaluación ya que es él, quien determina la secuencia y la situación de aprendizaje.

Al finalizar el curso se evaluará el desempeño técnico de los estudiantes, por medio de una prueba de conocimientos técnicos, donde se involucran la técnica básica del deporte y el kumite o practica de combate, donde se evaluarán los siguientes conceptos:

- 1) Percepción emocional; reconoce su estado emocional
- 2) Asimilación emocional: Estado/s de ánimo al momento de la confrontación con el otro
- 3) Comprensión emocional: Reconocer sus sensaciones al realizar el kumite.
- 4) Regulación afectiva: Estrategias emocionales para mantener su estado de ánimo optimo al momento de realizar la prueba de conocimientos técnicos.

CRONOGRAMA DE EVALUACIONES

N°	FECHA	TEMÁTICA	OBJETIVO
PRIMERA EVALUACION	5ª SEMANA	Socialización con película Intensamente, La función de las emociones en la toma de decisión	Evaluación de los talleres teóricos propuestos por medio de una ficha de análisis
SEGUNDA EVALUACION	10ª SEMANA	Socialización con película El señor Peabody, en la construcción de la autoestima	Evaluación de los talleres teóricos propuestos por medio de una ficha de análisis
TERCERA EVALUACION	14ª SEMANA	Socialización con película Ole, la construcción del sentido del otro y de sociedad	Evaluación de los talleres teóricos propuestos por medio de una ficha de análisis
EVALUACION FINAL	15ª SEMANA	Contenidos técnicos trabajados durante todo el semestre	Evaluar el desempeño práctico de cada uno de los estudiantes dentro del curso.

Nombre	Código	% Cumplimiento de objetivos	Porcentaje de asistencia	Evaluación final

En la casilla de cumplimiento de objetivos, se reportará el porcentaje obtenido por el estudiante en cuanto a los contenidos de formación emocional, formación técnica y en la de asistencia, el porcentaje final de cumplimiento con las sesiones programadas. Para tener calidad de aprobado, el estudiante debe haber cumplido con al menos el 80% en los tres criterios descritos. De no ser así, será reprobado.

7. BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA:

1. KANAZAWA, H. S.K.I. (2010). Kata Shotokan Karate. V. 1. Japón : SKIF Ed., 279 Pág.
2. KANAZAWA, H. S.K.I. Kata Shotokan Karate. V. 2. Japón : SKIF Ed., 301 Pág.

3. KANAZAWA, H. Kumite Kyohan. Japón : SKIF Ed., 214 Pág.
4. NAKAYAMA, M. El mejor karate. México : Editorial Diana, 149 Pág.
5. WKF. Reglamento de competencia Karate Do. www.wkf.net
6. PACHECO, N. E., & Berrocal, P. F. (2004). La inteligencia emocional: Métodos de evaluación en el aula. Revista Iberoamericana de Educación. OEI-Credi. Biblioteca digital.
7. GARCÍA RETANA, J. Á. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Educación, 36(1).