



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

**Informe final del trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física**

TEMA:

**“LA APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE LOS MOVIMIENTOS
BÁSICOS DEL KARATE-DO Y SU INFLUENCIA EN LA EJECUCIÓN
DE LA PRIMERA KATA DE LOS CADETES DEL COLEGIO
PARTICULAR COMANDANTE GENERAL ATAHUALPA DE LA
CIUDAD DE QUITO, PROVINCIA DE PICHINCHA”**

AUTOR: Edgar Manuel Analuiza Chanataxi

TUTOR: LCDO. MG. WALTER GEOVANNY AGUILAR CHASIPANTA

Ambato-Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
CERTIFICA:**

Yo, Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta. C.C. 1801697796, en mi calidad de tutor del trabajo de Graduación o titulación, sobre el tema: **“La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha** , desarrollado por el egresado Edgar Manuel Analuiza Chanataxi, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor

Edgar Manuel Analuiza Chanataxi

C.C.1711842250

AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales de este trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha,** autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Edgar Manuel Analuiza Chanataxi

C.C.1711842250

AUTOR

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

La Comisión de estudio y calificación del informe de Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha,** presentado por el Sr. EDGAR MANUEL ANALUIZA CHANATAXI egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción septiembre 2011 – febrero 2012, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los Organismos pertinentes.

Ambato, 12 de Septiembre de 2013

LA COMISIÓN

Dra. Mg. Rosa Marlene Barquin Yuque
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Lcdo. Mg. Juan Neptalí Martínez Martínez

MIEMBRO

Ing. Mg. Ibeth Aracely Manzano Gallardo

MIEMBRO

DEDICATORIA

Quiero dedicar esta investigación a mis padres por su apoyo incondicional, quienes permanentemente me apoyan con su espíritu alentador, a mi hijo por ser mi inspiración permanente de superación y de manera especial a la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por acogerme y darme la oportunidad de estudiar en sus instalaciones, y a todos los docentes que me brindaron sus conocimientos y su amistad.

A mis compañeros, que compartieron todo este tiempo a mi lado, en las buenas y en las malas, a toda mi familia y de manera muy especial a mi padre celestial. Quien me proporciono la vida y la dicha de estar en este mundo para realizar cosas buenas en beneficio de la juventud

Edgar Analuiza

AGRADECIMIENTO

De manera especial a todas las autoridades de la **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**, por su apoyo y colaboración para la realización de esta investigación.

A la **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**, de manera especial al **CENTRO DE POSGRADO**, por el apoyo institucional para la realización de este trabajo.

A mis amigos y compañeros, que por medio de foros, discusiones y preguntas he crecido en mi conocimiento.

Y a todas las personas que de una u otra forma, me colaboraron o participaron en la realización de esta investigación, mi más sincero agradecimiento.

Edgar Analuiza

ÍNDICE DE CONTENIDOS	Pág.
Aprobación del tutor	ii
Autoría de la Investigación	iii
Cesión de derechos de Autor	iv
Al Consejo Directivo de la Universidad Técnica de Ambato	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice de contenidos	viii
Índice de tablas	xi
Índice de Gráficos	xii
Resumen ejecutivo	xiv
Introducción	1
CAPÍTULO I:	4
1. EL PROBLEMA	4
1.1. Tema	4
1.2. Planteamiento del problema	4
1.2.1. Contextualización	4
1.2.2. Análisis Crítico	5
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del problema	8
1.2.5. Preguntas Directrices	8
1.2.6. Delimitación del objeto de estudio	9
1.3. Justificación	10
1.4. Objetivos	11
1.4.1. General	11
1.4.2. Específicos	11
CAPÍTULO II	12
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1. Antecedentes Investigativos	12
2.2. Fundamentación filosófica	13
2.3. Fundamentación Legal	13
2.4. Fundamentación Axiológica	14

2.5. Categorías Fundamentales	16
2.5.1. Grafico de categorías fundamentales	16
2.5.2. Grafico de constelación de ideas de variable independiente	17
2.5.2.1. Grafico de constelación de ideas de variable dependiente	18
2.5.3. Desarrollo de conceptualizaciones	19
2.6. Hipótesis	47
2.7. Señalamiento de variables	47
CAPÍTULO III	48
3. METODOLOGÍA	48
3.1. Enfoque de la investigación	48
3.2. Modalidad de la Investigación	48
3.3. Nivel o tipo de Investigación	49
3.4. Población y muestra	49
3.5. Operacionalidad	50
3.6. Plan de recolección de información	52
3.7. Plan de procesamiento de la información	53
CAPÍTULO IV	54
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	54
4.1. Análisis de los resultados	54
4.1.2. Tabulación de las encuestas a los cadetes	54
4.1.3. Tabulación de las encuestas a los docentes	54
4.3. Verificación de la hipótesis	74
4.3.1. Combinación de frecuencias	74
4.3.2. Planteamiento de la hipótesis	76
4.3.3. Selección del nivel de significación	76
4.3.4. Descripción de la población	76
4.3.5. Especificaciones del estadístico	77
4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo	77
4.3.7. Recolección de Datos y cálculo en los datos estadísticos	78
4.3.8. Decisión final	79

CAPÍTULO V	80
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	80
5.1. Conclusiones	80
5.2. Recomendaciones	81
CAPÍTULO VI	82
6. PROPUESTA	82
6.1. Datos Informativos	82
6.2. Antecedentes de la propuesta	84
6.3. Justificación	84
6.4. Objetivos	86
6.5. Análisis de Factibilidad	87
6.6. Fundamentación	88
6.7. Metodología	157
6.8. Administración de la propuesta	158
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	159
Bibliografía	160
Anexos	162
Anexo 1 Encuesta a los cadetes	162
Anexo 2 Encuesta a los docentes	164
Anexo 3 Foto de la institución	166
Anexo 4 Docentes del colegio	167
Anexo 5 Estudiantes realizando la kata	168
Anexo 6 Autorización de la institución	170
Anexo 7 Nomina de los estudiantes	171

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla IV. 1. Datos obtenidos, primera pregunta cadetes	54
Tabla IV. 2. Datos obtenidos, segunda pregunta cadetes	55
Tabla IV. 3. Datos obtenidos, tercera pregunta cadetes	56
Tabla IV. 4. Datos obtenidos, cuarta pregunta cadetes	57
Tabla IV. 5. Datos obtenidos, quinta pregunta cadetes	58
Tabla IV. 6. Datos obtenidos, sexta pregunta cadetes	59
Tabla IV. 7. Datos obtenidos, séptima pregunta cadetes	60
Tabla IV. 8. Datos obtenidos, octava pregunta cadetes	61
Tabla IV. 9. Datos obtenidos, novena pregunta cadetes	62
Tabla IV. 10. Datos obtenidos, decima pregunta cadetes	63
Tabla IV. 11. Datos obtenidos, primera pregunta docentes	64
Tabla IV. 12. Datos obtenidos, segunda pregunta docentes	65
Tabla IV. 13. Datos obtenidos, tercera pregunta docentes	66
Tabla IV. 14. Datos obtenidos, cuarta pregunta docentes	67
Tabla IV. 15. Datos obtenidos, quinta pregunta docentes	68
Tabla IV. 16. Datos obtenidos, sexta pregunta docentes	69
Tabla IV. 17. Datos obtenidos, séptima pregunta docentes	70
Tabla IV. 18. Datos obtenidos octava pregunta docentes	71
Tabla IV. 19. Datos obtenidos, novena pregunta docentes	72
Tabla IV. 20. Datos obtenidos, decima pregunta docentes	73
Tabla 21. Descripción de la población	76
Tabla 22 Frecuencias Observadas	78
Tabla 23 Frecuencias Esperadas	78
Tabla 24. Calculo del chi cuadrado	79
Tabla 25. Metodología	157
Tabla 26. Administración de la propuesta	158
Tabla 27. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta	159

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico IV - 1. Porcentaje de frecuencia: para ejecutar la primera kata, se debe saber las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do,	54
Gráfico IV - 2. Porcentaje de frecuencia si aplica las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do	55
Gráfico IV - 3. Porcentaje de frecuencia si debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do	56
Gráfico IV - 4. Porcentaje de frecuencia si debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, antes de ejecutar una técnica específica	57
Gráfico IV - 5. Porcentaje de frecuencia se debe entrenar la correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do	58
Gráfico IV - 6. Porcentaje de frecuencia de si sabes técnicas de los movimientos básicos del karate-Do	59
Gráfico IV - 7. Porcentaje de frecuencia si conoce el beneficio de una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la práctica de la primera kata	60
Gráfico IV - 8. Porcentaje de frecuencia si conoce los perjuicios de una mala ejecución de la primera kata	61
Gráfico IV - 9. Porcentaje de frecuencia si conoce las desventajas en el combate al no aplicar una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do	62
Gráfico IV - 10. Porcentaje de frecuencia de si cambiarías tu técnica de la aplicación de los de los movimientos básicos del karate-Do	63
Gráfico IV - 11 Porcentaje de frecuencia, puede usted enseñar las técnicas básicas del karate-Do	64
Gráfico IV - 12 Porcentaje de frecuencia, está capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do	65
Gráfico IV - 13 Porcentaje de frecuencia si conoce usted los fundamentos de las técnicas básicas del karate-Do	66

Gráfico IV - 14 Porcentaje de frecuencia, sabe usted de la filosofía de las Artes Marciales	67
Gráfico IV - 15 Porcentaje de frecuencia, les gustaría que se cree una estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata	68
Gráfico IV - 16 Porcentaje de frecuencia, los docentes de Cultura Física tienen que ser especializados en cada deporte	69
Gráfico IV - 17 Porcentaje de frecuencia, al realizar una práctica deportiva los estudiantes realizan un calentamiento específico en cada deporte	70
Gráfico IV - 18 Porcentaje de frecuencia, conoce usted sobre pedagogía deportiva	71
Gráfico IV - 19 Porcentaje de frecuencia, el colegio capacita a los docentes de Cultura Física en karate-Do o Artes Marciales	72
Gráfico IV - 20 Porcentaje de frecuencia, le parece que una estrategia metodológica es buena para la ejecución de la primera kata	73
Gráfico IV - 21. De verificación	79

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha”

AUTOR: Edgar Manuel Analuiza Chanataxi

TUTOR: Lcdo. Mg. Walter Geovanny Aguilar Chasipanta

Resumen

Esta investigación pretende realizar la elaboración de una guía metodológica para que los docentes y los cadetes tengan una guía de trabajo, la misma que beneficiara a los cadetes ya que desconocen la aplicación de las técnicas básicas del karate-Do. Para poder ejecutar la primera kata. En la realidad la práctica deportiva marcial es escasa en la mayoría de los cadetes .Es porque no tienen profesionales en el área del karate-Do, ya que la infraestructura no es apropiada para la práctica de la misma, también, no hay el apoyo económico de las autoridades del colegio, ni de los padres de familia para que sus hijos aprendan disciplinas nuevas como es el karate-do, el mismo que por su arte les ayudara a formar el cuerpo el carácter y su espíritu formal. Hay que recalcar que el karate-Do es una disciplina, que el Ministerio de Educación, incluye en la malla curricular en la cátedra de educación física.

Palabras claves: Aplicación, técnicas, movimientos, básicos, karate, ejecución, kata, guía, metodológica, espíritu.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto tiene por objetivo que todos los docentes del área de Cultura Física tengan una herramienta didáctica, para que desarrollen de mejor manera la enseñanza de la disciplina del karate-Do. Como resultado, obtendremos beneficios en esta disciplina marcial, ya que también nos beneficia en el campo de la educación física, mejorando el poder explosivo, su resistencia, flexibilidad y fuerza de esta manera los cadetes que practican el karate-Do estarán beneficiados en tener una educación, en valores, en moral, en ética; Como lo realizan los países desarrollados ya que ellos por medio de estrategias metodológicas se han preparado y así han logrado ubicarse en los primeros puestos a nivel internacional y mundial. La práctica del karate-Do, como actividad física en el colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito es de gran importancia para esta institución y todos los cadetes aprender un Arte Marcial para mejorar su calidad de vida. El karate-Do en general representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo, mas aun de quien lo practica, ya que fortalecerá su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que el karate-Do crea un campo adecuado y sencillo para la auto-superación que, busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos otros objetivos buscando un reajuste permanente. Uno de los beneficios a tener en cuenta es de índole física, psicológica y social.

Por todo esto a continuación se desarrollara; **en el CAPÍTULO I**, EL problema de investigación; la contextualización, análisis crítico, formulación, delimitación en espacio y tiempo, justificación, y planteamiento de objetivos el general y los específicos.

EL CAPÍTULO II; Corresponde al Marco Teórico de la Investigación, en donde se señalan los antecedentes de estudio y su sustento filosófico, legal, axiológico, ontológico y epistemológico, además se recoge la fundamentación teórica, a manera de enunciados en relación con la primera kata del karate-Do y sus aplicaciones en la práctica diaria, para lograr mejores resultados en los cadetes del colegio Comandante General Atahualpa. También se encuentra la hipótesis del trabajo y el señalamiento de las variables.

En el CAPÍTULO III; Se presenta la metodología de la investigación y su forma de llevar el estudio, se muestran temas que sustentan el tipo y el nivel de la misma, las técnicas e instrumentos, población y muestra, correspondiendo a la Operacionalización de las variables.

En el CAPÍTULO IV; El análisis e interpretación de datos se realizó en el colegio particular Comandante General Atahualpa de Quito, encuestas a los cadetes, así como entrevistas a las autoridades y a los docentes, pudiéndose determinar que lo que más necesitan los cadetes es una buena estrategia metodológica.

En el CAPÍTULO V; Luego de concluida la investigación, se pudo comprobar que la primera kata del karate-Do orientada a los cadetes del colegio particular Comandante General Atahualpa de Quito, es fundamental para que los cadetes tengan la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

En el CAPÍTULO VI; Se utilizó la metodología del Marco Lógico, como una herramienta de planificación, para organizar todas las actividades y conseguir de manera eficaz resultados positivos, de acuerdo a un plan en base a tiempo y recursos necesarios para conseguir los objetivos propuestos.

Aplicando esta técnica, se desarrolla cada una de las actividades y tenemos la respuesta al árbol de objetivos planteado, para de esta

manera conseguir que todas las actividades se cumplan, y que los cadetes del colegio Comandante General Atahualpa de Quito, estén mejor capacitados para la ejecución de la primera kata del karate-Do.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Tema

“La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su influencia en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización

El karate-do es una disciplina deportiva muy importante reconocida a nivel mundial, cada año que se realizan los campeonatos existen cientos de participantes que compiten para obtener el liderato y reconocimiento por su esfuerzo y que desean alcanzar el éxito.

A nivel mundial este deporte se caracteriza por su sincronización, sus técnicas, su exactitud y la velocidad con la que se desempeña este deportista.

Se requiere de una técnica y resistencia física elevada para mantener una misma sincronización, que el ritmo cardiaco se mantenga dentro de un rango normal.

Además dicho deporte compromete y pone en funcionamiento todos los músculos del cuerpo, permite una mejor circulación de la sangre y del oxígeno, es un deporte relajante, que además se lo utiliza para formar la mente, el cuerpo y el espíritu en forma armónica y disciplinada.

En la provincia de pichincha existen centros deportivos, clubes y escuelas de formación donde se desarrolla y practica este deporte como una disciplina, en los colegios de la ciudad y escuelas se toma este deporte como una parte importante de la Cultura Física, se sobre entiende que en cuerpo sano mente sana, además de que permite descubrir en los estudiantes nuevos talentos.

Las técnicas de los movimientos es una parte fundamental y vital al momento de entrenar. Por ello el aprender a coordinar los movimientos corporales y los respiratorios durante la incorporación de nuevas técnicas y fundamentos, son actividades que se debe tener en cuenta durante las sesiones de entrenamiento en el karate-do.

1.2.2. Análisis crítico.

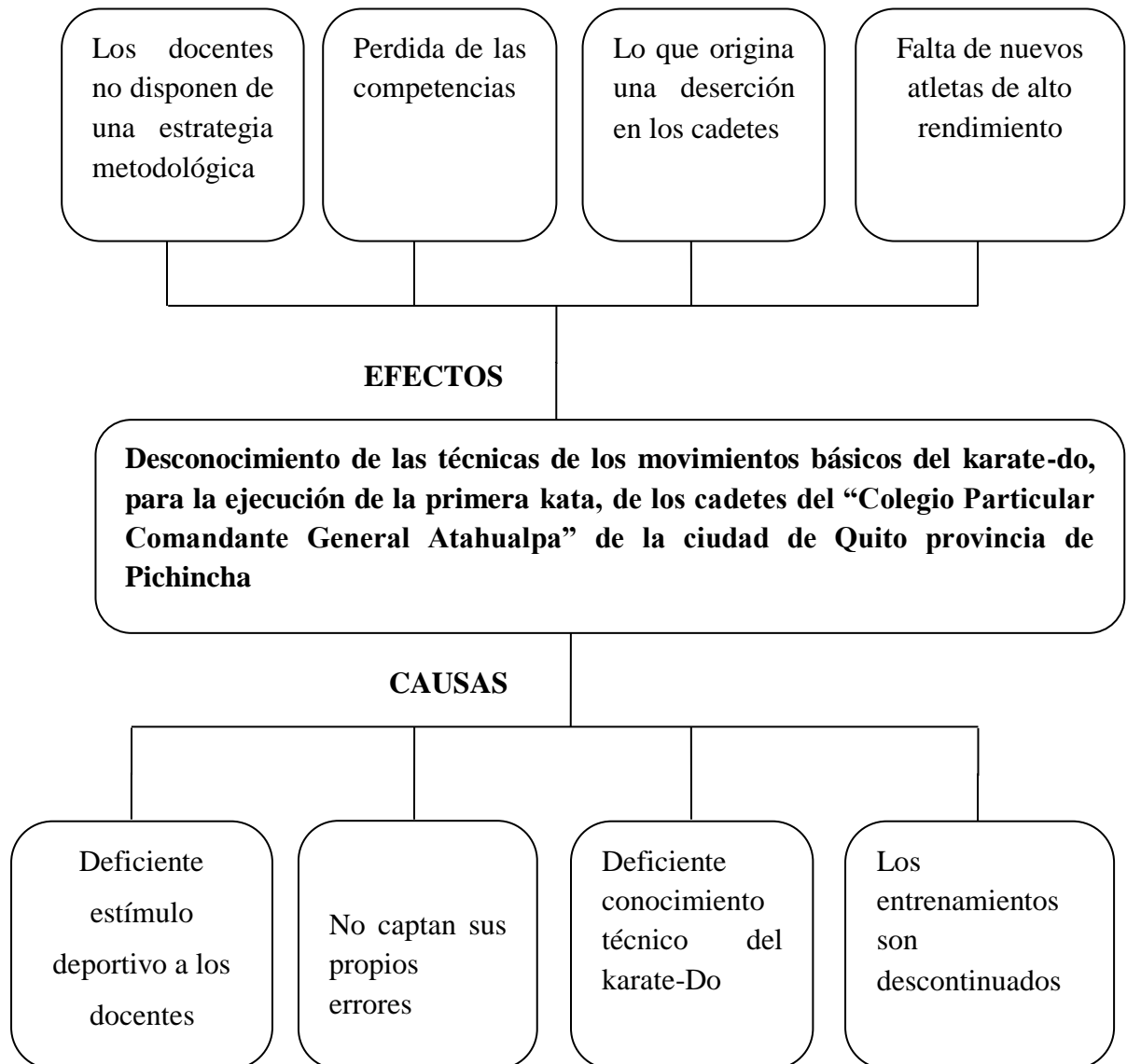
Aunque parezca muy simple, las técnicas básicas durante la práctica del karate-do tiene gran importancia, sin embargo pese a que mucha gente puede desarrollar dicho ejercicio de manera espléndida, el agotamiento al no saber respirar, es cuestión de segundos.

En cada técnica se debe respirar de una manera diferente, lo que ayudará al deportista a tener un mejor desempeño en el kata y kumite.

La enseñanza de las técnicas básicas en alumnos principiantes debe realizarse de forma clara y darle el tiempo necesario de aprendizaje para una adecuada coordinación.

En el Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha este deporte es muy importante, ya que a nivel de institución militar tienen que, saber y aprobar defensa personal, y a nivel nacional se realizan competencias por categorías, en donde se enseñan las diferentes técnicas de los movimientos básicos y se forman deportistas de elite que representaran a la institución.

Gráfico 1 Árbol de Problemas



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Investigador

Dentro del problema principal que aqueja a los cadetes que practican esta disciplina competitiva y como defensa personal es el desconocimiento de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do por lo que se debe implementar una metodología adecuada para enseñar cómo se debe realizar adecuadamente.

Como se conoce, la aplicación de los movimientos básicos es un factor fundamental y vital para un mejor desenvolvimiento mental, físico y de coordinación.

Se deberá encontrar la metodología adecuada para enseñar las técnicas apropiadas de los movimientos básicos del karate-do, esto ayudará a favorecer el rendimiento en el conocimiento de los cadetes del "Colegio Particular Comandante General Atahualpa, con lo cual podrán mejorar su rendimiento técnico.

Además los cadetes se sentirán complacidos de poder obtener un óptimo rendimiento en la aplicación positiva de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do.

Estas causas enunciadas, indican los efectos que se ven reflejados en los diferentes rendimientos del aprendizaje del karate-Do, sin fundamentos del mismo y por consiguiente no tienen una estrategia metodológica, que ayude a los docentes de Cultura Física, a cumplir de la mejor manera su trabajo.

Otro de los problemas de la institución es el POA (Plan Operativo Anual), en el que no existe un presupuesto para mejorar la infraestructura, e implementos técnicos que el karate-Do requiere; Tampoco hay presupuesto para la capacitación de los docentes en las diferentes áreas deportivas y por último el deficiente incentivo económico por parte de las autoridades del colegio.

1.2.3. Prognosis

Si no se enseñan las técnicas de los movimientos básicos del karate-do adecuadas no se podrá mejorar el rendimiento de los cadetes.

En el caso de tener cadetes con un bajo rendimiento técnico, físico no se tendrá cadetes, deportistas destacados tanto a nivel provincial como nacional.

Por esto se pretende mejorar el nivel de enseñanza en cuanto a las técnicas de los movimientos básicos del karate-do.

