

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Karate Principiantes

CNR: 10203 y 10194

CÓDIGO: Depo 1226

SECCIÓN: 1 y 2

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI _ NO X

PROFESOR RESPONSABLE: Diego Fernando Ruiz

CORREO ELECTRÓNICO: df.ruizp2@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: zoom

HORARIO: Sección 1 martes 6:30 a 7:15 a.m.

Sección 2 jueves 6:30 a 7:15 a.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El Karate-do es un arte marcial japonés de defensa con las manos vacías. Las artes marciales tradicionales japonesas "Budo" buscan perfeccionar el carácter de sus practicantes a través de la práctica sincera continuada y diligente.

El curso introduce a los estudiantes en la práctica del Karate do de la manera tradicional, desarrollando el programa para principiantes de manera paulatina en los aspectos técnicos y simultáneamente presentando también los aspectos filosóficos relacionados con el bushido y la cultura japonesa.

El estudiante debe esperar contenidos en su mayoría prácticos, el temario será desarrollado a través de ejercicios que irán aumentando en complejidad a medida que se avance. Por tanto, es necesario asistir en ropa deportiva y disponer de un espacio para realizar ejercicio físico.

El curso también explora la dimensión deportiva del Karate, en donde se presentarán las modalidades de competencia (combate o "Kumite" y formas o "Kata") y se expondrá la forma en que cada modalidad es juzgada para determinar un ganador.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

- Introducir al estudiante en la práctica del Karate-do como arte marcial desarrollando sus componentes de formación de carácter y de defensa personal.

Específicos:

- Conocer y aplicar los 5 principios que rigen a los practicantes de Karate-do (DOJO KUN).
- Conocer las normas básicas de comportamiento en un Dojo de Karate.
- Desarrollo de las técnicas básicas de defensa (UKE-WAZA) y ataque (TSUKI-WAZA) con los brazos.
- Desarrollo de las técnicas básicas de pateo (KERI-WAZA).
- Conocer y ejecutar las posiciones básicas usadas en Karate-do (TACHI-KATA)
- Manejo de movimientos de desplazamiento ejecutando técnicas básicas (IDO-KIHON)
- Conocer y ejecutar el primer kata básico (TAIKYOKU SHODAN)

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<ul style="list-style-type: none"> • Aunque las clases son virtuales y por zoom, estas siempre comienzan con el saludo ceremonial tal y como se hace en un dojo de Karate. • Todas las clases tienen una sección de calentamiento y preparación física. • El instructor realiza todos los ejercicios explicándolos paso a paso y los estudiantes deben imitar sus movimientos. • Luego de presentada cada técnica, se pasa por cada uno de los estudiantes verificando su correcta ejecución. • El programa se presenta de forma incremental. El contenido de cada clase es repasado en la siguiente y se trabajan los temas de cada clase basados en los contenidos de la clase anterior. • El aprendizaje se realiza a través de la repetición. Primero descomponiendo los movimientos en pasos y luego ejecutándolos de manera continua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Luego de la presentación de los ejercicios básicos y las técnicas de desplazamiento se comienza con la enseñanza del primer Kata. Como es un tema muy complejo, se divide en varias sesiones. • Durante el desarrollo de las clases también eventualmente se programan retos, en donde los estudiantes deben realizarlos y enviar un video como evidencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura con terminología básica de Karate • Lectura sobre los principios que sigue un practicante de Karate (Dojo Kun) • Video donde se explica el Dojo Kun y su mejor traducción al español. https://www.youtube.com/watch?v=mQhRu-s9Qqc&t=208s • Video con explicación de los saludos ceremoniales en Karate https://www.youtube.com/watch?v=BxbvlrM-ePc&ab_channel=Japon%C3%A9sconLilyJapon%C3%A9sconLily

