

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
SELECCIÓN DEPORTIVA
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección de Karate

CNR: 28356

CÓDIGO: Depo 3109

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Diego Fernando Ruiz

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

SALÓN: Blended/ Virtual Salón múltiple Centro Deportivo.

PLATAFORMA: zoom

HORARIO: martes y jueves 6:30 a 8:15 p.m. Virtual

Sábado 8:00 9:15 am Presencial Salón Múltiple centro Deportivo

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 prepara a los estudiantes en la práctica del Karate do de la manera tradicional y para la competición, desarrollando 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 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 y los aspectos a tener en cuenta al llegar a la competición.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

General:

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

Específicos:

- Conocer y aplicar los 5 principios que rigen a los practicantes de Karate-do (DOJO KUN).
- Conocer las normas básicas de los diferentes sistemas de competición.
- Desarrollo del concepto de distancia (MAAI).
- Conocer los diferentes momentos de combate y aplicarlos durante la práctica.
- Conocer y ejecutar los katas básicos de acuerdo con su nivel.
- Conocer el reglamento de competencia en cada modalidad.

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 parte del contenido son clases virtuales por zoom, todas las clases 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"> • Tatami, conos, guantes, paletas para golpear y cronometro. • 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 • Diferentes videos de competición para analizar técnicas utilizadas por diferentes deportistas de la modalidad.

--	--	--

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	Combate básico a 5 pasos. Kata Heian Shodan	Técnicas de ataque fuertes y defensa oportuna. Movimiento rápido de pies	Desarrollo de técnicas básicas poderosas a ser utilizadas en competición.
3	Manejo de distancia con técnicas de puño y patada. Kata Heian Nidan	Identificación de distancia propia y la del contrincante.	Conocer y aplicar el concepto de distancia
4	Manejo de distancia con obstáculos al atacar. Kata Heian Shodan y Heian Nidan	Trabajo de distancia evitando técnicas del contrincante	Conocer y aplicar el concepto de distancia teniendo en cuenta la guardia del contendor.
5	Técnicas de barrido y proyecciones. Kata Heian Sandan	Manejo y aplicación de proyecciones.	Manejo de distancia y oportunidad para técnicas de barrido.

6	Cambios de distancias largas y cortas. Kata Heian Nidan y Heian Sandan.	Manejo e identificación de distancias	Escoger el mejor ataque para cada distancia
7	Manejo de tres momentos de combate. Kata Heian Nidan y Heian Sandan	Aplicación de momentos de combate según estrategia.	Manejar e identificar en la practica los momentos de combate.
8	Combate a un paso. Kata Heian Nidan y Heian Sandan	Manejo de oportunidad.	Desarrollar un ataque explosivo.
9	Combate semi libre Kata Heian Yondan	Manejo de oportunidad.	Desarrollar un ataque explosivo.
10	Estudio reglamento de competición. Manejo de tres momentos de combate. Kata Heian Nidan y Heian Sandan	Conocimiento del reglamento de competencias desde un modo practico.	Conocer el reglamento y manejar las situaciones de competencia de acuerdo al reglamento.
11	Trabajo táctico para competición. Kata Heian Yondan Heian Shodan	Reconocimiento de estrategias del contrincante y como contrarrestarlas	Manejo de combate y situaciones de competencia.
12	Trabajo táctico para competición. Kata Heian Yondan Heian Nidan	Reconocimiento de estrategias del contrincante y como contrarrestarlas	Manejo de combate y situaciones de competencia.
13	Trabajo táctico para competición. Kata Heian Godan	Reconocimiento de estrategias del contrincante y como contrarrestarlas	Manejo de combate y situaciones de competencia.
14	Combinación de ataques y resistencia Heian Godan Heian Sandan	Generación de técnicas con explosividad	Desarrollo de ataques encadenados

15	Ejercicios orientados al combate libre. Heian Godan Heian Yondan	Aplicación de los principios entrenados.	Ganar experiencia para la competicion
16	Ejercicios orientados al combate libre. Revision de todos los kata Heian	Aplicación de los principios entrenados.	Ganar experiencia para la competicion

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.

Se utilizarán herramientas como el cronometro para medir la velocidad de los deportistas.

6. BIBLIOGRAFIA:

- JKA Instructor Handbook
- Nakayama, M. Best Karate Vol 1,2 y 5
- Nakayama, M. Dynamic Karate.
- WKF Reglamento de competencia