1.2.4. Formulación del problema

¿Incide la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do en la práctica de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito provincia de Pichincha?

1.2.5. Preguntas Directrices.

¿La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos es importante para el rendimiento adecuado en la práctica del karate-do?

¿Cómo mejorar el nivel de enseñanza sobre las técnicas de los movimientos básicos del karate-do?

¿La adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos ayuda a mejorar la velocidad, fuerza y coordinación en los desplazamientos que realiza el cadete ?

¿Las técnicas de movimientos básicos mejoraran el rendimiento mental y físico de los cadetes?

1.2.6. Delimitación

Esta investigación se realizará con los cadetes y deportistas que practican la disciplina del karate-do, con los directivos, entrenadores, docentes, y todo el personal inmerso en esta problemática del Colegio General Comandante General Atahualpa. Provincia de Pichincha

Delimitación del contenido

- CAMPO: Educativo
- ÁREA: Educación Física
- ASPECTO: Estrategia Metodológica del karate-Do

Delimitación espacial

La presente investigación se realiza con los docentes de Cultura Física del Colegio Comandante General Atahualpa del cantón Quito, provincia de Pichincha.

c) Delimitación temporal

El problema será estudiado en el periodo septiembre 2012 – febrero 2013

1.3. Justificación

Esta investigación se la realiza debido a que el rendimiento en la práctica del karate-Do es bajo para los cadetes y deportistas, quienes desean mejorar su nivel técnico-táctico.

La aplicación de los movimientos básicos es parte fundamental en la práctica del karate-do, por lo que se debe exhortar a los cadetes a mejorar en esta deficiencia, para poder obtener un mejor rendimiento en la práctica del karate-Do.

Se debe tomar en cuenta que mientras se está entrenando las diferentes técnicas del karate-do se debe concentrar, respirar de manera relajada y rítmica, ya que así se evitará llegar más rápido a la fatiga corporal y se mejorará el rendimiento, aprendizaje y aplicación de las diferentes técnicas, al dominar estos dos elementos que son la concentración y la respiración.

El aprendizaje de la concentración es uno de los aspectos más importantes dentro de la enseñanza de los fundamentos del karate-do. Por lo general no ocupa un lugar predominante dentro de los programas de entrenamiento y no se desarrolla con la importancia y el tiempo que la misma merece.

Aunque el aprendizaje no sea difícil merece una buena ejercitación y tiempo de desarrollo. Antes de la enseñanza de las técnicas de los movimientos básicos la respiración el alumno debe realizar un buen trabajo de familiarización para alcanzar un óptimo desarrollo total que no genere dudas o temores que incomoden al cadete y deportista, de esa forma conseguirá dominar las típicas reacciones de rechazo que interferirá la enseñanza de las técnicas de los movimientos básicas del karate-do.

1.4. Objetivo

1.4.1. Objetivo General

Determinar la influencia de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en la ejecución de la primera kata de los cadetes del “Colegio Particular Comandante General Atahualpa” de la ciudad de Quito provincia de Pichincha.

1.4.2. Objetivo Específicos

Desarrollar de una mejor manera la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata.

Analizar las técnicas específicas para mejorar la práctica del karate-Do.

Realizar una guía metodológica de capacitación sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Se revisó en la biblioteca de la UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR, y de manera especial acudimos a las bibliotecas de la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, donde se encontraron temas sobre karate-Do, pero ninguno enfocado a la aplicación de las técnicas básicas del karate-do. En el Colegio Particular General comandante Atahualpa, tampoco se ha realizado una investigación acerca de este tema por lo que se considera una investigación factible y original.

Desarrollar las técnicas básicas del karate-Do, es aportar a los instructores y al departamento de Cultura Física, el procedimiento estratégico - técnico y evaluativo en la primera kata.

Se dice que fue el Sensei Yasutsune Itosu (fallecido en 1915 a los 85 años de edad), quien los perfeccionó en 1905 para facilitar y divulgar la práctica de las técnicas básicas como materia de las escuelas secundarias, que hasta entonces debían practicar Naihanchi (Tekki) durante dos o tres años.

La enseñanza escolar de Okinawa tiene un significado particular. Cuando se adoptó el Karate como materia en la enseñanza secundaria y colegios superiores, se convirtió de una técnica mortal en defensa personal o gimnasia, representando el inicio de una nueva era. Por ello en los katas Heian no hay técnicas tales como Ippon-Nukite o Nihon-Nukite, para atacar a los ojos, ni patadas a los testículos, porque tales técnicas no son

adecuadas para la educación escolar, lo cual expresa la humildad, y del nombre "Heiwa-Antei" (paz y tranquilidad) pasó a llamarse Heian o Pinan.

Heian Shodan constituye el inicial y más básico de todos, aquí se estudia la teoría y técnica básica del Karate-Do. En este kata se trabaja técnicas tales como zuki, uke, giros y desplazamientos.

En esta primera Kata se estudia principalmente la posición de Zenkutsu Dachi. Aunque, también se incluye Kôkutsu dachi. Se caracteriza, por la utilización de defensas a los tres niveles y ataques directos de grado medio. También, incluye un método para librarse y contraatacar cuando nos agarran por la muñeca. Aplicación de cadera: Evoluciona con cambios entre Shomen y Hanmi. Respiración: Natural. Posiciones: Zenkutsu dachi, Hanmi dachi, Kôkutsu dachi. Técnicas: Gedan Barai, Oi Zuki, Tetsui Uchi, Age Uke, Shutô Uke Ritmo: Se unen defensa y ataque, o los dos últimos ataques de la serie de tres formando un compás binario. También existe un compás ternario formado por Gedan Barai - Tetsui Uchi Oi Zuki. Puntos clave: Perfecto enlace de la secuencia ternaria de (Gedan Barai - Tetsui Uchi - Oi Zuki); correcta ejecución de Shutô Uke. Nº de movimientos: 21 movimientos. Duración: aprox. 25 segundos.

2.2. Fundamentación Filosófica

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores: los directivos, docentes, instructores, departamento de cultura física, y médico del “Colegio Particular Comandante General Atahualpa.

2.3. Fundamentación legal

TÍTULO I

GENERALIDADES

CAPÍTULO I

Aspectos generales

Art. 1.- La Federación Ecuatoriana de KARATE siglas (F.E.K.), es una persona jurídica y sin finalidad de lucro. Se rige por la constitución de la República, la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, su Reglamento y las demás leyes del Ecuador; la Carta Olímpica, el Estatuto y Reglamento de la Federación Mundial de KARATE, de la Confederación Panamericana de KARATE, de la Confederación Sudamericana de KARATE, por el Estatuto y Reglamentos de los demás Organismos Internacionales a los que la Federación exprese su deseo de afiliarse y por el Estatuto del Comité Olímpico Ecuatoriano y sus reglamentos.

2.4. Fundamentación Axiológica

Cuando el objeto de estudio son otras personas, se tiene que investigar con reglas morales y éticas, ya que la investigación está llena de juicios de valor; Al hablar del karate-Do por si solo se define como: Disciplina, respeto, lealtad, honor y además, considerada como el arte de las manos vacías, más conocidas en el mundo.

Fundamentación Ontológica

En la investigación tenemos que trabajar con patrones de nuestro entorno, con presupuestos o concepciones acerca de la realidad.

Por ejemplo: En Japón, como parte de la cultura física, todos los niños desde el primer año de educación básica reciben aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate -Do como materia, y al terminar la escuela, salen con el grado de cinturón negro, el cual es un requisito para tener acceso al colegio.

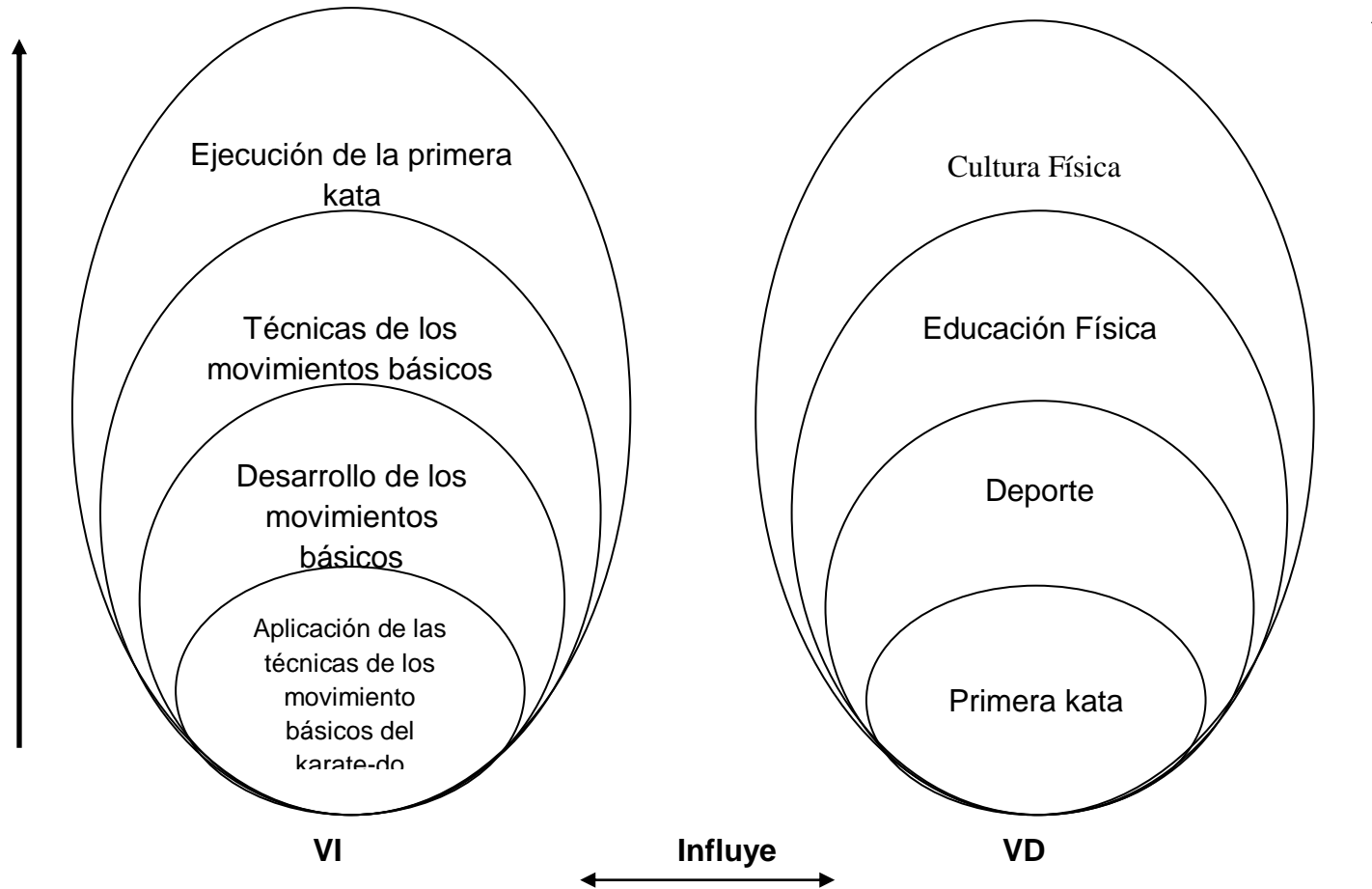
En nuestro país trabajamos con lo que determina el Ministerio de Educación, en el área de cultura física y al terminar la misma salen sin ningún estímulo por el deporte.

Fundamentación Epistemológica.

En el campo de la investigación, tenemos que establecer la relación entre el sujeto que queremos conocer y el objeto del conocimiento. Si la estrategia metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do para una mejor ejecución de la primera kata no está bien diseñada, el objeto terminara, teniendo muchos vacíos educativos y deportivos. Ósea en otras palabras si no enseño bien la calidad del conocimiento es pobre y de mala calidad, con consecuencias negativas para el futuro cadete y un futuro deportista.

2.5. Categorías Fundamentales

2.5.1. Gráfico de Categorías Fundamentales



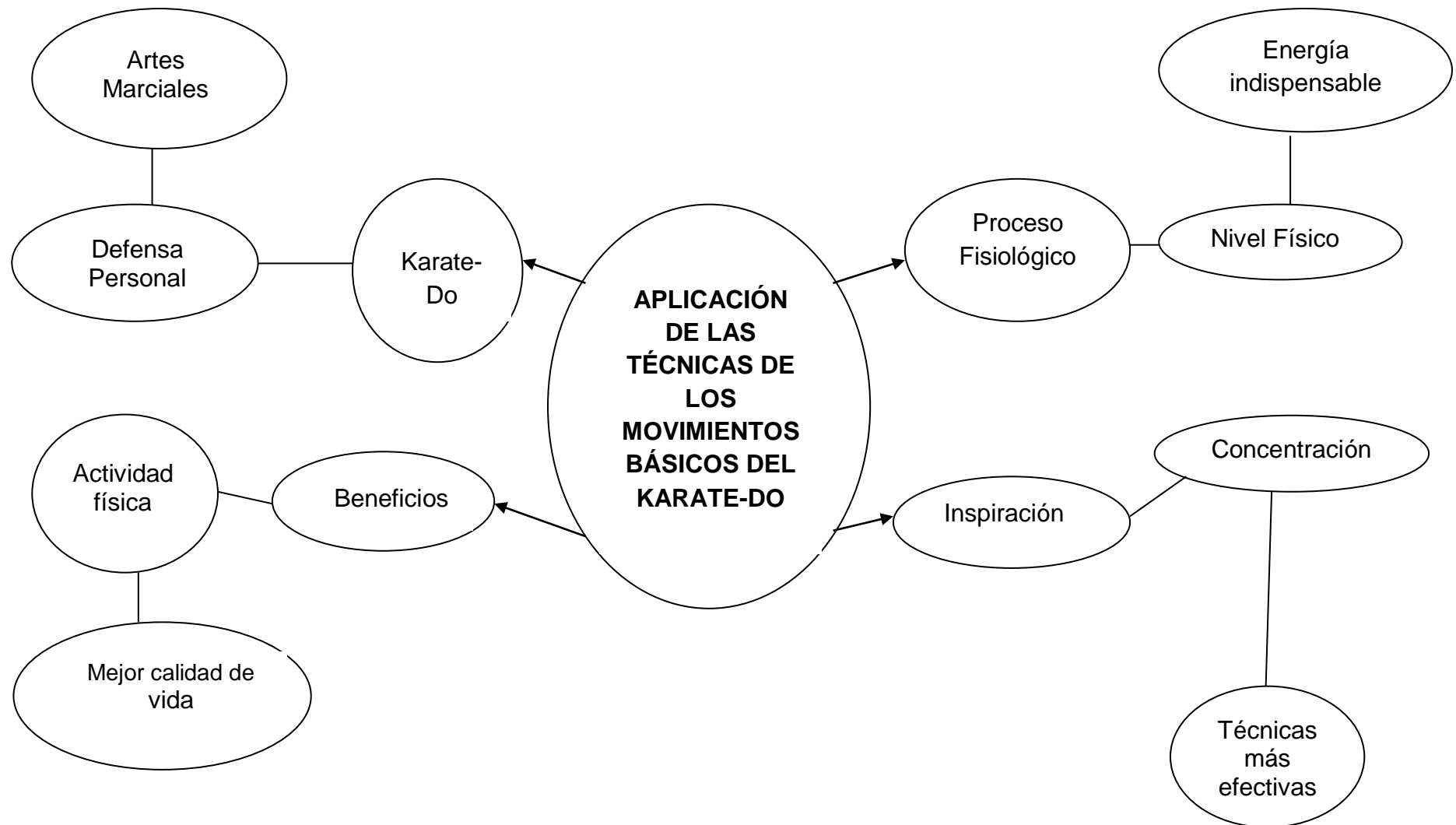
Variable Independiente: Aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

Variable Dependiente: Primera kata

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Categorías Fundamentales

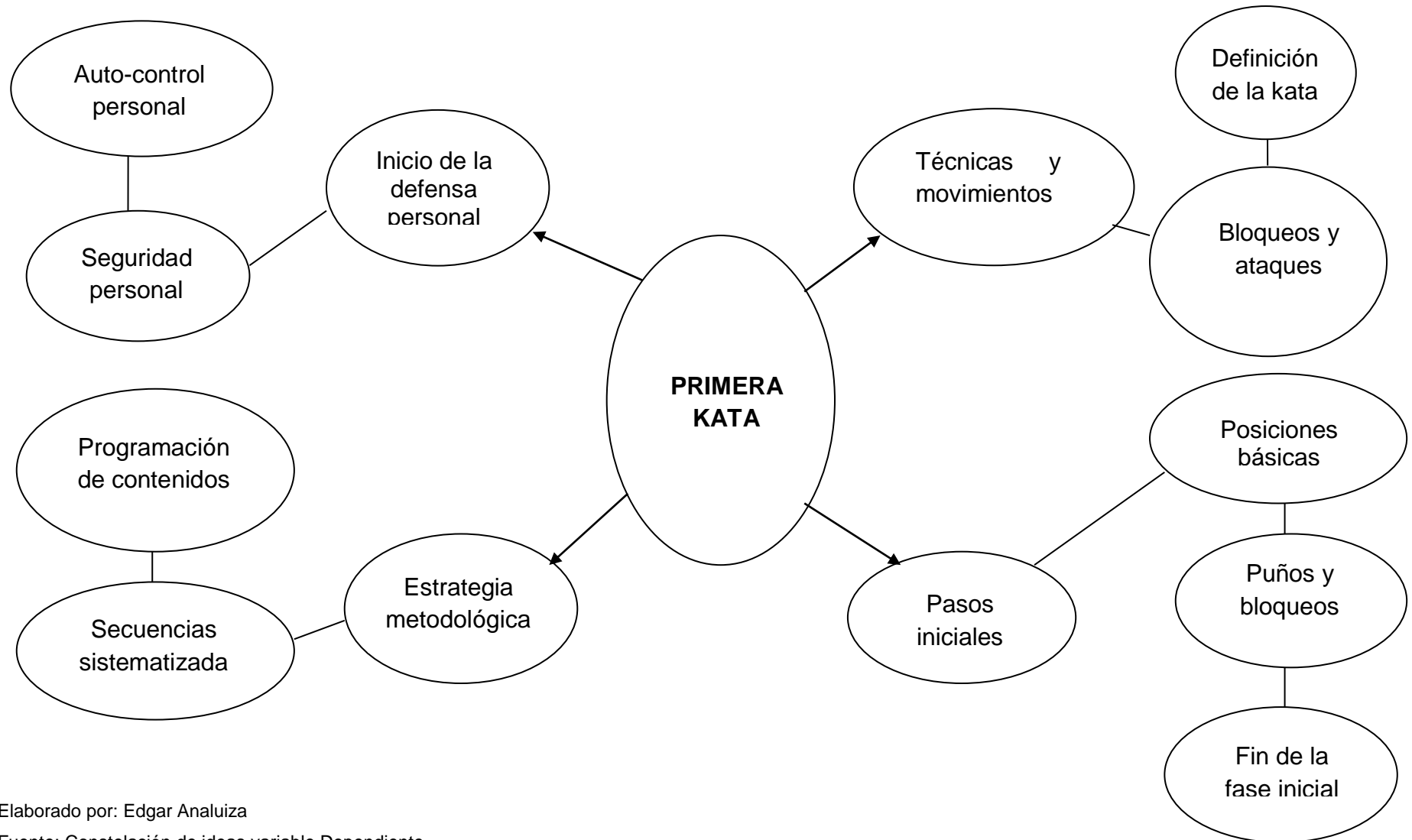
2.5.2 Gráfico de Constelación de ideas de variable Independiente



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Constelación de ideas variable Independiente

2.5.2.1. Gráfico de Constelación de ideas de variable Dependiente



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Constelación de ideas variable Dependiente

2.5.3. Desarrollo de Conceptualizaciones

Ejecución de la primera kata

Muchas de las formas de Kata usadas hoy fueron introducidas entre 1600 y 1950 de China a Okinawa, ya que en oriente el Kata era el único medio para la instrucción de los aprendices. El entrenamiento, lentamente, se convirtió en una forma de transferencia de generación en generación, de Sensei (profesor) a pupilo o, sobre todo, de padre a hijo.

La práctica o entrenamiento se hacía en secreto. Esto se demuestra, sobre todo, por el hecho de que no se redactó ningún escrito sobre los Kata; solamente entre pocos elegidos se fueron pasando verbalmente. Algunos Senseis practicaron solamente un Kata durante toda su vida. Este hecho no asombra, puesto que el conocimiento de un Sensei se concentraba en el estudio de todos los aspectos de un sólo Kata.

Únicamente Sakugawa Sensei (1733-1815) y Sokon Matsumura Sensei (1797-1889) sistematizaron los Kata para que en cada escuela se practicara en un solo estilo. Una multiplicidad de Kata fueron introducidos desde China, además, los Sensei de Okinawa desarrollaron incluso un cierto número de Kata. Las tres escuelas que se desarrollaron fueron:

- El Shuri-te
- El Tomari-te
- El Naha-te

Cuando Funakoshi Sensei llegó a Japón, el Karate se extendió por todo el país y los Katas fueron sufriendo variaciones, ya que se formalizó el entrenamiento y se masificó la enseñanza.

Todos los Katas tienen un nombre que les otorga un significado que hace referencia a su contenido o a su creador.

De este proceso surgen los estilos de Kata actuales, de los cuales los más reconocidos son:

- Estilo Shotokan
- Estilo ShitoRyu
- Estilo GojuRyu

Katas del estilo shotokan:

Esta es la primera escuela de Karate totalmente japonesa.

En sus Katas las posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante la contracción muscular.

Básicamente casi todos los movimientos de Shotokan son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás. En competencia los Karatekas pueden moverse de modo ligero con un centro de gravedad relativamente elevado, pero en el momento de golpear adoptan una postura baja bastante fuerte.

En conclusión, el estilo Shotokan se caracteriza por la solidez de las posiciones (bajas), potencia, y trabajo de cadera.

Katas del estilo shitoryu:

Es el estilo de Karate creado en 1930 por el maestro Kenwa Mabuni, nacido en Okinawa.

En los Katas el uso de las posiciones es natural, ni muy bajas ni muy altas. En las defensas suelen utilizarse posiciones más bajas que en los ataques. Las técnicas de mano abierta, sobre todo en defensa, se utilizan mucho y su recorrido es corto.