--	--	--

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	Exposición del programa y condiciones de clase. Presentación de los estudiantes y el instructor.		Conocer el programa, a sus compañeros y al instructor. Presentar sus expectativas.
2	Etiqueta para el inicio y final de clase. Técnica básica de puño (CHOKU TSUKI) y patada al frente (MAE GERI)	Técnica básica de golpeo y de pateo.	Conocer los protocolos de inicio y fin de clase. Manejo de las técnicas básicas de pateo y puño.
3	Exposición sobre Dojo Kun. Se presenta la posición adelantada (ZENKUTSU DACHI) y se combina con las técnicas de puño y pateo vistas la clase anterior.	Posición adelantada y su combinación con técnicas básicas.	Conocer el Dojo Kun y su importancia. Manejo de la posición adelantada
4	Exposición sobre el saludo ceremonial en Karate. Defensa parte alta (AGE UKE) Se combina con la posición adelantada.	Trabajo de defensa y manejo de cadera	Conocimiento de los saludos ceremoniales de Karate. Manejo de la defensa para la parte alta.
5	Exposición sobre el termino OSS y su significado en Karate. Defensa parte media de afuera hacia adentro (SOTO UKE). Se combina con la posición adelantada y otras técnicas vistas.	Trabajo de defensa y manejo de cadera	Entendimiento del uso de término OSS en Karate. Manejo defensa parte media
6	Historia del Karate. Defensa parte media de adentro hacia afuera (UCHI UKE). Se combina con la posición adelantada y otras técnicas vistas.	Trabajo de defensa y manejo de cadera	Tener una idea general de la historia del Karate. Manejo de defensa parte media

7	Estilos de Karate Defensa hacia abajo (Gedan Barai). Se combina con la posición adelantada y otras técnicas vistas.	Trabajo de defensa y manejo de cadera	Tener una idea general de los diferentes estilos de Karate. Manejo de defensa parte baja
8	Concepto Kime Se trabajan los 10 tipos de giro. Parte I	Orientación y giros ejecutando técnicas básicas.	Conocer el concepto de Kime. Manejo de giros corporales.
9	Concepto Sanchin Trabajo de Giros parte II	Orientación y giros ejecutando técnicas básicas	Conocer el concepto de Sanchin. Manejo de giros corporales.
10	Definición de Kata Primera parte Taikyoku Shodan	Combinación de giros y técnicas básicas.	Conocer que es y para que sirve un Kata.
11	Tipos de Kata Segunda parte Taikyoku Shodan	Combinación de giros y técnicas básicas.	Conocer que es y para que sirve un Kata. Ejecutar el Kata Taikyoku Shodan
12	Competencia en el Karate. Patada Lateral Latigazo (Yoko Geri Keage) y posición del jinete (Kiba Dachi) Se combina con la posición adelantada y otras técnicas vistas.	Manejo de la patada y el desplazamiento laterales en la nueva posición presentada.	Conocer los diferentes tipos de competencia. Ejecutar la nueva patada en posición lateral.
13	Competencia en Karate II Patada Lateral de penetración (Yoko Geri Kekomi). Se combina con la posición adelantada y otras técnicas vistas.	Manejo de la patada y el desplazamiento laterales en la nueva posición presentada.	Conocer los diferentes tipos de competencia. Ejecutar la nueva patada en posición lateral.
14	Repaso del Kata Taikyoku Shodan y variantes en su ejecución	Revisión del Kata Taikyoku Shodan	Correcta ejecución del Kata
15	Técnicas de ataque con codo (Hiji Ate) y rodilla (Iza Geri).	Ejecución de técnicas de distancia corta	Ejecución de técnicas de defensa personal para distancia corta.

16	Combinaciones y encadenamiento de técnicas (Henka Waza). Combate básico 5 pasos	Combinación de todo lo aprendido en el semestre	Ejecución de diferentes técnicas y combinaciones de manera fluida.
----	--	---	--

5. EVALUACIÓN:

Durante la clase se generarán preguntas a los estudiantes para evaluar su comprensión de los temas desarrollados.

Luego de cada ejercicio se pasará por cada uno de los estudiantes para constatar la correcta ejecución de cada técnica y dar realimentación a los estudiantes sobre su desempeño.

6. BIBLIOGRAFIA:

- Funakoshi, G. Karate Do Kyohan.
- JKA Instructor Handbook
- Nakayama, M. Best Karate Vol 1,2 y 5
- Nakayama, M. Dynamic Karate.
- Mccarty, P. Bubishi
- Nicol, C.W. Karate Moving Zen