Las técnicas de puño se utilizan en los ataques y contraataques, siendo de recorridos cortos y muy rápidos.

Las distintas posiciones se utilizan en todas las direcciones coordinando el cuerpo y la cadera con la ejecución de la técnica.

Katas del estilo GojuRyu:

El GojuRyu fue fundado oficialmente por Chojun Miyagi. Los Katas de este estilo se caracterizan por sus posiciones cortas y altas que se ejecutan con lentitud y contracción. Funciona bien desde distancias cortas y emplea Sanchin o postura de reloj de arena para desarrollar fuerza y estabilidad. La presencia entremezclada de aspectos duros y aspectos suaves es lo que caracteriza al Kata GojuRyu.

La técnica de Kata de Karate se maneja de acuerdo al nivel de cada persona que lo práctica (principiante, intermedio, avanzado). Estos niveles se distinguen de acuerdo al grado o color del cinturón de la siguiente manera:

- Nivel principiante: cinta blanca a cinta naranja
- Nivel intermedio: cinta verde a cinta azul raya marron
- Nivel avanzado: cinta marron a cinta negra

Para entender un Kata se debe tener claridad en el manejo de las técnicas básicas de posición, defensa y ataque (Kijon) del Karate.

El Kijon son los diferentes movimientos de defensa y ataque que van a conformar los pasos de un Kata.

Por aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do generalmente se entiende al proceso fisiológico de concentración mental, indispensable para la práctica del karate-do. Gracias a las técnicas básicas podemos tener una buena defensa, ataque, y movimientos de desplazamientos y todo esto lleva a una satisfacción leal para el cadete y deportista.

Según los distintos hábitats, los distintos maestros han desarrollado diferentes técnicas de movimientos con sentido de mejoras en el arte

marcial especialmente en la disciplina del karate-do. El cadete y deportista comprenden que el karate-do tiene sus raíces en la doctrina del zen, contemplación, conocimiento y amor a la vida. En la humildad se establece el poder. El perdón que no es otra cosa más el reconocimiento de los derechos ajenos.

Aquí, adquirimos esa individualidad que somos dentro de un contexto social, en el que vamos a desarrollar nuestras actividades de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do.

Al convertirnos practicantes de este deporte estamos activando todos los músculos de nuestro cuerpo humano, han pasado décadas de años para realizarse algunos cambios en lo que se relaciona a la disciplina del karate-do, sin embargo el ser humano practica este deporte para mejorar su nivel físico, respiratorio.

Técnicas de los movimientos básicos

Por aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do generalmente se entiende al proceso fisiológico de concentración mental, indispensable para la práctica del karate-do. Gracias a las técnicas básicas podemos tener una buena defensa, ataque, y movimientos de desplazamientos y todo esto lleva a una satisfacción leal para el cadete y deportista.

Según los distintos hábitats, los distintos maestros han desarrollado diferentes técnicas de movimientos con sentido de mejoras en el arte marcial especialmente en la disciplina del karate-do. El cadete y deportista comprenden que el karate-do tiene sus raíces en la doctrina del zen, contemplación, conocimiento y amor a la vida. En la humildad se establece el poder. El perdón que no es otra cosa más el reconocimiento de los derechos ajenos.

Aquí, adquirimos esa individualidad que somos dentro de un contexto social, en el que vamos a desarrollar nuestras actividades de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do.

Al convertirnos practicantes de este deporte estamos activando todos los músculos de nuestro cuerpo humano, han pasado décadas de años para realizarse algunos cambios en lo que se relaciona a la disciplina del karate-do, sin embargo el ser humano practica este deporte para mejorar su nivel físico, respiratorio.

Desarrollo de los movimientos básicos.

Posiciones básicas para principiantes

El saludo (Rei)

El saludo en Karate representa cortesía y respeto. Siempre se debe realizar al comenzar y finalizar cualquier técnica, bien sea en Kumite (combate) o Kata (figura).

Para algunos maestros el saludo representa igualdad de condiciones, tanto en la vida diaria como en el arte marcial, queriendo decir con esto que ambos oponentes tienen las mismas condiciones para salir victoriosos.

Posición inicial (Joi)

Se denomina así a la posición normal del cuerpo donde el practicante se encuentra en un estado elevado de atención.

Características de esta posición:

El practicante debe mantener su enfoque visual hacia el horizonte.

El tronco totalmente recto con los hombros hacia atrás.

El mentón debe ir ligeramente hacia atrás.

La cadera conectada hacia la parte anterior del cuerpo y los glúteos contraídos.

Los brazos ligeramente adelante del cuerpo y las manos empuñadas.

Los pies deberán estar separados al ancho de las caderas y con la punta hacia el frente. A esta posición se le denomina Heiko Dachi.

Dachi Posición adelantada (Zenkutsu)

Es una de las posiciones básicas más utilizadas en la ejecución de los Katas de Karate por su solidez y facilidad para generar poder en defensas o ataques.

Características del Zenkutsu Dachi:

El peso del cuerpo debe estar repartido 70% en la pierna adelantada y el 30% restante en la pierna de atrás.

Los pies y las piernas se separan al ancho de las caderas adelante y atrás.

La rodilla de la pierna de adelante se debe doblar sin que ésta sobrepase la punta de los dedos del pie.

La rodilla de la pierna de atrás deberá estar extendida.

El pie de la pierna adelantada deberá estar en la misma dirección de la rodilla y completamente apoyado en el piso.

El pie de atrás deberá estar inclinado unos 60° hacia la parte interna del cuerpo y completamente apoyado en el piso.

Entrenamiento del desplazamiento de Zenkutsu Dachi hacia adelante

Para realizar el desplazamiento desde esta posición, se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

Los pies deben estar completamente apoyados en el piso.

El movimiento inicia desde la pierna adelantada, activando la musculatura de la parte anterior de la pierna.

El pie adelantado mantiene su posición casi hasta el final del desplazamiento, esto con el fin de evitar que la fuerza y el poder de la técnica a realizar se disperse.

El pie de atrás, al desplazarse, debe pasar cerca al adelantado y terminar en la misma posición que se encontraba el anterior, formando una media luna en su recorrido.

La pelvis debe mantenerse conectada hacia la parte anterior del cuerpo. Entrenamiento del desplazamiento en Zenkutsu Dachi hacia atrás Al desplazarse hacia atrás se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

El movimiento deberá iniciar desde la pierna de atrás, activando la musculatura de la parte posterior de la pierna.

El pie de atrás se debe mantener firme hasta terminar el recorrido de la técnica y adoptará la posición del anterior.

El pie de adelante iniciará su recorrido pasando cerca del pie atrasado y formando una media luna para finalizar en la posición del anterior.

La cadera deberá mantenerse conectada hacia la parte anterior del cuerpo.

Posición atrasada (Kokutsu Dachi)

Esta posición es utilizada generalmente en las técnicas de defensa en la ejecución de Kata. Características del Kokutsu Dachi:

El peso del cuerpo está repartido 30% en la pierna de adelante y 70% en la pierna de atrás.

Los pies se separan hacia delante y atrás, a casi dos veces el ancho de los hombros, formando una línea entre el talón de la pierna adelantada y la atrasada.

La rodilla de la pierna adelantada está ligeramente flexionada y el pie apoyado en el talón y la punta.

La pierna de atrás, que es la que recibe la mayoría del peso, debe estar flexionada hacia el costado, tratando que la parte externa de la pierna forme una línea con el borde externo del pie.

El pie de atrás debe estar completamente apoyado y perpendicular al cuerpo.

La cadera debe estar conectada y en una ligera rotación interna.

Entrenamiento del desplazamiento hacia adelante del Kokutsu Dachi

Al desplazarse en esta posición se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

El desplazamiento se iniciará desde adelante, activando los músculos plantares y la musculatura de la parte anterior de la pierna.

El pie de atrás deberá desplazarse cerca al de adelante y continuar su recorrido formando una línea hasta ubicarse en la posición del anterior.

- El pie de adelante se mantendrá casi hasta el final del recorrido pero, al final, el talón girará hacia la parte interna del cuerpo, adoptando la posición del anterior.

Para retroceder, se activará la mayoría de la musculatura de la pierna de atrás y los músculos de la planta del pie.

El pie de adelante pasará cerca del pie de atrás y continuará su recorrido en forma lineal hasta terminar en la misma posición del anterior.

Entrenamiento del desplazamiento hacia atrás del Kokutsu Dachi

El desplazamiento hacia atrás en esta posición requiere de más entrenamiento por la alineación que tienen los pies.

Desarrollo de la técnica básica de puño (Tsuki)

El Tsuki es el puño directo y es la base del ataque en los Katas de Karate; esta técnica forma parte del 60% de estas Katas. La idea fundamental del Tsuki en la ejecución del Kata es vencer al oponente de un solo golpe con

el mayor grado de efectividad; en la ejecución del Kata de los principiantes podemos encontrar dos formas de utilizarlo:

Oi Tsuki (golpe directo con desplazamiento)

Gyaku Tsuki (golpe invertido)

Desarrollo del Tsuki

Éste se realizará desde la posición natural del cuerpo, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El brazo que va a atacar se ubica en la cadera del mismo lado con el dedo pulgar mirando hacia arriba.

El brazo contrario se ubica extendido dirigido a la línea media del cuerpo.

Al iniciar el movimiento, el brazo que va a atacar se dirige hacia la parte media del cuerpo realizando una rotación de 180°.

El brazo contrario gira y se lleva hacia atrás hasta llegar a la cadera del mismo lado para dar palanca al movimiento.

- La cabeza y el tronco no deberán estar inclinados hacia atrás o adelante.

Los hombros deberán estar de frente y no inclinados hacia los lados o hacia atrás.

La cadera deberá realizar un movimiento vibratorio con el fin de generar poder en el momento de golpear.

Los pies estarán separados al ancho de las caderas, con la punta hacia el frente y bien apoyados en el piso.

Desarrollo del Oi Tsuki

El Oi Tsuki es la técnica básica utilizada especialmente en aquellos Katas que se ejecutan en los niveles de principiantes. Éste se realiza desde la posición adelantada del cuerpo (Zenkutsu Dachi), teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Se realizará el desplazamiento de acuerdo a los criterios anteriores del Zenkutsu Dachi.

Los pies estarán en todo momento apoyados firmemente en el piso e impulsarán la cadera hacia el frente, aprovechando la reacción del movimiento.

El brazo que va a realizar el ataque debe estar en la cintura con el pulgar mirando hacia arriba, el cual debe ser el mismo brazo de la pierna que está atrasada.

El brazo contrario debe estar ubicado al frente en la línea media éste debe corresponder a la pierna que esta adelantada.

Al iniciar el movimiento, el brazo que está en la cintura y la pierna atrasada se desplazan hacia adelante, hasta terminar en la posición del anterior.

La cadera debe mantenerse hacia delante y los glúteos contraídos.

Desarrollo del GyakuZuki

Se denomina así al ataque directo de puño en el que se utiliza el brazo contrario al pie adelantado, lo cual hace que éste sea uno de los ataques más contundentes y efectivos en Karate. En el Kata siempre se utiliza como acompañamiento a una defensa, representando así la defensa y el contraataque; para su entrenamiento se tendrá en cuenta lo siguiente:

Este movimiento se realiza con las indicaciones de desplazamiento propias del Zenkutsu Dachi.

La pierna de adelante se mantendrá firme soportando el peso y evitando que la rodilla vibre.

La cadera debe ubicarse de frente en el momento del impacto.

Los hombros, al igual que la cadera, deben ubicarse también de frente.

El brazo que va a atacar se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna que está adelantada.

El brazo contrario se ubica extendido dirigido a la línea media.

Al iniciar el movimiento, el brazo que está en la cintura avanza hacia adelante llegando a la línea media acompañado de la cadera, la cual se abre ligeramente y se cierra al dar el golpe.

El brazo que estaba extendido gira y se dirige a la cintura para generar poder y palanca.

El giro de la muñeca en todas las técnicas de Tzuki es fundamental, en especial en GyakuZuki, pues éste hará que el golpe tenga una mayor efectividad en el momento del impacto y en la terminación de las Katas.

Las defensas de (uke)

Estas son las técnicas más importantes en la ejecución de los Katas, pues en la mayoría de éstas se iniciará con una defensa representada como una forma de neutralizar y dominar al oponente desde el principio hasta el final de la Kata. En los principiantes se utilizan cinco defensas básicas:

Age Uke (defensa a la parte alta).

Uke Gedan Barai (defensa baja).

Chuto Uke (defensa de mano abierta).

Desarrollo del Age Uke

La idea de esta defensa es desviar un ataque dirigido a la cara evitando de esta forma que el oponente llegue a su objetivo; para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Ésta se podrá realizar desde una posición natural del cuerpo (ShizenTai) o desde posición adelantada (Zenkutsu Dachi).

El brazo que va a defender se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna atrasada con el pulgar mirando hacia arriba.

El brazo contrario se ubica con el codo flexionado a 45° por encima de la frente y hacia la parte anterior de la cabeza, calculando unos 12 cm por delante de ésta.

El antebrazo será la parte del cuerpo con la que se bloqueará el ataque.

El brazo que va a defender inicia su recorrido desde la cintura y se cruzará por delante del otro brazo en la mitad del recorrido. Debe iniciarse la técnica con la pierna que se desplaza.

El brazo que defiende continúa su recorrido y realiza un giro hacia fuera; el objetivo no sólo es bloquear, sino desviar completamente el ataque del oponente y así terminar en la misma posición en la que se encontraba el brazo contrario.

El brazo contrario desciende hasta ubicarse en la cintura, sirviendo de palanca a la defensa y terminando al tiempo con la pierna.

La cadera y los hombros seguirán el recorrido del brazo hasta ubicarse de forma lateral, esto con el fin de darle más dinámica a la defensa para que sea efectiva.

Los músculos del tronco y el abdomen deberán realizar una ligera contracción al terminar la técnica.

Desarrollo del Uke Gedan Barai

Es la defensa de la parte baja que sirve para bloquear un puño o una patada. Ésta es utilizada en la mayoría de los Katas de principiantes. Requiere de una buena coordinación del cuerpo. Para su entrenamiento, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se realiza desde la posición adelantada del cuerpo (Zenkutsu Dachi).

El brazo que va a defender se colocará flexionado y con la mano en la cintura, del lado de la pierna atrasada.

El brazo contrario estará completamente extendido, de manera descendente y cubriendo la zona media del cuerpo con la mano cerrada.

El antebrazo será el que bloquee el ataque del contrario, bien sea patada o puño.

Para realizar el movimiento, el brazo que va a defender se ubica en la oreja contraria manteniendo el codo flexionado y la mano cerrada.

El brazo contrario se ubica extendido en la línea media del cuerpo para servir de palanca al brazo que va a defender.

Para continuar la defensa, el brazo que defiende inicia un movimiento descendente y hacia el exterior, realizando una rotación externa del antebrazo hasta llegar a la línea media al tiempo con la pierna que se desplaza.

El brazo contrario continúa su trayectoria, flexionando el codo y rozando el costado durante el recorrido hasta llegar a ubicarse en la cintura.

La cadera y los hombros continúan su recorrido hasta ubicarse lateralmente.

Los músculos de las piernas, cadera y tronco, deben realizar una ligera contracción.

Desarrollo del Shuto Uke

Esta defensa es otra de las más comunes en todos los Katas de Karate; se utiliza para bloquear un ataque a la zona media, pero también puede usarse como un ataque. Para su práctica se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

Se realizará desde posición atrasada (Kokutsu Dachi).

El brazo que va a defender estará flexionado, con la mano abierta y los dedos unidos; a su vez, debe estar pegado al cuerpo con la palma de la mano hacia arriba, ligeramente por debajo del esternón.

El brazo contrario debe estar flexionado, la mano abierta y los dedos unidos, sin que la punta de éstos sobrepase la altura del hombro; el borde externo de la mano deberá estar hacia afuera del cuerpo.

El ataque del oponente se bloqueará con el filo de la mano.

Al iniciar la técnica, el brazo que defiende se lleva hacia la oreja contraria flexionando el codo y sin elevarlo demasiado; la mano estará extendida con los dedos unidos.

El brazo contrario se extiende hacia el frente y al medio, manteniendo la mano abierta con los dedos unidos y palma de la mano hacia el piso.

El brazo que defiende continúa su recorrido con el desplazamiento, realizando un giro hacia afuera con la mano y terminando en la posición que se encontraba el brazo contrario.

El brazo contrario se desliza por debajo del brazo que defiende y termina su recorrido con la pierna que se desplaza, ubicando la mano en la parte baja del esternón.

La cadera se ubica a 45° y los hombros seguirán el recorrido de los brazos.

Aplicación de las técnicas de los movimientos básicos

El karate-do está compuesto por tres elementos importantes: kihon, kata y kumite.

Kihon significa movimientos básicos o técnicas de formación básicas, representados en todos los ejercicios de posiciones de manos y piernas, tanto defensivas como ofensivas. El kihon básico del karate kata, que ya fue explicado en el primer módulo de enseñanza del karate-do, es la base para aprender y practicar el kihon básico del karate kumite.

Kumite o combate, pelea, confrontación, encuentro: es un método de entrenamiento que da la aplicación práctica a las técnicas ofensivas y defensivas de brazos y piernas aprendidas en los katas, el cual ha evolucionado para dar sus manifiestos en el karate deportivo moderno, donde los oponentes se enfrentan cara a cara. Masato shinakayama, autor del libro karate superior, primer libro publicado por el maestro, lo

define así: “el combate (kumite) es una forma de entrenamiento usada para aplicar las técnicas practicadas en las katas bajo condiciones más reales, en las que, por mutuo acuerdo de los participantes, uno ataca y el otro se defiende.”

Para aprender el verdadero significado del kumite es importante entrenar el kihon básico de kumite, dentro del cual se encuentran:

Gohon kumite: combate a cinco pasos

Sanbon kumite: combate a tres pasos

Ippon kumite: combate a un paso

Todas estas técnicas deben ser aprendidas y perfeccionadas en este orden para lograr realizar óptimamente el kumite libre. Como se mencionó anteriormente, para el entrenamiento de las técnicas básicas de kumite se tendrán en cuenta todos los movimientos del kihon básico ya aprendido en las técnicas básicas de kata. La posibilidad que tiene este tipo de actividad dependerá de su conocimiento sobre el karate-Do tomando siempre en cuenta la capacidad física de los cadetes, la ejecución de las técnicas básicas del karate-Do, y siempre estableciendo reglas para no dañar al oponente ni cometer infracciones. Cuidar la integridad, dar seguridad, participar con voluntad y confianza son objetivos de esta disciplina.

Un control adecuado de nuestra respiración en el karate-do es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y manejar los aumentos en la activación fisiológica provocados por estas.

Actividades.

En el ejercicio debe de percibir movimiento básicos de karate-Do al con los desplazamientos. Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en una forma sincronizada.

Primera kata

Kata o forma

Kata significa "forma". A nivel básico, es una sucesión de técnicas de bloqueo y golpeo determinadas que se ejecutan al aire contra adversarios Imaginarios. La kata es la base, el fundamento del entrenamiento clásico del karate Como arte marcial y método de defensa personal civil. Todo el volumen de técnicas, tácticas y algunos apartados de acondicionamiento físico para la práctica de esta arte marcial se encuentran resumidos en los katas. Para ser decodificados, interpretados, practicados y aplicados; pero conservando la mecánica de los movimientos y las distancias larga, media y/o de luxaciones articulares, así como la distancia corta o de lanzamientos, y estrangulaciones. Pero omitiendo el combate en el suelo/piso o 'ne-waza' como se le conoce en el Judo, y el jujutsu. Casi la totalidad de los katas son de origen chino, modificados por los maestros de Okinawa y adaptados por los japoneses. Cada estilo trabaja y estudia ciertos katas, habiendo diferencias (en ocasiones notables) de un estilo a otro, uso de las distancias, en el ritmo, aplicación de la potencia, énfasis en técnicas a mano abierta o cerrada; de corto o largo alcance, y trayectoria. La inclusión de la modalidad de katas para competición ha sido sujeto de controversias por décadas. Para los tradicionalistas desvirtúa el karate tradicional, al dejar a un lado varias acciones motrices puntuales, y la adaptación motriz necesaria para la defensa personal. Prefiriendo movimientos casi gimnásticos sin mayor aplicación a la defensa personal, ejecutando gestos más vistosos, amplios o cortos pero muy rápidos; mientras que para los seguidores del karate deportivo fomenta el trabajo uniforme de la técnica básica y el entrenamiento memorístico de la misma. Aunque se dan grandes diferencias en los rangos de movimiento, que tienden a ampliarse; así como varios de los movimientos se han hecho más angulares, y explosivos con el fin de hacer los movimientos más vistosos; más no por ende efectivo si se

tienen en cuenta sus aplicaciones reales. En el tipo de competición de katas WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o World Karate Federation; se enfrentan dos contrincantes, distinguiéndose por el color de su cinturón: Aka (rojo), que será el que ejecute su kata primero, y Ao (azul), que será el que ejecutará su kata después del otro. El color del cinturón se sortea antes de la competición, siendo totalmente independiente del grado de los participantes.

El ganador se decidirá por el número de banderas levantadas. Si son tres árbitros, el que reciba dos banderas a favor será el vencedor. Si son cinco árbitros, deberá conseguir un mínimo de tres banderas a favor. Si uno de los dos participantes se equivoca durante su ejecución, será directamente eliminado, ganando así el oponente.

En caso de competición por equipos, serán tres personas por equipo, y sólo el karateka en el centro del grupo indicará el nombre del kata y dará la orden de comenzar, se observan, entre otros: la sincronía de los participantes, la explosividad y la secuencia técnica.

Las katas en estilo Tomari-te, son las siguientes:

La situación planteada nos obliga a desarrollar estrategias que nos permitan afrontar en forma efectiva la violencia. Debemos evitar hasta donde nos sea posible el ser blanco fácil o el facilitarle al delincuente su trabajo. Desarrolla tu sexto sentido para ser "listo en la calle". Confía en tus instintos si tienes el presentimiento de que alguien o algo puede ser peligroso para ti.

Deporte

El deporte es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual o colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual. El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. Obviamente, siempre hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Existen utensilios y estructuras que sugieren que los chinos realizaron actividades deportivas ya en el año 4000 a. C. La gimnasia parece haber sido un popular deporte en la Antigua China. Los monumentos a los Faraones indican que una cierta cantidad de deportes, incluyendo la natación y la pesca, fueron ya diseñados y regulados hace miles de años en Egipto. Otros deportes egipcios incluyen el lanzamiento de jabalina, el salto de altura y la lucha. Algunos deportes de la Antigua

Persia como el marcial iraní de Zourkhaneh están ligados a las habilidades en la batalla. Entre otros deportes originales de Persia están el polo y la justa. Por otra parte, en América las culturas mesoamericanas como los mayas practicaban el llamado juego de pelota el cual a su vez era un ritual.

Una amplia variedad de deportes estaban ya establecidos en la época de la Antigua Grecia, y la cultura militar y el desarrollo de los deportes en Grecia se influyeron mutuamente. Los deportes se convirtieron en una parte tan importante de su cultura que los griegos crearon los Juegos Olímpicos, una competición que se disputó desde el año 776 a. C. hasta el año 394 d. C. cada cuatro años en Olimpia, una pequeña población en el Peloponeso griego. Los han visto aumentada su capacidad de organización y regulación desde los tiempos de la Antigua Grecia hasta la actualidad. La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades deportivas, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones deportivas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información.

En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantenerse en forma psicológica y físicamente, especialmente en la tercera edad.

El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes. La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual; por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna

parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico, esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Educación Física

La educación física es la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades caracterizadas por cometidos motores. De la misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de Competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad. De esta forma, por ejemplo, en el último tramo de la Educación Básica en México, la educación física pretende desarrollar la competencias siguientes: la integración de la corporeidad, expresión y

realización de desempeños motores sencillos y complejos y el dominio y control de la motricidad para plantear y solucionar problemas. La educación física alcanza sus metas formativas valiéndose de medios o formas de trabajo determinadas. Algunas de ellas son el deporte educativo, el juego motor, la iniciación deportiva, etc.

- Juego motor. Desde un enfoque antropológico cultural el juego es entendido como una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de “ser de otro modo” que en la vida corriente. En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz. De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor educativo de un fin de la educación física.
- Iniciación deportiva. Es un proceso de aprendizaje de un deporte teniendo en cuenta, primeramente, la persona que aprende, así como los objetivos que se pretenden alcanzar, la estructura del deporte y la metodología que se utiliza. En el enfoque de la motricidad inteligente se parte de la enseñanza de la estrategia, para después pasar a la técnica. En la iniciación deportiva se adquieren las nociones de un deporte. Al llevar a cabo la iniciación deportiva se puede abonar, por ejemplo, el desarrollo del pensamiento estratégico, la integración de la corporeidad, entre otras competencias educativas a desarrollar.

- Deporte educativo. Desde un punto de vista sociológico educativo se puede entender al deporte educativo como medio para cumplir objetivos socializadores, motivador de conductas motrices, etc., a condición de que se evite el carácter excluyente (sólo los buenos juegan) y se implemente un enfoque cooperativo en lugar del competitivo. El deporte, igual que los otros medios de la educación física, contribuye al logro de los propósitos educativos.

Las actividades de la Educación física la desarrollaban los profesores de manera voluntaria; estas actividades fueron incrementando y en el año 1912 se nombraron los primeros profesores de la Educación Física luego en 1929 el Estado nombra el primer director general de la Educación Física y Deportes, aun no estaba complementada la información de docentes para laborar en dicha área.

Cultura Física

La Cultura Física es la parte de la cultura social que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud.

Las ciencias de la cultura física y el deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones disciplinares, multidisciplinarias e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte.

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre”

Cultura física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia.

Desarrollo de la Cultura Física

Las ciencias de la actividad física son clasificadas en cuatro grupos según el punto de vista de dicha actividad:

El físico entre las que se encuentran la biomecánica, kinesiología, kinantropología, etc.,

El fisiológico donde se incluye la fisiología y la fisiología del ejercicio, la cultural incluyendo las ciencias del deporte, ciencias de la comunicación no verbal, historia del deporte, psicología del deporte y sociología y el educativo que incluye la educación física.

Constituye un hecho irrefutable que la cultura física, en tanto como fenómeno social de masas, se inserta en lo antropológico, desarrolla su propia historia dentro del acontecer histórico de la humanidad y adopta las formas, proyecciones, objetivos y propósitos que respaldan los intereses de cada época y circunstancias conforme con las leyes del progreso científico técnico y el imperativo sociológico de los factores políticos e ideológicos que presiden o influyen en el desarrollo de la actividad.

Solo analizando el pasado pudiéramos comprender mejor el presente, sentenció con su gran sabiduría y pensamiento dialéctico Engels; por ello, para adentrarnos en las características del deporte moderno para comprender los cambios que se han producido en las técnicas y reglamentaciones, así como en las formas de desarrollo de las diferentes disciplinas, sobre todo en lo concerniente a los aspectos que sustentan su organización actual, la base científica, sus objetivos y la incidencia de sus resultados en la persona, o sea, el participante.

Hacer ejercicio físico no debe ser un pesar, ni algo que nos cueste. Crear cultura física en los estudiantes implica dejar sentado que cultivar el cuerpo y mantener una rutina diaria de ejercicios debe ser parte del diario vivir.

La Cultura Física y el Deporte.

La cultura física y el deporte constituyen actitudes consustanciales a la naturaleza biológica y social del ser humano; que su origen, desarrollo, organización y vigencia social parten de la esencia biológica del movimiento como factor determinante de la vida; y que la capacidad de moverse del hombre es la esencia de su estructura anatómica fisiológica, en tanto que la dirección, objetivo, características, intensidad y volumen del movimiento como expresión física supone su base social, sus características técnicas, los propósitos educativos y formativos de salud y recreación, de competición popular o de alto rendimiento.

Esta realidad que conforma la clasificación de los ejercicios físicos, que dan nombre a su aplicación, que permiten ordenar métodos e integrar sistemas y subsistemas, fue siempre reconocida, utilizada, estudiada y aplicada de forma sistemática, con el más amplio, definitivo y claro concepto de beneficio para el hombre, del progreso y bienestar, para elevar los límites de rendimiento motor y las capacidades funcionales sobre la base de su condición de ser social; fue el hombre concebido

como la mayor riqueza de la humanidad, el centro de la dedicación de los estudiosos de la ejercitación y la capacidad de movimientos, del desarrollo de las cualidades físicas esenciales, velocidad, resistencia, fuerza.

Tanto en la preparación para el trabajo, la conquista de la naturaleza, la lucha por la paz; como la preparación para las guerras y las luchas de conquistas, los ejercicios físicos y el entrenamiento, han desempeñado su importante papel que, como se conoce, no se asienta solamente en las posibilidades de desarrollo físico – funcionales, sino en la formación del carácter y las cualidades éticas, morales y volitivas que integran la personalidad humana.

El estudio histórico, el acontecer del ejercicio físico, los juegos y el deporte desde la comunidad primitiva y el mundo antiguo hasta la actualidad, permiten asegurar que el movimiento deportivo está en una constante y profunda evolución, y que las diferencias mostradas y adoptadas por las actividades físicas a través de los siglos responden a contextos políticos, económicos, sociales y precisos que determinan no solo el tipo y la naturaleza de la organización, sino también las características mismas del ejercicio físico; es decir, son las necesidades de la sociedad los vectores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, obviamente subordinados a la ideología o pensamiento rector de la clase dominante.

Beneficios de la Cultura Física

El ejercicio físico regular contribuye a combatir todos estos factores y más aún, al actuar directamente sobre el corazón y los vasos sanguíneos, es uno de los elementos más eficaces para prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad.

En las personas que ya han sufrido una enfermedad cardíaca, se ha comprobado que el ejercicio colabora en el tratamiento, mejorando la calidad y cantidad de años vividos.

Los beneficios del ejercicio físico no están solamente relacionados con la prevención de las enfermedades cardíacas. Los individuos que llevan un estilo de vida más activo se sienten mejor y producen en su cuerpo una resistencia superior ante las distintas agresiones que la vida y el paso de los años provocan.

Los adultos que conservan una vida activa llegan a edades mayores con mejor predisposición al trabajo y menor dependencia de aquellos que los rodean.

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis. Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

Los trastornos venosos de las piernas encuentran en la actividad física una de las más importantes y probadas formas de tratamiento. Las molestias físicas y los problemas estéticos que genera la insuficiencia venosa en miles de mujeres pueden ser prevenidos y tratados con programas adecuados de ejercicios físicos.

Pero no todo termina aquí, existe una relación positiva entre el sistema inmunológico y la actividad física. Varios estudios epidemiológicos han expuesto la menor prevalencia de diferentes formas de cáncer entre las personas físicamente activas. Experiencias recientes han sugerido que las mujeres que realizan ejercicios físicos en forma regular tendrían menor predisposición a tumores de mama y útero.

La actividad física es una herramienta fundamental en la prevención y el tratamiento de la diabetes. Por otra parte, es un elemento indiscutible en la terapéutica de la hipertensión arterial.

Por otra parte la Cultura Física, más conocida como Educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. Es decir, la cultura física puede empezar como una necesidad individual pero no se puede no reconocerle y atribuirle una necesidad social también. Entonces, la cultura física, además de ser una actividad educativa podrá ser una actividad recreativa, social, competitiva y hasta terapéutica.

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención. Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a

la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas. Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento. Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música.

2.6. Hipótesis

H1: La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do si influye en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha

Ho: La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do no influye en la ejecución de la primera kata de los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, Provincia de Pichincha

2.7. Señalamiento de variables de la hipótesis

Variable Independiente: Las técnicas de los movimientos básicos del karate-do

Variable dependiente: Ejecución de la primera kata.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque. Investigativo

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar la relación que existe entre las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, y la práctica de la primera kata, es decir que el desarrollo investigativo nos permitirá describir, analizar e interpretar el problema que se presenta en relación a las variables de investigación.

El planteamiento de la hipótesis permitirá encaminar la investigación hacia la propuesta de solución en la que el investigador se halla involucrado y comprometido

3.2 Modalidad básica de la Investigación

Investigación Bibliográfica Documental

El presente trabajo de investigación es bibliográfico y documental, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a: “Estrategias metodológicas para una buena ejecución de la primera kata, en el Colegio Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha.

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

Investigación de Campo:

Porque se realizó en el lugar de los acontecimientos es decir en las instalaciones del Colegio Particular Comandante General Atahualpa, tomando contacto en forma directa con los dirigentes, instructores, departamento de Cultura Física y médico, para obtener información verídica y real.

3.3 Nivel o tipo de investigación.

Nivel exploratorio:

Nos permitirá aplicar y mantener una mejor aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del Karate-Do, en relación a la práctica de la primera kata, generar y comprobar la hipótesis presentada así como el reconocimiento de las variables investigadas

Nivel descriptivo:

Mediante la cual se determina aspectos causales para una mejor aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del Karate-Do, a fin de obtener competitividad y calidad ante la sociedad educativa y su contexto.

3.4 Población y muestra

El universo de estudio de la presente investigación lo integran Autoridades de la institución, docentes, y cadetes.

POBLACIÓN	FRECUENCIA	%
Autoridades	02	1.6%
Docentes	21	18.4%
Cadetes	75	80.0%
Total	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza - Fuente: Población.

3.5. OPERACIONALIDAD

VARIABLE INDEPENDIENTE: La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do.

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do. Son Todos los movimientos básicos para seguir con las demás técnicas del karate-Do, como lo es un golpe de puño más un bloqueo. Hasta llegar al objetivo que es el de la kata.	<p>Técnicas básicas</p> <p>Movimientos básico</p> <p>Técnicas de karate-Do</p>	<p>Fundamentos y estrategias del karate-Do</p> <p>Desplazamientos, giros, bloqueos, ataques y patadas</p> <p>Bloqueo: bajo, medio alto</p> <p>Ataques: bajo, medio, alto</p> <p>Patadas: circulares, frontales, y laterales.</p>	<p>¿El conocimiento de una estrategia metodológica ayuda en la enseñanza del karate-Do?</p> <p>¿Los cadetes aplican estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza del karate-Do?</p> <p>¿El conocimiento de los fundamentos en el interaprendizaje del karate-Do es necesario en los docentes de Cultura Física?</p> <p>¿Usted aplica las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?</p> <p>¿Se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?</p>	<p>Entrevista a los docentes de Cultura Física.</p> <p>Entrevista a las autoridades de la institución.</p> <p>Fichas de Observación.</p>

VARIABLE DEPENDIENTE: Ejecución de la primera kata

CONTEXTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Es la iniciación y metodología que se aplica en los deportes de contacto como: Bloqueos, golpes de puño, desplazamientos y patadas, los mismos que son ejecutados en los entrenamientos.</p>	<p>Deportes de contacto</p> <p>Desplazamientos con técnicas</p>	<p>Bloqueos altos. Bloqueos medios. Bloqueos bajos. Posición, básica</p> <p>De puño.</p> <p>De patada.</p> <p>De desplazamiento (barrida)</p>	<p>¿Sabes que es el bloqueo?</p> <p>¿Has entrenado los bloqueos con una correcta respiración?</p> <p>¿Dominas el boqueo en la posición básica?</p> <p>¿Conoces las técnicas de puño?</p> <p>¿Sabes cuáles son las ventajas de las técnicas de las patadas?</p> <p>¿Conoces las desventajas de la aplicación incorrecta de las técnicas?</p>	<p>Entrevista a los docentes de Cultura Física.</p> <p>Entrevista a las autoridades de la institución.</p> <p>Fichas de Observación.</p>

3.6 Plan de recolección de la información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	Autoridades, docentes, dirigentes de aula, departamento de Cultura Física, departamento médico y cadetes.
¿Sobre qué aspectos?	La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do
¿Quién investiga?	Investigador: Edgar Manuel Analuiza Chanataxi
¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Febrero 2013
¿En dónde?	Colegio Particular General Comandante Atahualpa
¿Cuántas veces?	Una
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué institución?	En el Colegio Particular General Comandante Atahualpa porque existió la colaboración de parte de los involucrados

La solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentará en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a

escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitirán tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitirán comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación serán las: Autoridades, Docentes, Departamento de Cultura Física, Departamento Medico y Cadetes.

3.7 Plan de procesamiento de la información

Se revisará y analizará la información recogida es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes.

Se tabularán los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representará gráficamente.

Se analizará los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretará los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobará y se verificará la hipótesis.

Se establecerán las respectivas conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de los resultados

4.1.2. Tabulación de las encuestas realizadas a los cadetes del Colegio Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito.

PREGUNTA 1. ¿Consideras que para ejecutar la primera kata se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

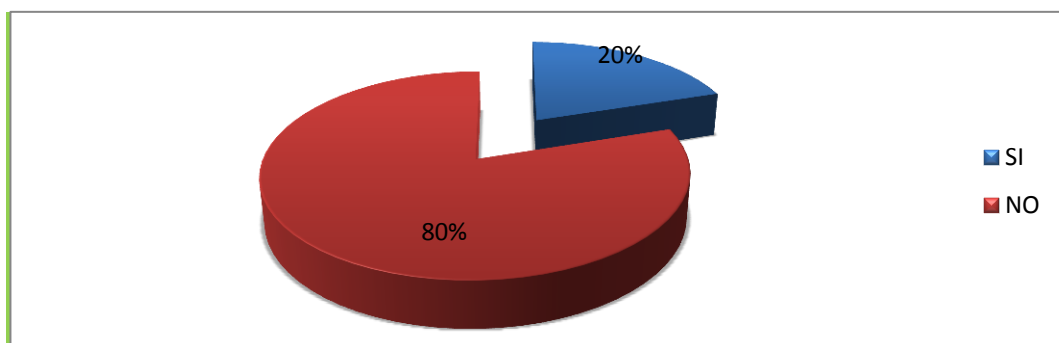
Tabla IV - 1. Técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	20%
NO	73	80%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 1. Porcentaje de frecuencia: para ejecutar la primera kata, se debe saber las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do,



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los resultados obtenidos el 80% dicen que no es necesario la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do adecuadamente para la aplicación de la ejecución de la primera kata, mientras que el 20% restante dicen que si se debe realizar para los entrenamientos.

PREGUNTA 2. ¿Usted aplica las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

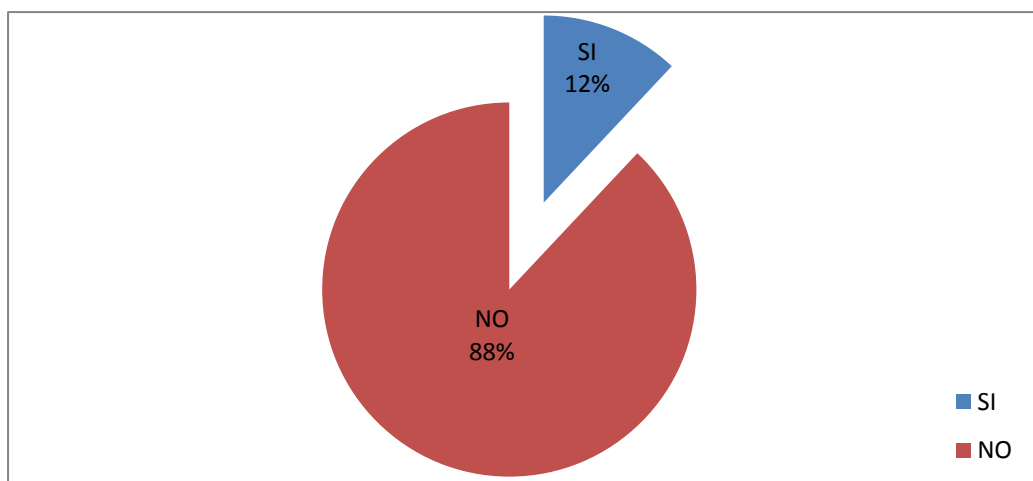
Tabla IV - 2. Movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	08	12%
NO	90	88%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico 2 Porcentaje de frecuencia de si aplica las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los datos recogidos se obtiene que el 12% expresen que si aplican las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do durante las prácticas, mientras que el 88% de los encuestados dicen que no aplican las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en las prácticas.

PREGUNTA 3. ¿Se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

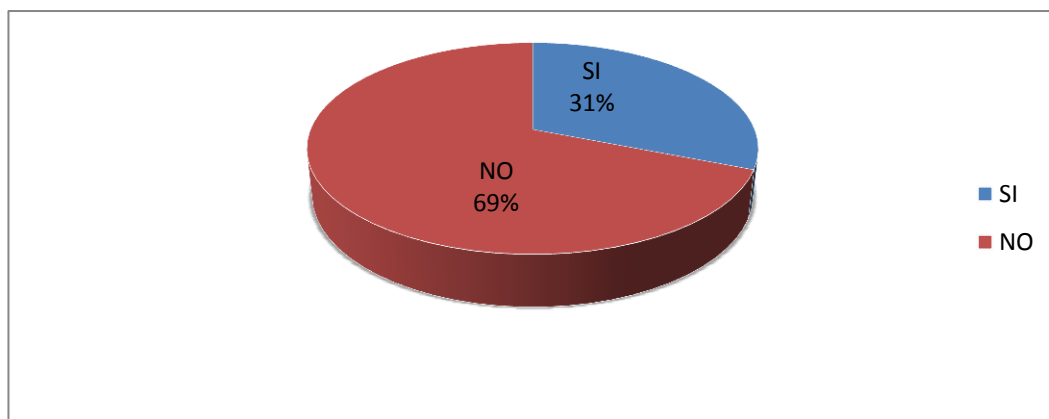
Tabla IV - 3. Movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	32	31%
NO	66	69%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 3 Porcentaje de frecuencia si debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De las deducciones obtenidas se determina que el 31% de los encuestados conocen que se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do durante las prácticas, mientras que el 69% dice que no se debe aplicar las técnicas de los movimientos Básicos del karate-Do.

PREGUNTA 4. ¿Se debe aplicarlas técnicas de los movimientos básicos del karate-Do antes de ejecutar una técnica específica?

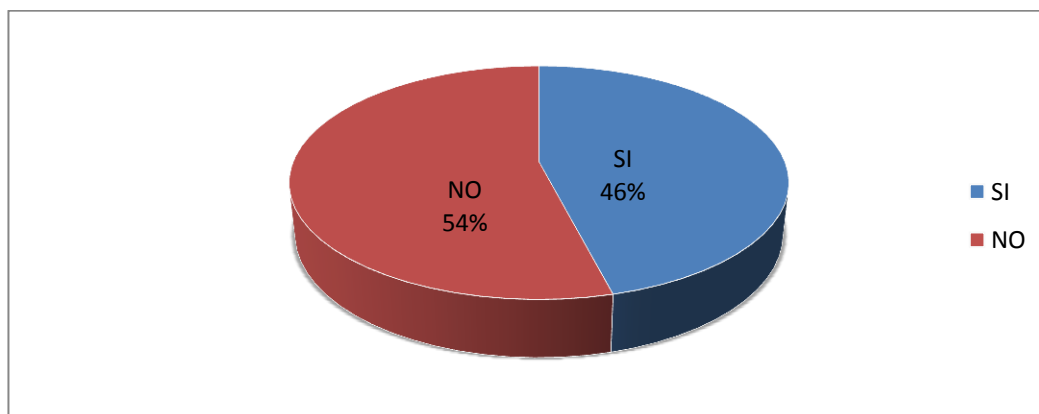
Tabla IV - 4. Movimientos básicos del karate-Do antes de ejecutar una técnica específica

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	45	46%
NO	53	54%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 4. Porcentaje de frecuencia si debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, antes de ejecutar una técnica específica



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los datos recolectados se establece que el 46% de los cadetes dicen que si deben aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do antes de la ejecución de una técnica, mientras que el 54% de los cadetes dicen que no deben aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do antes de aplicar una técnica si no después de su ejecución.

PREGUNTA 5. ¿Se debe entrenar la correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

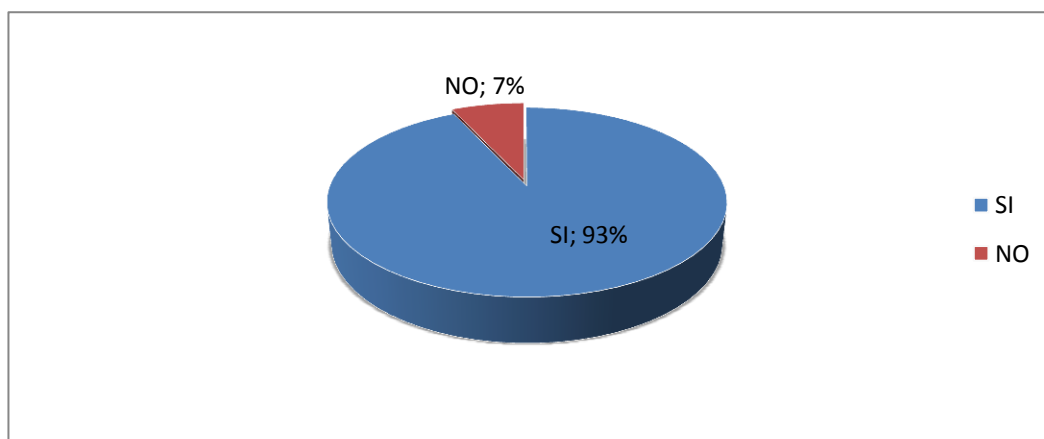
Tabla IV - 5. Correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	85	93%
NO	13	7%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 5. Porcentaje de frecuencia se debe entrenar la correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación: De los datos calculados se establece que el 93% de los encuestados dicen que el nivel de técnico mejoraría si entrenan la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, mientras que el 07% dicen que no les ayudará a mejorar el nivel técnico.

PREGUNTA 6. ¿Sabes técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

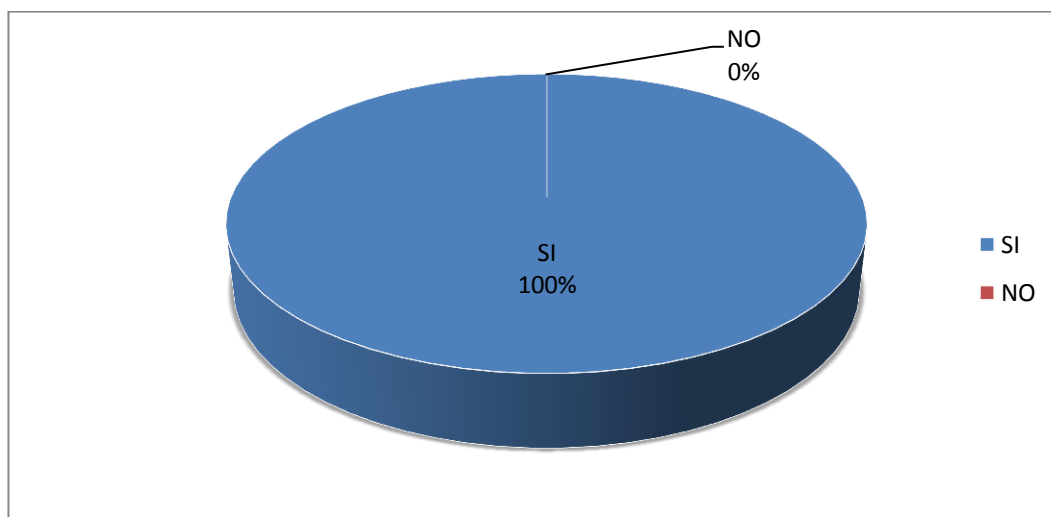
.Tabla 6. Si sabe técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	98	100%
NO	0	0
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 6. Porcentaje de frecuencia de si sabes técnicas de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los datos obtenidos se determina que el 100% conocen técnicas de los movimientos básicos del karate-Do.

PREGUNTA 7. ¿Conoces el beneficio de una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la práctica de la primera kata?

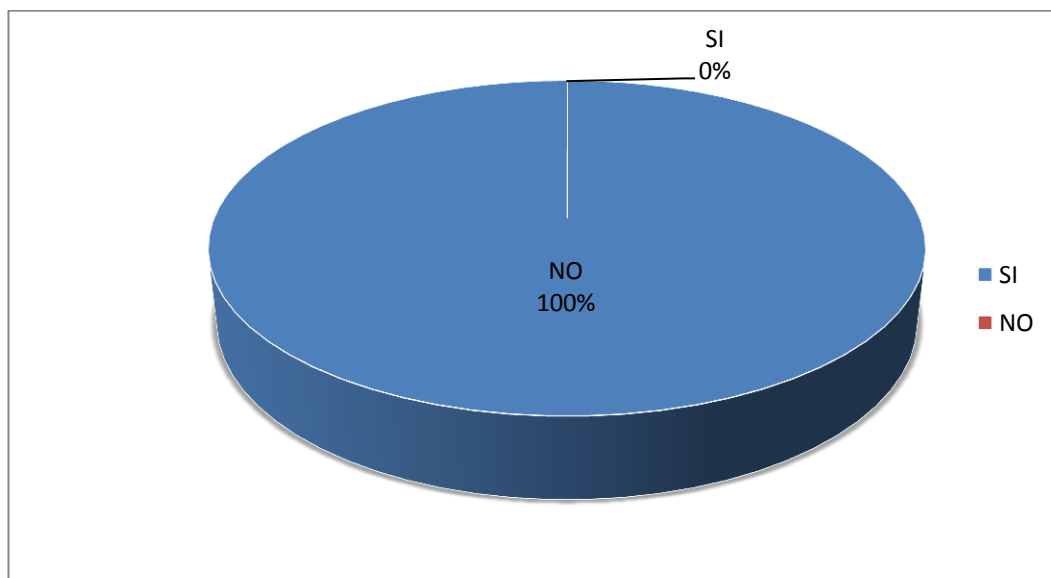
Tabla IV - 7. Movimientos básicos del karate-Do, en la práctica de la primera kata

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	98	100%
SI	0	0
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV – 7. Porcentaje de frecuencia si conoce el beneficio de una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la práctica de la primera kata



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 100% de los encuestados no conocen el beneficio de una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la práctica de la primera kata

PREGUNTA 8. ¿Conoce los perjuicios de una mala ejecución de la primera kata?

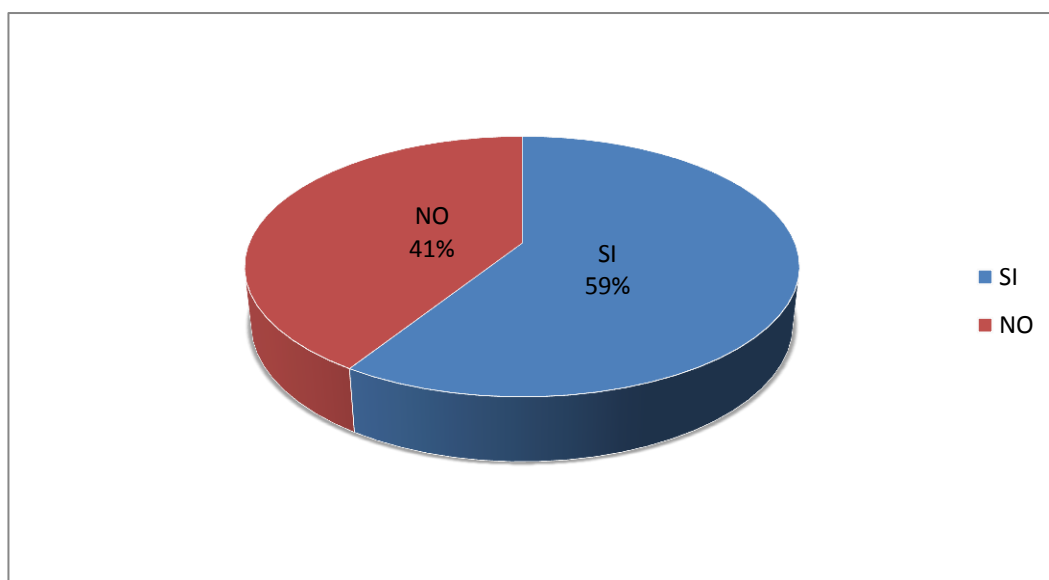
Tabla IV - 8. Perjuicios de una mala ejecución de la primera kata

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	59%
NO	38	41%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV - 8. Porcentaje de frecuencia si conoce los perjuicios de una mala ejecución de la primera kata



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 59% de los cadetes, docentes entrenadores si conocen las ventajas de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en la primera kata. Mientras que el 41 % no conocen sobre las ventajas de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-

PREGUNTA 9. ¿Conoces las desventajas en el combate al no aplicar una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

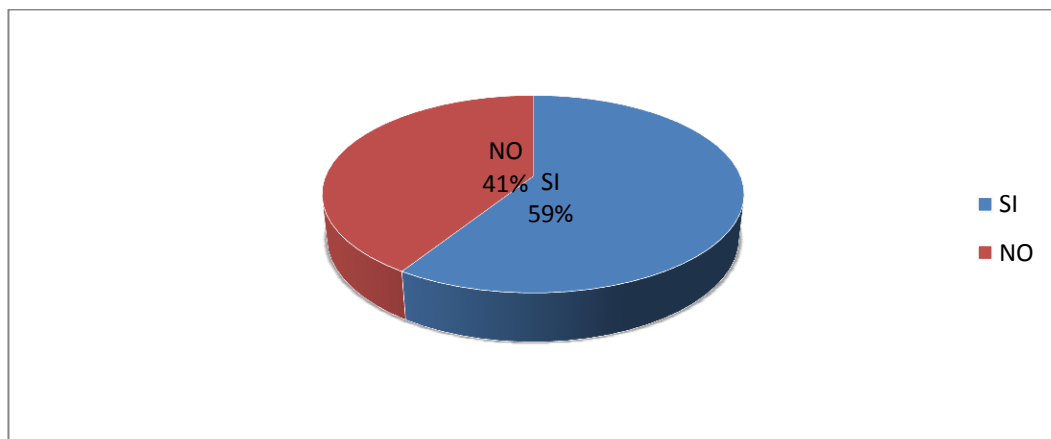
Tabla IV - 9. Las desventajas en el combate

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	59%
NO	48	41%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV - 9. Porcentaje de frecuencia si conoce las desventajas en el combate al no aplicar una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Análisis e Interpretación:

El 59% consideran que si conocen las desventajas, mientras que el 41% de los encuestados dicen que no conocen las desventajas de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en el combate.

PREGUNTA 10. ¿Cambiarías tu técnica de la aplicación de los movimientos básicos del karate-Do?

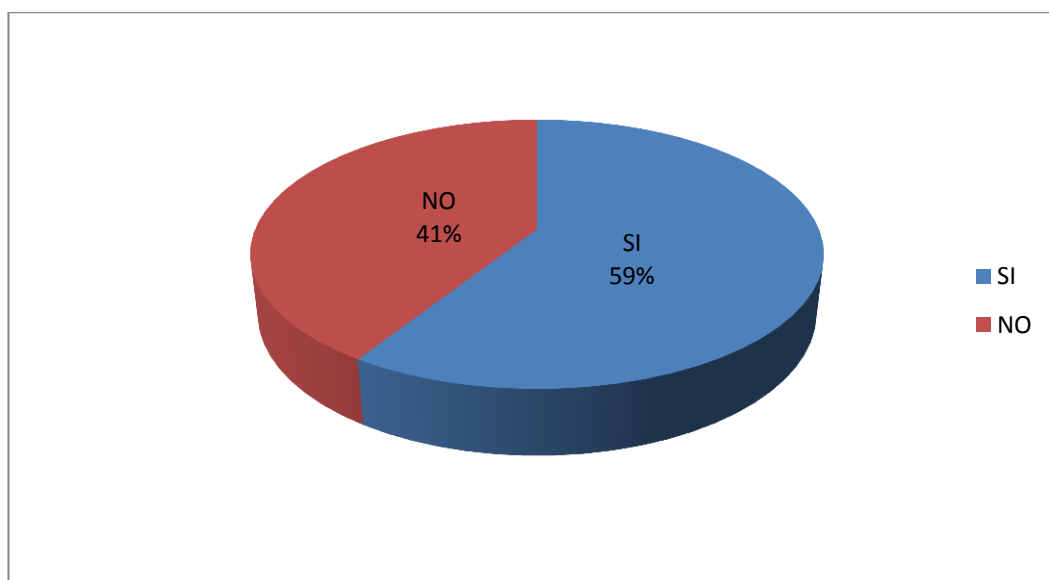
Tabla IV - 10. Cambio de tu técnica de la aplicación de los movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	59%
NO	38	41%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Gráfico IV - 10. Porcentaje de frecuencia de si cambiarías tu técnica de la aplicación de los de los movimientos básicos del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación:

De los datos tabulados se determina que el 59% de los docentes, entrenadores y cadetes estarían dispuestos a cambiar sus técnicas de la aplicación de los movimientos básicos del karate-Do.

4.1.3. Tabulación de las encuestas realizadas a los docentes del Colegio Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, provincia de Pichincha

1- ¿Puede usted enseñar las técnicas básicas del karate-Do?

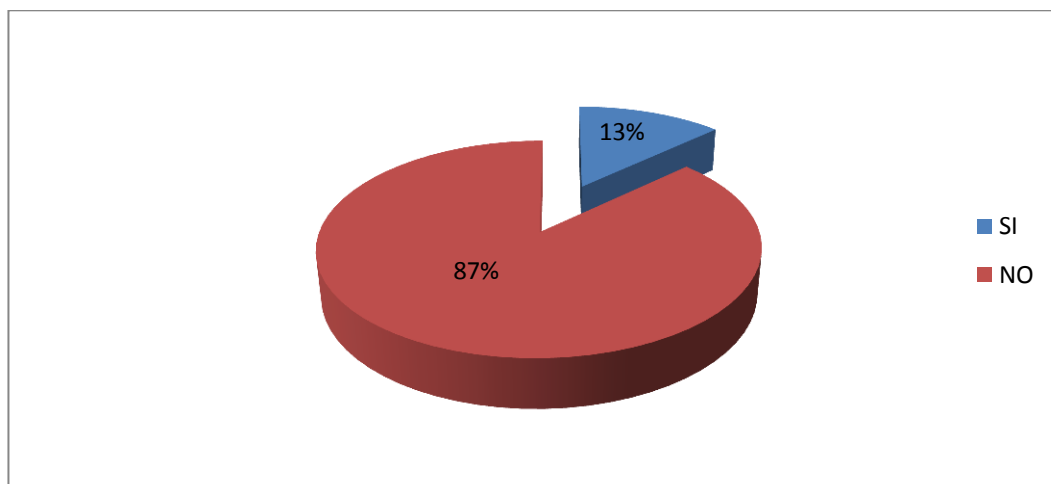
Tabla IV - 11 Enseñar las técnicas básicas del karate-Do

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	3	13%
No	20	87%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 11 Enseñar las técnicas básicas del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

De los 23 docentes encuestados, 3 dicen que si (13%), los otros 20 dicen que no (87%), por lo que consideró, importante que los docentes conozcan las técnicas básicas del karate-Do.

2.- ¿Está capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do?

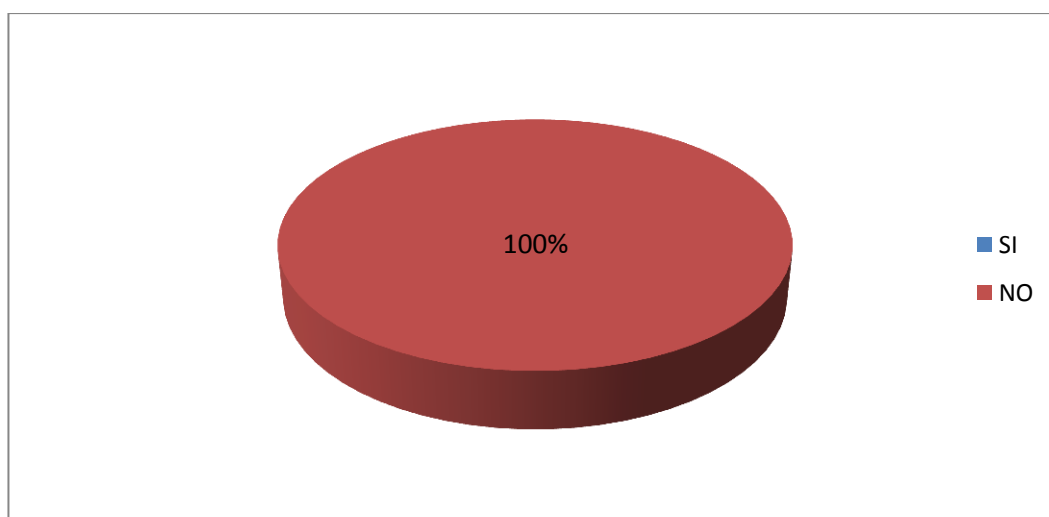
Tabla IV - 12 Capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	23	100%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 12 Capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación:

De los 23 docentes encuestados que son el 100%, ninguno está capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do. Este resultado es una clara muestra de la ausencia de conocimientos que es la base para la iniciación del karate-Do.

3.- ¿Conoce usted los fundamentos de las técnicas básicas del karate-Do?

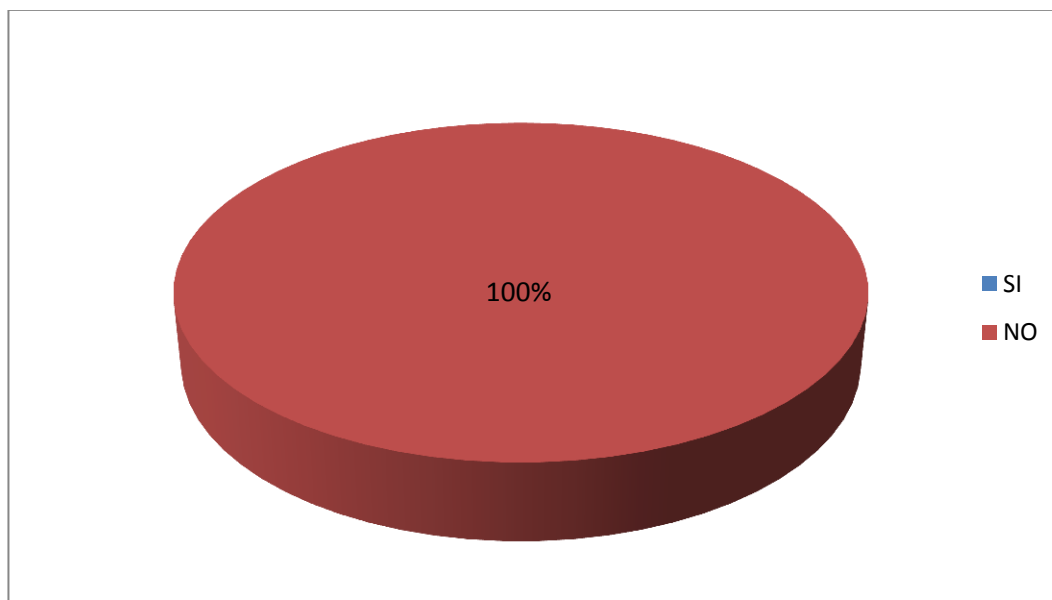
Tabla IV - 13 Fundamentos de las técnicas básicas del karate-Do

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	0	0%
No	23	100%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 13 Fundamentos de las técnicas básicas del karate-Do



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación:

De los 23 docentes encuestados que son el 100%, ninguno tiene conocimiento de los fundamentos del karate-Do, por consiguiente la enseñanza es cero.

4.- ¿Sabe usted de la filosofía de las Artes Marciales?

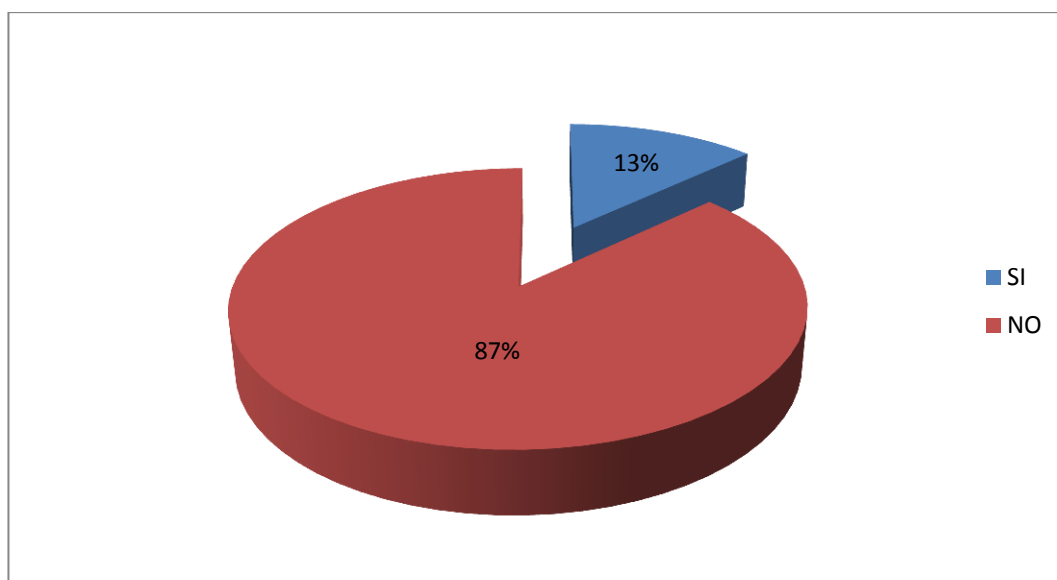
Tabla IV - 14 Filosofía de las Artes Marciales

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	3	13%
No	20	87%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV -14 Filosofía de las Artes Marciales



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación:

De los 23 docentes encuestados, 3 (13%), dicen que si conocen la filosofía de las Artes Marciales (13%), los otros 20 dicen que no (87%), es importante que los docentes conozcan la filosofía del karate-Do.

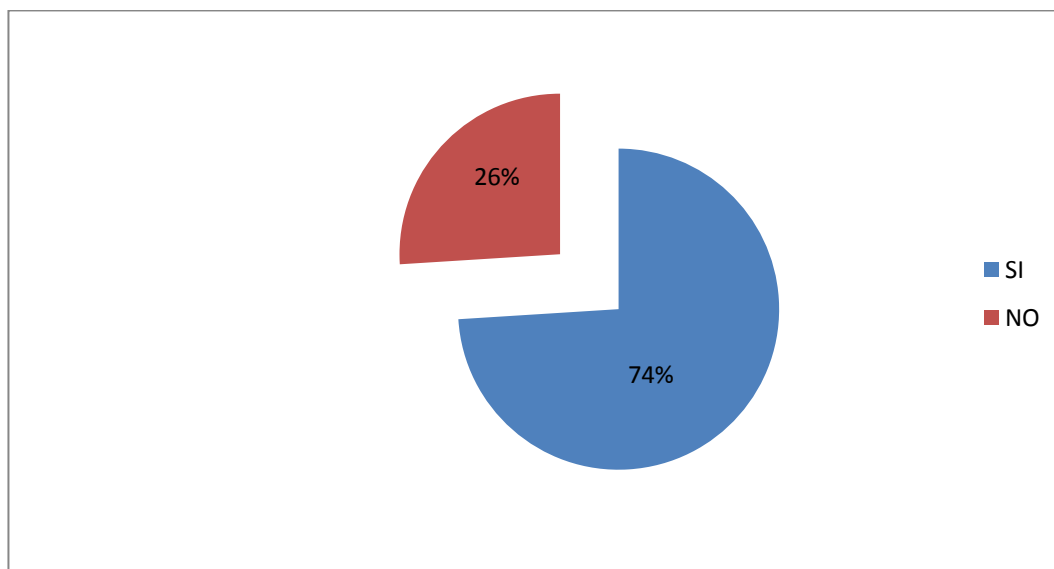
5.- ¿Les gustaría que se cree una estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata?

Tabla IV - 15 Estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	17	74%
No	6	26%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza
Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 15 Estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata



Elaborado por: Edgar Analuiza
Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

El 74% corresponde a 17 docentes, el 26% que son 6 docentes no lo cree necesario, la mayoría están de acuerdo en que se cree una estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata. Es evidente que se necesita de una propuesta para dar solución a este problema

6.- ¿Los docentes de Cultura Física tienen que ser especializados en cada deporte?

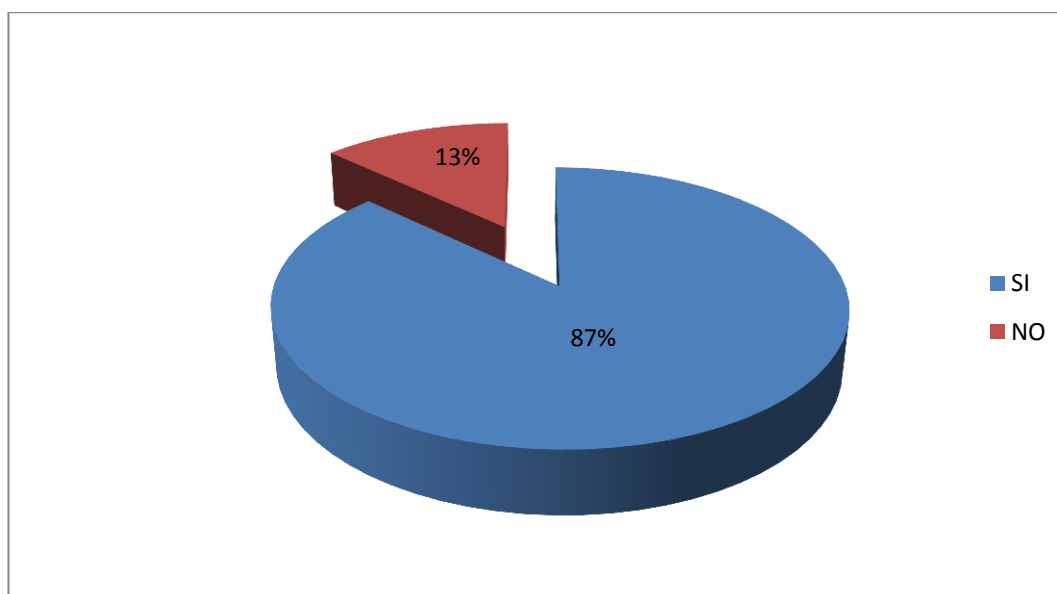
Tabla IV - 16 Especializados en cada deporte

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	20	87%
No	3	13%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 16 Especializados en cada deporte.



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

De los 23 docentes encuestados el 20 (87%), 3 (13%), opinan que no es necesario, pero la mayoría están de acuerdo en que Los docentes de Cultura Física tienen que ser especializados en cada deporte.

7.- ¿Al realizar una práctica deportiva los estudiantes realizan un calentamiento específico en cada deporte?

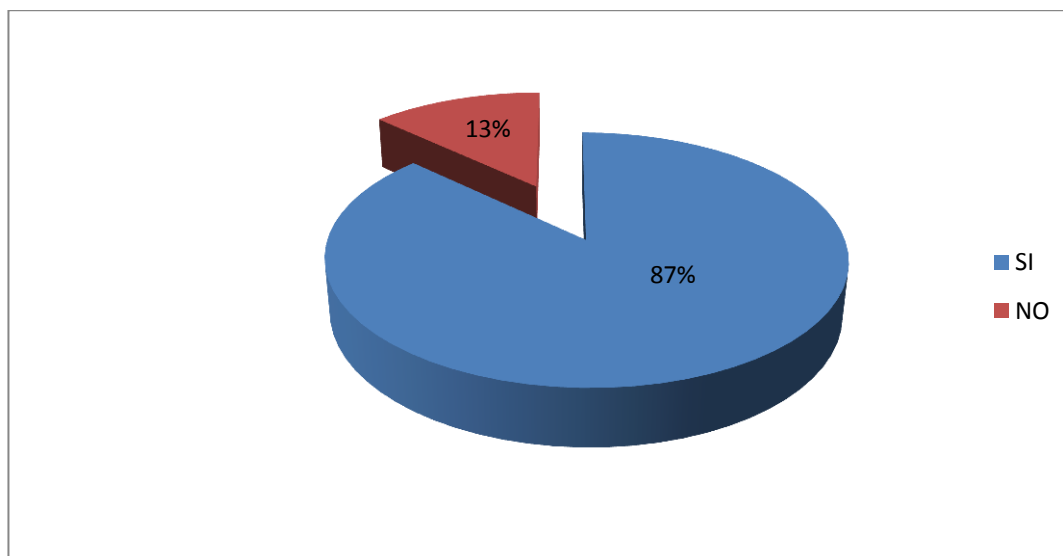
Tabla IV - 17 Calentamiento específico en cada deporte

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
SI	20	87%
NO	3	13%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 17 Calentamiento específico en cada deporte.



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

El 20 (87%) están de acuerdo, 3 (13%), opinan que el calentamiento es general. Y que Los docentes de Cultura Física al realizar una práctica deportiva deben realizar un calentamiento específico para cada deporte.

8.- ¿Conoce usted sobre pedagogía deportiva?

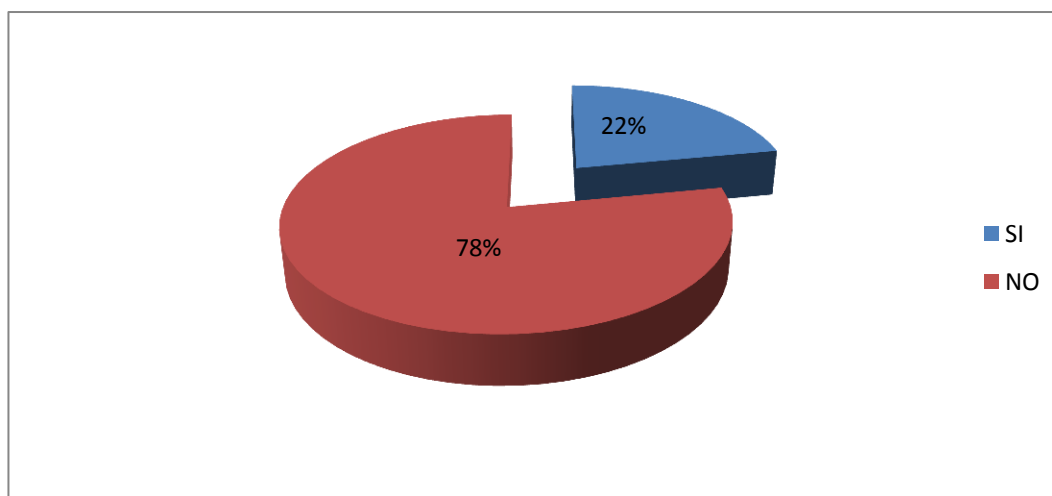
Tabla IV - 18 Conocimiento en Pedagogía deportiva

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
SI	5	22%
NO	18	78%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 18 Conocimiento en pedagogía deportiva



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

Solo 5 docentes (22%) tienen conocimiento de lo que es la pedagogía deportiva, los 18 (78%) restantes no tienen conocimiento de la pedagogía deportiva.

9.- ¿El colegio capacita a los docentes de Cultura Física en karate-Do o Artes Marciales?

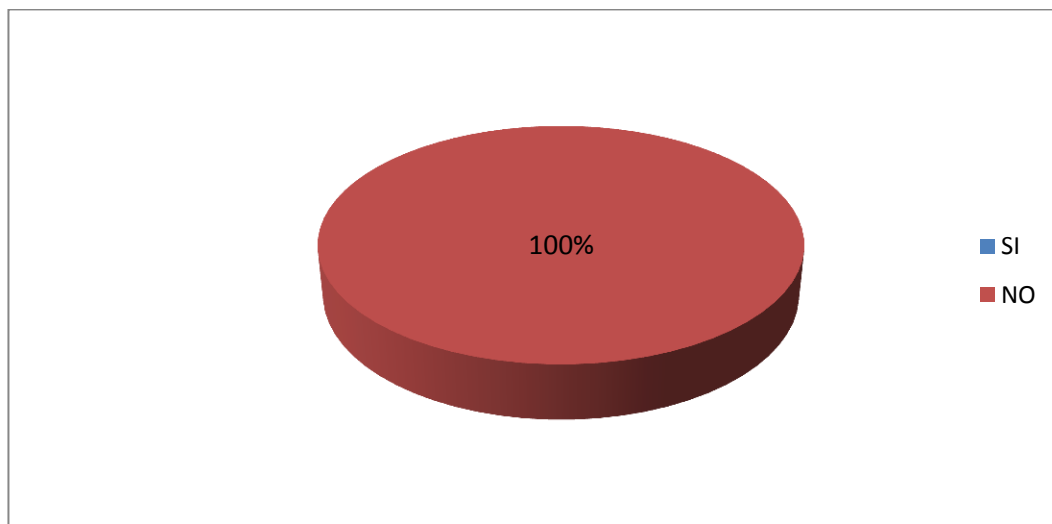
Tabla IV - 19 Docentes de Cultura Física en karate-Do o Artes Marciales

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	23	100%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 19 Docentes de Cultura Física en karate-Do o Artes Marciales



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

Son 23 docentes (100%), a ninguno el colegio les ha capacitado en artes Marciales. Por lo que es necesario crear una estrategia metodológica para que tengan una orientación del mismo.

10.- ¿Le parece que una estrategia metodológica es buena para la ejecución de la primera kata?

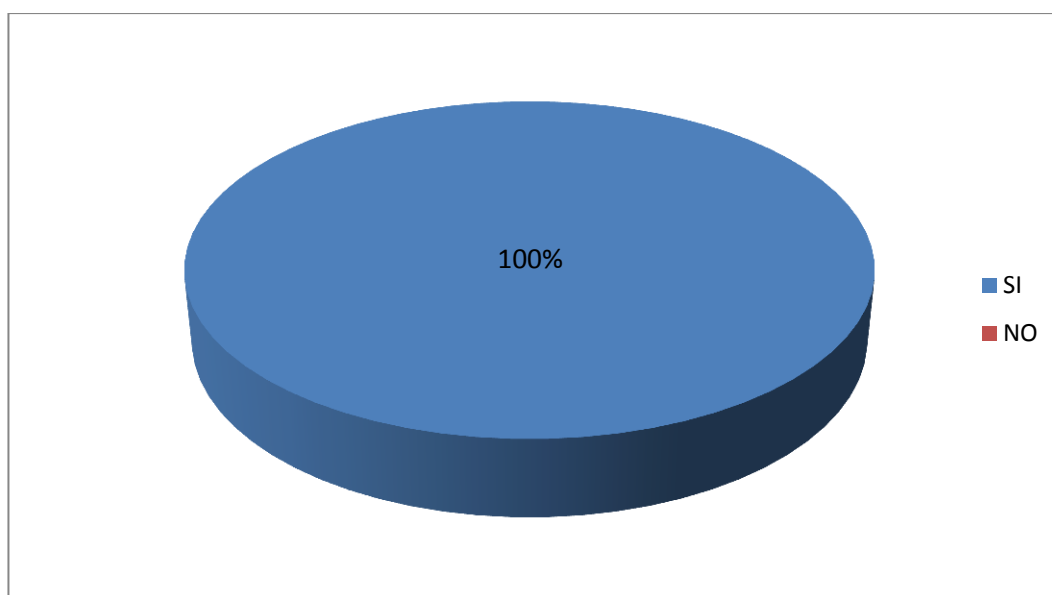
Tabla IV - 20 Una estrategia metodológica es buena para ejecución de la primera kata

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
SI	23	100%
NO	0	0%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Gráfico IV - 20 Una estrategia metodológica es buena para ejecución de la primera kata



Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Análisis e Interpretación

Los 23, el (100%), están de acuerdo en que una estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata, ayuda a los docentes.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Se utilizará el Chi - cuadrado el mismo que nos permitira obtener la información pertinente para aceptar o rechazar la hipótesis.

4.3.1.-Combinación de Frecuencias

Para establecer la correspondencia de las variables se eligió cuatro preguntas, de las encuestas, dos por cada variable de estudio, lo que permitió efectuar el proceso de combinación.

CADETES

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hacen referencia a la variable independiente, objeto de estudio “La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do”.

Tabla IV - 1. Técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	25	20%
NO	73	80%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

Tabla IV - 2. Movimientos básicos del karate-Do

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	08	12%
NO	90	88%
TOTAL	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los cadetes

DOCENTES

Se eligió estas dos preguntas por cuanto hacen referencia a la variable dependiente, objeto de estudio “Primera kata”.

Tabla IV - 15 Estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
Si	17	74%
No	6	26%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

Tabla IV - 20 Una estrategia metodológica es buena para ejecución de la primera kata

ALTERNATIVAS	RESULTADOS	PORCENTAJE
SI	23	100%
NO	0	0%
TOTAL	23	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta a los docentes

4.3.2. Planteamiento de la hipótesis

Ho: La elaboración de una “Estrategia metodológica no influye en La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los cadetes del Colegio Comandante General Atahualpa del cantón Quito, provincia de Pichincha.

H1: La elaboración de una “Estrategia metodológica si influye en la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los cadetes del Colegio Comandante General Atahualpa del cantón Quito, provincia de Pichincha.

4.3.3. Selección del nivel de significación

El nivel de significación es ($\alpha = 0,01$)

4.3.4. Descripción de la población

TABLA 21

POBLACIÓN	FRECUENCIA	%
Autoridades	2	2.04%
Docentes	21	21.42%
Cadetes	75	76.53%
Total	98	100%

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Encuesta docentes y cadetes

La descripción de la población, se la realiza, a las autoridades del Colegio, a los docentes, y cadetes del Colegio Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, a quienes se les aplico un cuestionario y entrevista, de acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente formula

4.3.5. Especificaciones del estadístico

De acuerdo a la tabla de contingencia utilizaremos la siguiente formula

$$\chi^2 = \frac{\sum (O-E)^2}{E}$$

Σ = Sumatoria

O= Frecuencias Observadas

E= Frecuencias Esperadas

4.3.6. Especificación de las regiones de aceptación y rechazo

Para decidir sobre estas regiones, primero determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 4 filas y 2 columnas

Se encontró el grado de libertad correspondiente: $JI = 3$

$GI = (N^{\circ} \text{ de filas} - 1) \times (N^{\circ} \text{ de columnas} - 1)$

$GI = (f-1) (c-1)$

$GI = (4-1) (2-1)$

$GI = (3) (1) = 3$

Los valores de χ^2 a los niveles de confianza de 0.01, es igual a 11,34

De acuerdo a la tabla consultada para el grado de libertad 3.

Por consiguiente se acepta la alterna para todo el valor de chi cuadrado que se encuentre el valor de 11,34 y se rechaza la hipótesis nula cuando los valores calculados son mayores a 11,34.

4.3.7. Recolección de datos y Cálculo en los datos estadísticos

TABLA 22. Frecuencias Observadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 1	25	73	98
PREGUNTA 2	8	90	98
PREGUNTA 15	17	6	23
PREGUNTA 20	23	0	23
SUBTOTAL	73	169	242

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Frecuencias observadas

TABLA 23. Frecuencias Esperadas

PREGUNTAS	CATEGORÍAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
PREGUNTA 1	29,56	68,44	98
PREGUNTA 2	29,56	68,44	98
PREGUNTA 15	6,94	16,06	23
PREGUNTA 20	6,94	16,06	23
SUBTOTAL	73	169	242

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Frecuencias esperadas

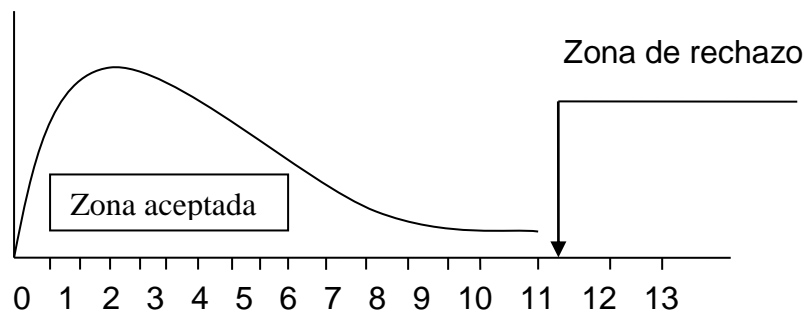
TABLA 24. Cálculo del chi cuadrado

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² / E
25	29,56	- 4,56	20,79	0,70
73	68,44	4,56	20,79	0,30
8	29,56	- 21,56	464,83	15,72
90	68,44	21,56	464,83	6,79
17	6,94	10,06	101,20	14,58
6	16,06	- 10,06	101,20	6,30
23	6,94	16,06	257,92	37,16
0	16,06	16,06	257,92	16,06
Valor calculado				97,61

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Tabla del chi cuadrado

GRÁFICO 21 DE VERIFICACIÓN



4.3.8. Decisión Final

Para 3 GI el valor es de 11,34, a un nivel de 0,01, y como el valor del chi cuadrado es de 97,61, se encuentra fuera de la zona de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula, por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice “La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do”

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- La investigación analizó que la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los cadetes del colegio particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito no es la adecuada, porque de acuerdo a los resultados de las encuestas, fichas de observación y las diferentes entrevistas, es cero en el conocimiento.
- Con los instrumento de recolección de datos aplicados a las diferentes autoridades, cadetes, instructores, docentes y departamento de Cultura Física, del Colegio Particular Comandante General Atahualpa, se consiguió y analizo datos importantes que ayudaron a realizar una guía adecuada para mejorar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en la primera kata, lo cual me permite dar una recomendación que serán útiles tanto para los cadetes como para los instructores y departamento de Cultura Física.
- Se ha manifestado que los cadetes que practican la disciplina del karate-Do no tienen los conocimientos necesarios para realizar una correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate- Do.
- Los deportistas deben recibir tanto la práctica como la teoría por parte de sus docentes de Cultura Física e instructores sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do para mejorar su nivel técnico.

- Los conocimientos de los docentes de Cultura Física, e instructores en esta disciplina deben ser actualizados para su desempeño metodológico en sus clases.

5.2. RECOMENDACIONES

- Es necesario que para la investigación de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los cadetes del colegio particular Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito, se cuente con todas las fuentes necesarias para que la propuesta este acorde con lo que se requiere en el Colegio Comandante General Atahualpa de la ciudad de Quito.
- Las prácticas de la primera kata y sus diferentes fundamentos y técnicas se debe realizar combinando y coordinando con una adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, factor en el cual está la importancia de una adecuada práctica.
- Se debe ampliar los conocimientos en los deportistas sobre los diferentes tipos de aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do.
- Los cadetes que realizan la primera kata deben dominar primero las diferentes técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en forma individual y después combinarla con las diferentes técnicas para su aplicación.
- Aplicar la propuesta de una capacitación para mejorar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en la primera kata con los cadetes del Colegio Particular Comandante General Atahualpa.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1 Datos Informativos

Título

“Guía metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata, en el Colegio Particular Comandante General Atahualpa, cantón Quito provincia de Pichincha”.

Institución ejecutora

Para la ejecución de la propuesta planteada en el Colegio Particular Comandante General Atahualpa, de la ciudad de Quito.

Beneficiarios

Para la ejecución de esta guía metodológica, los primeros beneficiarios directos son los cadetes, como también lo serán los docentes de Cultura Física, y la institución ya que podrán tener acceso y saber utilizar este recurso como una herramienta innovadora con miras a mejorar el proceso de la primera kata.

Ubicación

El colegio particular “Comandante General Atahualpa”, de la ciudad de Quito está ubicada en:

Provincia: Pichincha

Cantón: Quito

Parroquia: Guamani

Tiempo estimado para la ejecución:

Inicio: Septiembre 2012

Finalización: Junio 2013

Equipo técnico responsable:

El responsable directo de la ejecución de esta guía metodológica es el señor Edgar Manuel Analuiza Chanataxi, responsable de esta investigación, con la ayuda del señor Rector del colegio, Lcdo. Jaime Larrea y el teniente Jhon Proaño jefe del departamento de Cultura Física.

Costo: 1500 dólares

COSTOS	VALOR
Aporte económico por parte de las autoridades del colegio, para el pago extracurricular de los docentes	\$ 700,00
Movilización estudiantes (buses)	\$ 300,00
Impresiones	\$ 150,00
Fotografías	\$ 50,00
Internet	\$ 100,00
Centro de computo	\$ 80,00
Papelería	\$ 40,00
Imprevistos	\$ 30,00
Otros	\$ 20,00
TOTAL	\$ 1500,00

6.2 Antecedentes de la propuesta

La disciplina del karate-Do es un deporte muy practicado en las instituciones educativas, por lo que se ha convertido en un deporte de competición, ataque, defensa y desplazamientos con posiciones precisas sin embargo, es necesario que los cadetes y deportistas a más de desarrollar adecuadamente las diferentes técnicas de este deporte, también sepan tratar, de manera óptima la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do como medio y vía para elevar el rendimiento técnico.

Es por esto que surge la necesidad de elaborar una guía metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do y su relación con la primera kata, con el que se proyecta mejorar el nivel de enseñanza en esta disciplina.

6.3 Justificación

La reciente propuesta se argumenta ya que los docentes de Cultura Física e instructores se han olvidado el cómo y cuándo se debe realizar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do durante los entrenamientos en la primera kata, de aquí surge la necesidad de implementar una estrategia metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en la primera kata.

Vivimos en una sociedad deshumanizada y asediada por un bombardeo continuo de violencia prácticamente en todas partes. En la que, “La permisividad sin límites, el vandalismo callejero, la promiscuidad omnipresente, el infierno de las drogas, la agresividad en todos los ambientes, el egoísmo exacerbado, la intolerancia, el racismo y la irresponsabilidad generalizada, donde todos tienen derecho, pero nadie tiene obligaciones...todo esto es el pan nuestro de cada día”.

La guía metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en y su aplicación con la primera kata, pretende dar a conocer cómo y cuándo se debe realizar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, indicando así la manera más adecuada para su ejecución durante los procesos de aprendizaje, de las diferentes técnicas y fundamentos.

Esta guía metodológica será una fuente importante de información escrita y será un instrumento de acción para el seguimiento y control de las actividades a desarrollarse en el seno del Colegio Particular Comandante General Atahualpa. Además son medios viables para comunicar políticas y decisiones sobre los cambios a implementarse.

Justificación Legal

TÍTULO I

GENERALIDADES

CAPÍTULO I

Aspectos generales

Art. 1.- La Federación Ecuatoriana de KARATE siglas (F.E.K.), es una persona jurídica y sin finalidad de lucro. Se rige por la constitución de la República, la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, su Reglamento y las demás leyes del Ecuador; la Carta Olímpica, el Estatuto y Reglamento de la Federación Mundial de KARATE, de la Confederación Panamericana de KARATE, de la Confederación Sudamericana de KARATE, por el Estatuto y Reglamentos de los demás Organismos Internacionales a los que la Federación exprese su deseo de afiliarse y por el Estatuto del Comité Olímpico Ecuatoriano y sus reglamentos.

6.4 Objetivos:

General:

Elaborar una estrategia metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la primera kata, en el Colegio Particular Comandante General Atahualpa, en el período académico septiembre 2012 - junio 2013.

Específicos:

- Instruir la forma correcta de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, mientras se entrena la primera kata.
- Concientizar sobre los beneficios de una correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, durante la práctica de la primera kata.
- Ejecutar una guía de capacitación sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata.

6.5 Análisis de Factibilidad

El trabajo de investigación se considera factible ya que beneficiara a toda la comunidad deportiva del Colegio Particular Comandante General Atahualpa en general, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede aplicar a la comunidad en general.

La guía metodológica vincula el aspecto pedagógico ya que se busca una educación, activa, e innovadora donde cada cadete del colegio sea el portador del nuevo conocimiento, siempre y cuando se tenga un profesional en el área.

Factibilidad organizacional.

Para la ejecución de esta propuesta se cuenta con la colaboración de las autoridades, docentes y cadetes, para ponerlas a consideración y tomar las acciones a seguir.

Factibilidad Técnica-operativa

Existen los recursos tanto económicos, humanos y metodológicos para el desarrollo de la propuesta.

Factibilidad Social

Todos y cada uno de los que conforman el colegio “Comandante General Atahualpa” están dispuestos a contribuir con el desarrollo de la guía metodológica para mejorar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, en la primera kata, en beneficio de los cadetes.

6.6 Fundamentación

La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, es una parte fundamental y vital al momento de aplicar la primera kata. Por ello el aprender a coordinar los movimientos básicos, corporales durante el desarrollo de las diferentes técnicas y fundamentos en el tatami, son actividades que se debe tener en cuenta y planificarlo de una manera científica durante los entrenamientos.

Constantemente parece muy sencillo, la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, durante la práctica de la primera kata tiene gran importancia, sin embargo pese a que mucha gente puede desarrollar dichos ejercicios de manera espléndida, el no tener conocimiento de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, nos llevara a una mala ejecución de la kata.

La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, resulta importante para los entrenamientos, ya que evita pérdida de tiempo en clases con el cadete y mejora la mecánica de las técnicas.

Naturalmente, se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do por completo en los entrenamientos, mientras se está ejecutando o terminando la primera kata en el tatami de esta disciplina.

Para la mayoría de los cadetes y deportistas en la disciplina del karate-Do, la concentración y la expiración porcada ejecución de técnicas resulta adecuada y conveniente, así como una profunda inspiración antes de la ejecución de dicha técnica, resulta muy importante para la obtención de mejores resultados.

Componentes de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-do:

Bloqueos y ataques

Esta etapa se realiza de forma activa y profunda las técnicas ya que permite incorporar mayor cantidad de conocimientos al practicar la primera kata.

Otros aspectos importantes en el momento del aprendizaje es que ante un error de la coordinación es mucho más desagradable la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, lo que puede llevar al cadete y deportista un rechazo de los ejercicios futuros.

Movimientos o desplazamientos:

A diferencia de lo normal en nuestro medio natural, el desplazamiento en este deporte es un movimiento rápido y activo debido a que la coordinación de técnicas debe ser realizada conscientemente para vencer la ejecución de la primera kata.

Éste es otro aspecto que deberá ser ejercitado previamente. Desde el punto de vista técnico y físico.

Desde el punto de vista fisiológico, el cuerpo que tenga una buena técnica, economizará esfuerzo por realizar la fuerza explosiva dados a su menor peso y resistencia al avance, lo que es muy importante a la hora de la competición.

Técnicas de combinación

Un adecuado control de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de entrenamientos, y manejar la desesperación y desmotivación provocados por estas.

Los hábitos correctos de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do son muy importantes porque aportan al conocimiento de esta disciplina en el cadete y deportista.

El objetivo de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do es facilitar el control voluntario de la aplicación de las técnicas y automatizado para que pueda ser mantenido en situaciones de práctica.

Para realizar estos ejercicios lo puede hacer en posiciones o en forma estática.

Ejercicio 1:

Posición inicial

El objetivo de este ejercicio es que la persona aprenda a dirigirse en el tatami.

En el ejercicio debe de percibir movimiento al realizar bloqueos y ataques. Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que se controla en una forma básica y sincronizada.

Ejercicio 2:

Desplazamiento con bloqueos bajos y altos

El objetivo es aprender a dirigir los movimientos básicos que son los bloqueos y desplazamientos antes mencionados.

Ejercicio 3:

Desplazamiento la técnica de puño

El objetivo de entrenamiento es aprender a tener una buena sincronización y coordinación de las dos técnicas.

Donde la persona dirija en posición estática los ataques altos medios y bajos con fuerza y concentración.

Al principio puede parecer difícil, pero es una técnica que es eficaz, que se lo realiza con principiantes o novatos.

Las defensas de (uke)

Estas son las técnicas más importantes en la ejecución de los Katas, pues en la mayoría de éstas se iniciará con una defensa representada como una forma de neutralizar y dominar al oponente desde el principio hasta el final de la Kata. En los principiantes se utilizan cinco defensas básicas:

Age Uke (defensa a la parte alta).

Uke Gedan Barai (defensa baja).

Chuto Uke (defensa de mano abierta).

Entrenamiento del Age Uke

La idea de esta defensa es desviar un ataque dirigido a la cara evitando de esta forma que el oponente llegue a su objetivo; para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Ésta se podrá realizar desde una posición natural del cuerpo (Shizentai) o desde posición adelantada (Zenkutsu Dachi).

El brazo que va a defender se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna atrasada con el pulgar mirando hacia arriba.

El brazo contrario se ubica con el codo flexionado a 45° por encima de la frente y hacia la parte anterior de la cabeza, calculando unos 12 cm por delante de ésta.

El antebrazo será la parte del cuerpo con la que se bloqueará el ataque.

El brazo que va a defender inicia su recorrido desde la cintura y se cruzará por delante del otro brazo en la mitad del recorrido. Debe iniciarse la técnica con la pierna que se desplaza.

El brazo que defiende continúa su recorrido y realiza un giro hacia fuera; el objetivo no sólo es bloquear, sino desviar completamente el ataque del oponente y así terminar en la misma posición en la que se encontraba el brazo contrario.

El brazo contrario desciende hasta ubicarse en la cintura, sirviendo de palanca a la defensa y terminando al tiempo con la pierna.

La cadera y los hombros seguirán el recorrido del brazo hasta ubicarse de forma lateral, esto con el fin de darle más dinámica a la defensa para que sea efectiva.

Los músculos del tronco y el abdomen deberán realizar una ligera contracción al terminar la técnica.

Entrenamiento del Uke Gedan Barai

Es la defensa de la parte baja que sirve para bloquear un puño o una patada. Ésta es utilizada en la mayoría de los Katas de principiantes. Requiere de una buena coordinación del cuerpo. Para su entrenamiento, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se realiza desde la posición adelantada del cuerpo (Zenkutsu Dachi).

El brazo que va a defender se colocará flexionado y con la mano en la cintura, del lado de la pierna atrasada.

El brazo contrario estará completamente extendido, de manera descendente y cubriendo la zona media del cuerpo con la mano cerrada.

El antebrazo será el que bloquee el ataque del contrario, bien sea patada o puño.

Para realizar el movimiento, el brazo que va a defender se ubica en la oreja contraria manteniendo el codo flexionado y la mano cerrada.

El brazo contrario se ubica extendido en la línea media del cuerpo para servir de palanca al brazo que va a defender.

Para continuar la defensa, el brazo que defiende inicia un movimiento descendente y hacia el exterior, realizando una rotación externa del antebrazo hasta llegar a la línea media al tiempo con la pierna que se desplaza.

El brazo contrario continúa su trayectoria, flexionando el codo y rozando el costado durante el recorrido hasta llegar a ubicarse en la cintura.

La cadera y los hombros continúan su recorrido hasta ubicarse lateralmente.

Los músculos de las piernas, cadera y tronco, deben realizar una ligera contracción.

Entrenamiento del Shuto Uke

Esta defensa es otra de las más comunes en todos los Katas de Karate; se utiliza para bloquear un ataque a la zona media, pero también puede usarse como un ataque. Para su práctica se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

Se realizará desde posición atrasada (Kokutsu Dachi).

El brazo que va a defender estará flexionado, con la mano abierta y los dedos unidos; a su vez, debe estar pegado al cuerpo con la palma de la mano hacia arriba, ligeramente por debajo del esternón.

El brazo contrario debe estar flexionado, la mano abierta y los dedos unidos, sin que la punta de éstos sobrepase la altura del hombro; el borde externo de la mano deberá estar hacia afuera del cuerpo.

El ataque del oponente se bloqueará con el filo de la mano.

Al iniciar la técnica, el brazo que defiende se lleva hacia la oreja contraria flexionando el codo y sin elevarlo demasiado; la mano estará extendida con los dedos unidos.

El brazo contrario se extiende hacia el frente y al medio, manteniendo la mano abierta con los dedos unidos y palma de la mano hacia el piso.

El brazo que defiende continúa su recorrido con el desplazamiento, realizando un giro hacia afuera con la mano y terminando en la posición que se encontraba el brazo contrario.

El brazo contrario se desliza por debajo del brazo que defiende y termina su recorrido con la pierna que se desplaza, ubicando la mano en la parte baja del esternón.

La cadera se ubica a 45° y los hombros seguirán el recorrido de los brazos.

Conclusiones:

1 – La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do es tan importante como la práctica de los fundamentos y técnicas de la primera kata por lo que debe tener una buena planificación y ejecución dentro de todo plan de clases y entrenamiento.

2 – Debe aplicarse las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, por una cuestión de eficiencia (velocidad en cada movimiento) y comodidad o seguridad del ejecutante.

3 - La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do es de sincronización y de tiempo en la trayectoria de cada movimiento.

4 - La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do debe ser enseñada tanto teórico y como practico, aunque según el momento se utilice una u otra estrategia (Según la comodidad del cadete y deportista).

5 - En la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do se recomienda la concentración y respiración predominantemente con una pequeña liberación final por nariz para sacar las partículas de sudor.

6 - El llenado de los pulmones de aire colabora con la fuerza para aplicar técnicas de los movimientos básicos del karate-Do

7 - La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do son activas y voluntarias en el cadete y deportista.

8 - La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do deber ser completa para mayor resultado en la ejecución

9 - La aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do puede ser progresiva o explosiva pero no es recomendable la retención de aire de forma excesiva que provoque sensaciones de molestia en el cadete y deportista.

10 - La enseñanza de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los cadetes y deportistas principiantes debe realizarse de forma clara y darle el tiempo necesario de aprendizaje para una adecuada coordinación.



“Guía metodológica sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata, en el Colegio Particular Comandante General Atahualpa, ciudad de Quito provincia de Pichincha”

AUTOR: EDGAR ANALUIZA

2013

FUNDADOR DEL KARATE-DO



Gichin Funakoshi, nacido el 10 de noviembre de 1868 fue uno de los más grandes entre los maestros del karate. Es conocido como el padre del karate moderno. En Shuri, Okinawa, nació prematuramente en el seno de una familia de la clase shizoku (privilegiada). Los padres de Funakoshi observaron su constitución débil y precaria salud, y pensaron que el Karate contribuiría a robustecerle. Yasutsune (Anko) Azato, padre de un compañero de la escuela primaria del que se hizo gran amigo, y uno de los más grandes expertos okinawenses, fue su primer maestro de Karate

(aunque aún no se usaba la palabra), sino Okinawa-te, o simplemente Te). Azato provenía de una familia de clase Tonochi (clase alta, con jefaturas hereditarias en pueblos y villas) y era además excelente kendoka y kyudoka.

Funakoshi fue educado en los preceptos de las enseñanzas clásicas chinas y japonesas y trabajó como profesor en Okinawa. En esa época comenzó a realizar viajes nocturnos a la residencia de la familia Azato para recibir instrucción en karate. Entrenó los dos sistemas más populares de Okinawa, a saber: Shorei-ryu o Shuri-te (del maestro Azato) y Shorin-ryu o Naha-te (del maestro Itosu).

El maestro Funakoshi fue un espléndido ejemplo de un hombre de familia samurai nacido al comienzo de la era Meiji, que, viviendo hasta la época contemporánea, observaba estrictamente el código samurái.

En el año 1891 la prohibición de las artes marciales en Okinawa fue retirada, por lo que el karate se convirtió en una actividad cultural enseñada en las escuelas públicas, causado por el auge del militarismo en Japón. El amigo de Azato, Itosu, creó las katas Pinan para su introducción en las escuelas. Funakoshi siguió su ejemplo y comenzó a enseñar sus propias creaciones a los niños de las escuelas elementales: el Taikyoku.

En 1906 Gichin Funakoshi y algunos de sus compañeros formaron un grupo para realizar demostraciones de kárate alrededor de Okinawa; visitó Kioto en 1916, donde realizó una demostración en el Butokuden, que en ese momento era el centro oficial de todas las artes marciales. Por aquellos años era presidente de la Okinawa Shobukai

1922 como invitado para un evento en la Primera Gala Gimnástica Nacional, organizada por la DaiNihon Butokukai, en la que se le pidió que realizara una exhibición. Ésta tuvo mucha aceptación y fue la razón por la

cual el Sensei decidió expandir el karate en las islas principales de Japón. Se quedó a vivir en el dormitorio prefectural de estudiantes en Suidobata, Tokyo. Vivió en una pequeña habitación cerca de la entrada donde limpiaba las habitaciones y cumplía labores de vigilante y jardinero. Por la noche enseñaba kárate.

Karate no sólo significaba "manos vacías" (sin armas ni violencia), sino también en el sentido de "vacío": vaciar o eliminar del cuerpo y la mente la dualidad de conceptos, las ideas preconcebidas y lograr ese estado de calma donde todo se puede percibir claramente.

El Maestro de Judo Jigoro Kano, pidió a Funakoshi que realizara una exhibición personal y quiso también que le fueran enseñados algunos de sus fundamentos en su escuela de karate



En 1924 se creó el primer club universitario de karate en Keio y en 1926 se crea el segundo en la universidad de Ihciko. Un año más tarde aparecieron otros tres clubes en Waseda, Takoshoku y Shodai. En

1930 Funakoshi ya dirigía una docena de dojos universitarios. El primer Dojo del Maestro Funakoshi fue el MeiseiJuku, el alojamiento para estudiantes okinawenses en Suidobata, Tokio, creado en el año 1936.

Basado en su gran experiencia, adquirida durante su entrenamiento en Okinawa, y por la propia solicitud del gran pintor Hoan Kosugi, el Maestro Funakoshi escribió su primer libro, en 1922, titulado "Ryu Kyu Kempo: Tode", en el que trata reflexiones filosóficas.

Fue en la primavera de 1936, cuando el Maestro inauguró su nuevo dojo en Zoshigaya, sobre cuya entrada lucía el nombre de Shotokan (casa de Shoto). Shoto era el sobrenombre utilizado por Funakoshi cuando firmaba sus poemas, normalmente durante sus paseos por el bosque y significa "pinos ondulando bajo el viento". Kan significa casa o lugar de entrenamiento.



Funakoshi decidió volver y reconstruir el Shotokan con aquellos alumnos que habían sobrevivido en los combates contra Estados Unidos. Pero durante un periodo de tres años las artes marciales fueron prohibidas bajo

el mando de las Fuerzas Norteamericanas de ocupación. En aquel mismo momento Gichin Funakoshi había logrado algo importante: introducir el karate-do como un arte del Budo japonés.

NOMBRES DE LAS TÉCNICAS HEIAN SHODAN

- GEDAN BARAI
- CHUDAN OIZUKI
- JODAN AGE UKE
- ZENKUTSU DACHI,
- SHUTO UKE
- KOKUTSU DACHI
- TETTSUI UCHI
- SHIZENTAI.

En la mayoría de las Escuelas Shotokan. Heian Shodan se distingue por el hecho de que cada técnica toma un paso para completar. El propósito de este kata es enseñarle al practicante desplazamientos básicos en **ZENKUTSU DACHI** y **KOKUTSU DACHI**, además de la aplicación de golpes de puño desplazando, siguientes a bloqueos, el uso de éstos como ataques, y el giro del cuerpo conservando la estabilidad. Heian Shodan sigue al entrenamiento en técnicas básicas.

RANGOS DE CINTURONES QUE EXISTEN EN EL KARATE-DO

Nº1. Cinturón. Blanco 10 mo KIU

Nº2. Cinturón. Blanco. Puntas-Amarillo 9no KIU

Nº3. Cinturón. Amarillo 8vo KIU

Nº4. Cinturón. Naranja 7 mo KIU

N°5. Cinturón. Verde 6 to KIU

N°6. Cinturón. Azul 5to KIU

N°7. Cinturón. Púrpura 4 to KIU

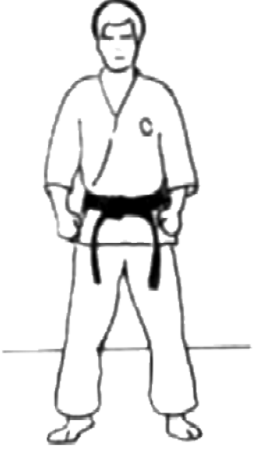

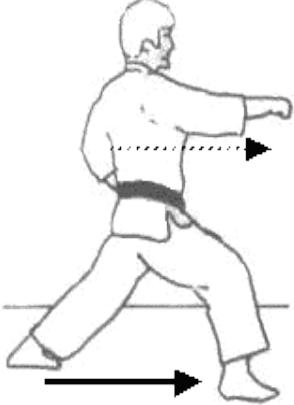
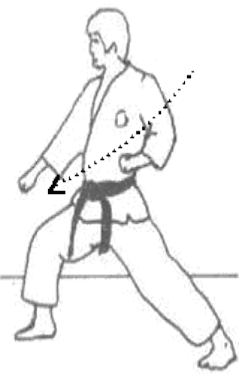
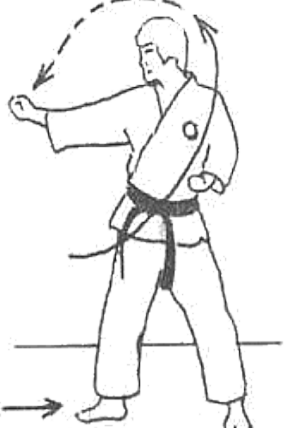

N°8. Cinturón. Marrón 3ro KIU (Café)

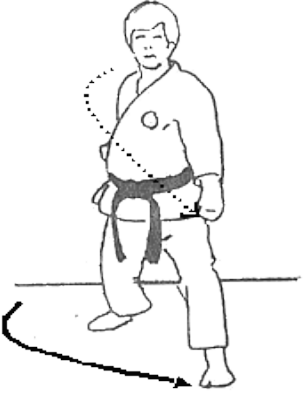

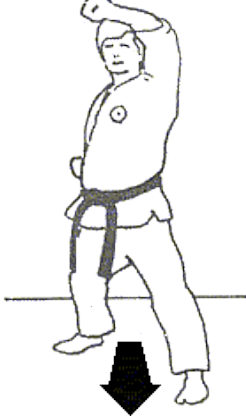

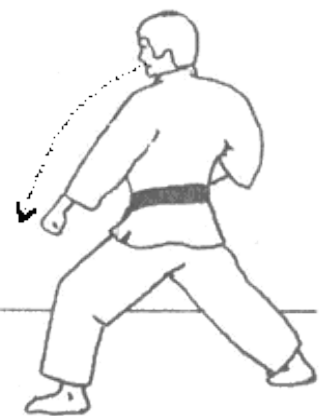

N°9. Cinturón. Marrón 2do KIU (Café)

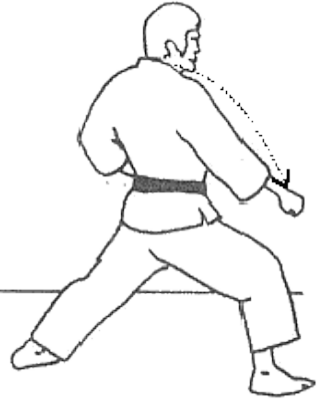

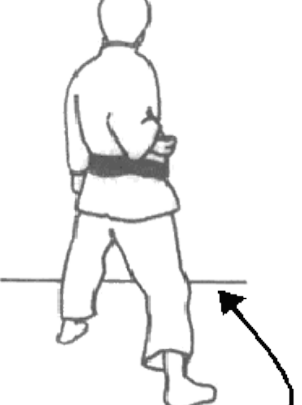
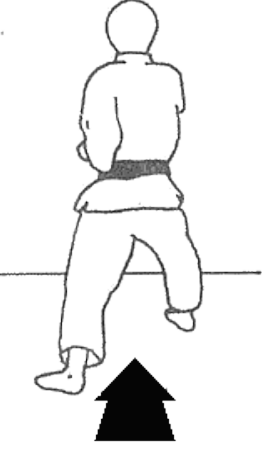
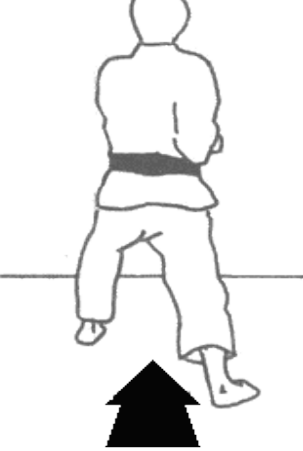
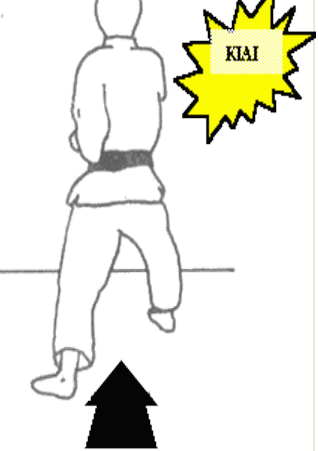
N°10. Cinturon. Marron 1ro KIU (Café)

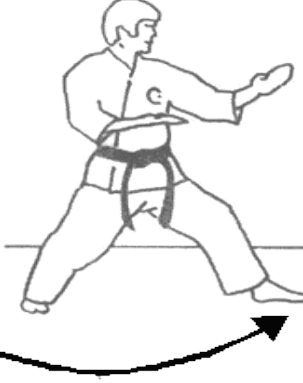




N°11. Cinturon. Negro 1er DAN (Negro)

DIAGRAMA DE KATA TAEKIUKU SHODAN

		
<p style="text-align: center;">(Yoi). Posición inicial</p>	<p style="text-align: center;">1.- Giro a la izquierda con posición Zenkutsu dachi con bloqueo bajo Gedan barai (uke)</p>	<p style="text-align: center;">2.-Avanzamos Zenkutsu dachi con Oitsukigolpe medio</p>
		
<p style="text-align: center;">3.- Giro ala derecha con Gedan Barai(bloqueo bajo) en Zenkutsu</p>	<p style="text-align: center;">4. - Tettsui Uchi (golpe) Migi Shizentai (posición)</p>	<p style="text-align: center;">5.- Hidari Chudan Oitsuki golpe medio en Zenkutsu dachi</p>

dachi(posición)		
3.- Giro ala derecha con Gedan Barai(bloqueo bajo) en Zenkutsu dachi(posición)	4. - Tetsui Uchi (golpe) Migi Shizentai (posición)	5.- Hidari Chudan Oitsuki golpe medio en Zenkutsu dachi
		
6.- Gedan Barai bloqueo bajo en Zenkutsu dachi(posición)	7.- Yodan Age Uke(bloqueo alto) en Zenkutsu dachi (posición)	8.- Hidari Yodan Age Uke(bloqueo alto) en Zenkutsu dachi (posición)
		
9.- Migi Yodan Age	10.-Giro con Gedan	11.- Oi Tsuki (golpe

<p>Uke(bloqueo alto)en Zenkutsu dachi (posición)</p>	<p>Barai(bloqueo bajo) en Zenkutsu dachi (posición)</p>	<p>medio) Zenkutsu Dachi(posición)</p>
		
<p>12.- Gedan Barai(bloqueo bajo) Zenkutsu dachi(posición)</p>	<p>13.- Oi Tsuki (golpe medio) Zenkutsu dachi(posición)</p>	<p>14.- Gedan Barai(bloqueo bajo) Zenkutsu dachi(posición)</p>
		
<p>15. - Migi Chudan Oi tsuki (golpe medio) Zenkutsu dachi (position)</p>	<p>16. - Hidari Chudan Oi tsuki (golpe medio) Zenkutsu dachi (position)</p>	<p>17. - Migi Chudan oi tsuki (golpe medio) Zenkutsu dachi (position)</p>

		
<p>18.- Chudan Shuto Uke(bloqueo medio)</p> <p>Kokutsu dachi(posición)</p>	<p>19.- Chudan Shuto Uke(bloqueo medio)</p> <p>Kokutsu dachi(posición)</p>	<p>20.- Chudan Shuto Uke(bloqueo medio)</p> <p>Kokutsu dachi(posición)</p>
		
<p>21.- Chudan Shuto Uke(bloqueo medio)</p> <p>Kokutsu dachi (posición)</p>	<p>Culminación de kata, (regreso a la parte inicial)</p>	

REALIZACIÓN Y EXPLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE LA PRIMERA KATA



Musubi dachi-posición con talones unidos y punta de pies separados:

Es una posición que se utiliza principalmente para el saludo inicial y final de un kata .El cuerpo recto desde la corona al coxis, los talones unidos y las puntas de los pies separados, las manos abiertas y pegadas a las piernas, mirada al frente y total concentración para iniciar kata.



Hachiji dachi. Posición con pies separados (postura de alerta):

En esta posición los pies están separados al ancho de los hombros, (talones) con los dedos de los pies apuntando levemente hacia afuera, piernas rectas en forma natural, cuerpo relajado ya que esta es una posición de preparación para la acción de la técnica.



**Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo)
lado izquierdo:**

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Oi-zuni. Golpe directo a fondo de lado izquierdo:

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante.



Zenkutsu dachi. (Posición adelantada) gedan uke (bloqueo bajo) lado derecho:

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Han zenkutsu dachi. (Posición adelantada corta) tetsuituchi. (Golpe alto) lado derecho:

Partiendo de la posición zenkutsu dachi, recogemos el pie adelantado aproximadamente la mitad de la posición inicial, al mismo tiempo realizamos el golpe alto en forma de martillo hacia el mentón con el brazo derecho todo esto en el mismo tiempo.



Oi-zuni. Golpe directo a fondo de lado derecho:

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie izquierdo y puño izquierdo adelante.



Posición de kamae:

Esta posición es de equilibrio y coordinación, ya que nos ayuda a mantener la técnica, altura y el desplazamiento, para ejecutar la siguiente técnica



**Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo)
lado izquierdo hacia el frente:**

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Jodan shuto uke. Bloqueo con filo de la mano (nivel alto):

Es un bloqueo ascendente como el AGE UKE, pero el bloqueo se lo realiza con el filo de la mano (Shuto) para evitar un golpe alto.



**Age uke bloqueo alto (ascendente) zenkutsu dachi hacia el frente
lado derecho:**

Bajamos el brazo izquierdo por el centro por centro de la cara a la vez sacamos la mano derecha que es la que va a realizar la técnica, cruzándose con el antebrazo izquierdo, sube hasta situarse unos centímetros por encima de la cabeza y a un puño de la frente, la muñeca gira quedando la palma de la mano mirando al frente



**Age uke bloqueo alto (ascendente) zenkutsu dachi hacia el frente
lado izquierdo:**

Bajamos el brazo derecho por el centro por centro de la cara a la vez sacamos la mano izquierda que es la que va a realizar la técnica, cruzándose con el antebrazo derecho, sube hasta situarse unos centímetros por encima de la cabeza y a un puño de la frente, la muñeca gira quedando la palma de la mano mirando al frente



**Age uke bloqueo alto (ascendente) zenkutsu dachi hacia el frente
con kiai (grito), lado derecho:**

Bajamos el brazo izquierdo por el centro de la cara a la vez sacamos la mano derecha que es la que va a realizar la técnica, cruzándose con el antebrazo izquierdo, sube hasta situarse unos centímetros por encima de la cabeza y a un puño de la frente, la muñeca gira quedando la palma de la mano mirando al frente



**Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo)
lado izquierdo:**

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado izquierdo:

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante.



Zenkutsu dachi. (Posición adelantada) gedan uke (bloqueo bajo) lado derecho:

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado derecho:

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie izquierdo y puño izquierdo adelante.



**Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo)
lado izquierdo hacia el frente (regreso):**

La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. La distancia entre el pie adelantado y el posterior será del doble de ancho de los hombros. La pierna de atrás totalmente estirada y el pie de frente. El peso del cuerpo será de un 60% en la pierna delantera y el 40% en la pierna posterior.



Oi-zuni: golpe directo a fondo (regreso):

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen Simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante.



Oi-zuni: golpe directo a fondo (de regreso):

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie izquierdo y puño izquierdo adelante.



Oi-zuni: golpe directo a fondo (regreso):

Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen Simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante.



Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado izquierdo:

Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi.



Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado izquierdo lateral:

Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, desplazándose hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi.



Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado derecho:

Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi.



Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado derecho lateral:

Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, desplazándose hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi.



Musubi dachi-posición con talones unidos y punta de pies separados:

Es una posición que se utiliza principalmente para el saludo inicial y final de un kata .El cuerpo recto desde la corona al coxis, los talones unidos y las puntas de los pies separados, las manos abiertas y pegadas a las piernas, mirada al frente y total concentración para iniciar kata.

EJECUCIÓN DE LAS TÉCNICAS DE LA PRIMERA KATA



Ejecución de la técnica N°1

Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado izquierdo: La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca un golpe o una patada frontal baja, y de esta manera y de esta manera controlamos y evitamos el contacto del oponente.



Ejecucion de la tecnica N°2

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado izquierdo: Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente.



Ejecución de la técnica N°3

Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado derecho: La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca, de esta manera controlamos y evitamos el contacto del oponente.



Ejecución de la técnica N°4

Zanzenkutsu dachi. (Posición adelantada corta) tetsuituchi. (Golpe alto) (Lado derecho): partiendo de la posición zenkutsu dachi, recogemos el pie adelantado aproximadamente la mitad de la posición inicial, al mismo tiempo realizamos el golpe alto en forma de martillo hacia el mentón con el brazo derecho todo esto en el mismo tiempo. Y así desestabilizamos al oponente para luego ejecutar la proyección al piso.



Ejecucion de la tecnica N°5

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado derecho. Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente.



Ejecución de la técnica N°6

Ejecución de la técnica n°1. Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado izquierdo: la pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca un golpe o una patada frontal baja, y de esta manera y de esta manera controlamos y evitamos el contacto del oponente y luego golpeamos con el puño.



Continuación de la técnica N°6

Jodan shuto uke. Bloqueo con filo de la mano (nivel alto): es un bloqueo ascendente como el age uke, pero el bloqueo se lo realiza con el filo de la mano (Shuto) para evitar un golpe alto y luego golpear con el puño al oponente.



Ejecución de la técnica N°7

Jodan shuto uke. Bloqueo con filo de la mano (nivel alto): es un bloqueo ascendente como el age uke, pero el bloqueo se lo realiza con el filo de la mano (Shuto) para evitar un golpe alto y luego golpear con el puño al oponente.



Ejecución de la técnica N°8

Jodan shuto uke. Bloqueo con filo de la mano (nivel alto): es un bloqueo ascendente como el age uke, pero el bloqueo se lo realiza con el filo de la mano (Shuto) para evitar un golpe alto y luego golpear con el puño al oponente.



Ejecución de la técnica N°9

Jodan shuto uke. Bloqueo con filo de la mano (nivel alto): es un bloqueo ascendente como el age uke, pero el bloqueo se lo realiza con el filo de la mano (Shuto) para evitar un golpe alto y luego golpear con el puño al oponente.



Ejecución de la técnica N°10

Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado izquierdo frontal avanzando: la pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca un golpe o una patada frontal baja, y de esta manera controlamos y evitamos el Contacto del oponente.



Ejecucion de la tecnica N°11

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado izquierdo: es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente



Ejecución de la técnica N°12

Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado derecho: La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca un golpe o una patada frontal baja, y de esta manera y de esta manera controlamos y evitamos el Contacto del oponente.



Ejecucion de la tecnica N°13

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado derecho. Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie izquierdo y puño izquierdo adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente.



Ejecución de la técnica N°14

Zenkutsu dachi. Posición adelantada y gedan uke (bloqueo bajo) lado izquierdo: La pierna delantera deberá estar flexionada por la rodilla de tal manera que este con el dedo pulgar del pie. Y esto sirve para cuando el oponente ataca un golpe o una patada frontal baja, y de esta manera controlamos y evitamos el contacto del oponente



Ejecucion de la tecnica N°15

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado derecho frontal avanzando: Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente.



Ejecucion de la tecnica N°16

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado izquierdo frontal avanzando: Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie izquierdo y puño izquierdo adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente.



Ejecucion de la tecnica N°17

Oi-zuni: golpe directo a fondo de lado derecho frontal avanzando: Es un golpe directo (pecho) en posición Zenkutsu Dachi y coordinado que tanto el puño delantero como el pie avanzando golpeen simultáneamente, ósea pie derecho y puño derecho adelante, para ir con fuerza y golpear al oponente



Ejecución de la técnica N°18

Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado izquierdo lateral: Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi rechazando el golpe del oponente para luego atacar con una técnica y movimiento básico de karate-Do.



Ejecución de la técnica N°19

Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado izquierdo lateral: Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi rechazando el golpe del oponente para luego atacar con una técnica y movimiento básico de karate-Do.



La Ejecución de la técnica N°20

Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado derecho: Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi rechazando el golpe del oponente para luego atacar con una técnica y movimiento básico de karate-Do.



Ejecución de la técnica N°21

Shuto uke-(chudan) bloqueo con filo de la mano (nivel medio) lado derecho lateral: Es un bloqueo hacia el exterior con el filo de la mano, la mano viene desde la oreja contraria, hasta llegar a la altura del pecho, girando las muñecas en el instante del impacto (bloqueo), y caemos en posición de Kokutsu Dachi rechazando el golpe del oponente para luego atacar con una técnica y movimiento básico de karate-Do.



Posición final, saludo de reverencia hacia el compañero, superiores y lugar de entrenamiento. Este gesto de disciplina o saludo se lo realiza antes, durante y después de cada técnica o clase realizada.

6.7. Metodología.

Tabla 25

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
¿Cómo?	¿Para qué?	¿Qué?	¿Cuánto?	¿Quién/ Quiénes?	¿Cuándo?
Desarrollar una estrategia metodológica sobre: la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do para mejorar el rendimiento en los cadetes al ejecutar la primera kata.	- Metodologías de aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do. - Entrenamientos para mejorar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do.	Socialización de estrategia metodológica capacitación sobre las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do. Para mejorar el nivel óptimo en la primera kata.	Contamos con un proyector, un computador y con el documento donde se encuentra toda la temática a socializar.	Edgar Analuiza	En el mes de febrero, fecha dada por la institución para la aplicación de la guía metodológica.

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Colegio Comandante General Atahualpa

6.8. Administración de la propuesta

Tabla 26

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
<p>Equipo de gestión de la institución.</p> <p>Equipo de trabajo (micro proyectos).</p>	<p>Autoridades.</p> <p>Rector.</p> <p>Vicerrector.</p> <p>Inspector.</p> <p>Docentes.</p> <p>Representante (PP.FF.)</p> <p>Colaboradores.</p> <p>Investigador.</p>	<p>Organización previa al proceso.</p> <p>Diagnostico situacional.</p> <p>Direccionamiento estratégico participativo.</p> <p>Discusión y aprobación.</p> <p>Programación operativa.</p> <p>Ejecución del proyecto.</p>

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Colegio Comandante General Atahualpa

6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta

Tabla 27

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do de los cadetes.
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los docentes de Cultura Física en la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do de los cadetes. Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la capacitación sobre la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do a nivel de curso
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la capacitación de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	El investigador
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

Elaborado por: Edgar Analuiza

Fuente: Colegio Comandante General Atahualpa

BIBLIOGRAFÍA

- CAMPS, H.** Historia y Filosofía del Karate, Editorial Alas, Barcelona.
- CLAYTON D. BRUCE. (2004).** Shotokan´s Secret, Black Belt books, Las Vegas EE.UU.
- GICHIN, F. (1973).** Origen del karate Tradicional. Okinawa. Japón.
- GICHIN, F. (2008).**Karate-Do, Mi Camino, Editorial Eiras, Madrid.
- GLUCK, J. (2004).** Combate Zen Ciudad de México Editorial Diana.
- KASHIWAZAKI, K.; Nakanishi, H. (1995).** Atacar en Karate. Paidotribo. Barcelona. España.
- KASHIWAZAKI, K.; Nakanishi, H. (1995).** Atacar en karate. Paidotribo. Barcelona. España.
- KAWAISHI, M. (1963).** Las siete katas. Bruguera. Barcelona. España.
- KAWAISHI, M. (1964).** Mi método de karate. Bruguera. Barcelona. España.
- KUDO, K. (1979).** Karate en acción. Técnicas de Proyección. FHER. Bilbao. España.
- KUDO, K. (1979).** Karate-do en acción. Técnicas de Proyección. FHER. Bilbao. España.
- MATSUMOTO, D. (1996).** An Introduction to Kodokan Karate: History and Philosophy. Hon No Tomosha. Tokyo. Japón.
- MIKONOSUKE, K. (1975).** Karate-do las siete katas. Madrid. España.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN, (2012).** Área de Educación Física. Quito. Ecuador.
- MINISTERIO DEL DEPORTE (2008)** Planificación Curricular del Área de Cultura Física para el sistema Escolarizado del País
- NIPPON, D. (2006).** Como Aprender Karate, Barcelona España

NOGUEROLES, V. (2009). Karate – Arte & Técnica. Buenos Aires. Argentina.

OTAKI, T.; Draeger, D.F. (1997). Karate formal techniques: A Complete Guide to Kodokan Randori No Kata. C. E. Tuttle Co. Rutland. Tokio. Japón.

SACRIPANTI, A. (1989). Biomecánica del Karate. Mediterranee. Roma. Italia.

TAIRA, S.; Herguedas, J. Román, F. (1992). Judo (I). Comité Olímpico Español. Madrid.

THABOT, D. (1999). Karate óptimo. Barcelona. Madrid.

UZAWA, T. (1981a). Defensa Personal. Miñón. Valladolid. España.

UZAWA, T. (1981b). Pedagogía del Karate. Miñón. Valladolid. España.

UZAWA, T. Pedagogía del Karate. Editorial. Miñón

VÁSQUEZ V. Alex F. Metodología de la Investigación Universidad Técnica de Ambato

www.karate-ecuador.com

www.Ministerio Del deporte.gov.ec

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA-

Encuesta dirigida a los cadetes del colegio particular “Comandante General Atahualpa”.

Objetivo:

Identificar el conocimiento de la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para una mejor ejecución de la primera kata. Para diagnosticar y elaborar una guía metodológica.

Indicaciones Generales:

Marque con una X la respuesta de su preferencia

No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

Pregunta 1.- ¿Consideras que se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do adecuadamente?

SI () NO ()

Pregunta. 2.- ¿Usted aplica las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 3.- ¿Se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 4.- ¿Se debe aplicar las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do antes de aplicar una técnica en la primera kata?

SI () NO ()

Pregunta 5.- ¿Se debe entrenar la correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 6.- ¿Sabes técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 7.- ¿Conoces los beneficios de la adecuada aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do en los entrenamientos de la primera kata?

SI () NO ()

Pregunta 8.- ¿Conoces los perjuicios de una mala aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 9.- ¿Conoces las desventajas en la primera kata sin una correcta aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Pregunta 10.- ¿Cambiarías tus técnicas de los movimientos básicos del karate-Do?

SI () NO ()

Anexo 2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA-

Encuesta dirigida a los docentes del colegio particular “Comandante General Atahualpa”.

Objetivo:

Identificar la aplicación de las técnicas de los movimientos básicos del karate-Do, para la ejecución de la primera kata. Para diagnosticar y elaborar una guía metodológica.

Indicaciones Generales:

Marque con una X la respuesta de su preferencia

No se aceptan tachones, borrones o enmendaduras

1- ¿Puede usted enseñar las técnicas básicas del karate-Do?

SI () NO ()

2.- ¿Está capacitado para enseñar las técnicas básicas del karate-Do?

SI () NO ()

3.- ¿Conoce usted los fundamentos de las técnicas básicas del karate-Do?

SI () NO ()

4.- ¿Sabe usted de la filosofía de las Artes Marciales?

SI () NO ()

5.- ¿Les gustaría que se cree una estrategia metodológica para la ejecución de la primera kata?

SI () NO ()

6.- ¿Los docentes de Cultura Física tienen que ser especializados en cada deporte?

SI () NO ()

7.- ¿Al realizar una práctica deportiva los estudiantes realizan un calentamiento específico en cada deporte?

SI () NO ()

8.- ¿Conoce usted sobre pedagogía deportiva?

SI () NO ()

9.- ¿El colegio capacita a los docentes de Cultura Física en karate-Do o Artes Marciales?

SI () NO ()

10.- ¿Le parece que una estrategia metodológica es buena para la ejecución de la primera kata?

SI () NO ()

ANEXO 3

FOTO DE LA INSTITUCIÓN



Anexo 4

DOCENTES DEL COLEGIO



Anexo 5

FOTOS DE LOS ESTUDIANTES REALIZANDO UN MOVIMIENTO DE LA KATA.





Anexo 6

AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



Colegio Comandante General Atahualpa

HONOR - VALOR - LEALTAD

EDUCACIÓN INICIAL - EDUCACIÓN BÁSICA - BACHILLERATO

ACUERDO MINISTERIAL No. 022 (Escuela) No. 1777 (Colegio) Bachillerato (2635)

Quito, 04 de febrero de 2013

AUTORIZACION

Yo, **Jaime Larrea** con cedula de identidad número: 020036452-9 en mi calidad de Rector del Colegio Particular Comandante General "Atahualpa", autorizo al Sr. Edgar Manuel Analuiza Chanataxi con cedula de identidad número 171184225-0 para que en la institución a mi cargo realice la investigación necesaria para la elaboración de su proyecto de tesis de grado para el cual ofrezco prestar todas las facilidades del caso.

Lic. Jaime Larrea
RECTOR



Dir.: Guamaní • Calle Patricio Romero 557-316 • Teléfono: 3 007 043 • Quito - Ecuador
E-mail: cogna_atahualpa@hotmail.com

