



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



EL KARATE DO COMO MEDIO PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES
BÁSICAS DE MOVIMIENTO EN NIÑOS DE 9 -11 AÑOS DEL COLEGIO LAPIZ Y
RECREO EN ZIPAQUIRA CUNDINAMARCA

NELSON JOHANY ARIZA

PROFESOR ESP. CLODOVALDO RANGEL

PRACTICA INTEGRAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BÁSICA CON ENFASIS EN EDUCACION

FISICA RECREACION Y DEPORTE

SEMESTRE X

CAJICA (CUNDINAMARCA)

2020



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TABLA DE CONTENIDO.

CAPITULO I

OBSERVACIÓN INSTITUCION	4
MISION	4
VISION	5
DIAGNOSTICO	6
INTRODUCCIÓN	7
PALABRA CLAVE	8
JUSTIFICACIÓN	8
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	9
PREGUNTA PROBLEMA	9
OBEJTIVO GENERAL	9
OBJETIVOS ESPECIFICOS	10
RESEÑA HISTORICA	10
ORIGENES	13
MARCO TEORICO	11
MARCO REFERENCIAL	20
MARCO LEGAL	



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



CAPITULO II

PROPUESTA PEDAGOGICA _____

CRONOGRAMA _____

CAPITULO III

INSTRUMENTO _____

EJECUCIÓN _____

EVALUACIÓN _____

PRE TEST _____

POS TEST _____

CAPITULO IV

ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES _____

CAPITULO V

INFORME EVALUACION PRACTICA _____

AUTOEVALUACIÓN _____

COEVALUACIÓN PRACTICA _____



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



VALORACIÓN SUPERVISOR _____

PRESENTACION DE DOCUMENTOS _____

CAPITULO I

Observación institucional _____

Diagnostico _____

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL:

En la Institución Educativa Lápiz y recreo, de carácter privado, ubicada en la carrera N.º 2-64 situada al sur de la ciudad de Zipaquirá en el barrio Barandillas, el curso asignado para las clases de Educación Física es el grado 501 se manejan 13 niños y niñas de estrato socioeconómico 1, 2 y 3, Que se compone de 4 niñas y 9 niños. Es una Institución de Básica Tipo de educación: Tradicional. Cursos y total de estudiantes: 8 cursos con un total de 85 estudiantes.

MISIÓN.

El Colegio Lápiz y Recreo impulsar la formación de niños y niñas de calidad humana y educativa, donde prime la búsqueda del conocimiento.

Comprometidos en crear y diseñar nuevos proyectos, apuntados siempre al mejoramiento, promoviendo y practicando un absoluto respeto por la dignidad humana.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Su actividad se desarrolla dentro de la filosofía pluralista abierta a todos los pensamientos, ajena a dogmatismos y respetuosa de todos los credos religiosos e ideologías políticas dentro del marco legal, ético y moral que exige la sociedad.

VISIÓN.

Para el 2021 el Colegio Lápiz y Recreo, en formación de niñas y niños honestos y competentes en el entorno que se desarrollan, sujetas de derecho conocedores de sus deberes sociales, con un claro sentido de justicia y equidad.

Comprometidos a una calidad y excelencia académica a través de unos ambientes de aprendizaje activo con escenarios variados utilizando tecnologías de comunicación apropiados para la construcción del conocimiento, de tal manera generar procesos continuos de cambios e innovaciones pedagógicas afianzando los valores conocimientos, habilidades, experiencias y vivencias en todo y cada uno de nuestros educandos, acorde con las características y necesidades de desarrollo educativo, investigativo, científico, social y cultural del país y del mundo, inculcando principios cristianos e inspirados en la palabra de Dios.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



DIAGNOSTICO.

	DIAGNOSTICO DOFA
Debilidades	En la iniciación del diagnóstico encontré falencias en los estudiantes que están en las edades de 9 a 11 años del colegio lápiz y recreo de la Ciudad de Zipaquirá, en las habilidades básicas como atrapar, lanzar y golpear.
Oportunidades	En los alumnos del Colegio lápiz y recreo de Zipaquirá, encontré muy buena disposición e interés en este proyecto de iniciación deportiva del Karate do, están muy motivados en el aprendizaje y los fundamentos de esta disciplina deportiva, que no es practicado en esta Región.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Fortaleza	Cumplir con los objetivos generales y específicos de este proyecto, el cual tiene como fin demostrar la importancia de esta disciplina deportiva, teniendo en cuenta el desarrollo de las habilidades motrices básicas como eje fundamental en el deporte formativo.
Amenaza	Que este deporte no tenga acogida por parte de los estudiantes del Colegio lápiz y recreo de la Ciudad de Zipaquirá Cund.

- ✓ La evaluación inicial para los niños se realizó un test de 3JS.

INTRODUCCION:

La iniciación deportiva es un proceso de enseñanza el cual se desarrollan las características que el alumno ha aprendido y desarrollado, el presente proyecto se enfocará en la práctica de iniciación deportiva en el karate do, de acá surge la pregunta ¿Qué juegos predeportivos en el karate do, desarrollan las habilidades básicas del movimiento en los niños de 9 a 11 años, en la práctica de educación física en el Colegio lápiz y recreo de la ciudad de Zipaquirá? El presente proyecto se utilizará el método cuantitativo por medio de realización del test 3JS.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Los resultados del presente proyecto son el inicio para que los niños a temprana edad escojan una disciplina deportiva como el karate do que en la ciudad de Zipaquirá es ausente; las instituciones educativas se enfocan en ejecutar los deportes más nombrados, sin observar que los alumnos pueden tener habilidades en deportes como este. A partir de los resultados que se obtienen se sugiere que el Colegio lápiz y recreo de la ciudad de Zipaquirá, lo pueda establecer en la malla curricular de la Institución.

PALABRAS CLAVE:

juegos predeportivos, Iniciación Deportiva, karate do, habilidades básicas, movimiento, atrapar, lanzar golpear.

JUSTIFICACION:

El presente trabajo busca mejorar en los niños de 9 a 11 años el desarrollo de habilidades motrices, por medios de juegos relacionados al karate do, y que permitan afianzar este desarrollo.

El karate do es un deporte que en el Departamento de Cundinamarca como en el Colegio lápiz y recreo no se práctica, ni tiene la acogida de los entes deportivos, por eso es necesario implementar un trabajo en el que se pueda desarrollar habilidades básicas, y que permita la búsqueda de futuros talentos deportivos no solo en el Karate Do si no en las demás disciplinas deportivas.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Se debe Incentivar y promocionar la práctica deportiva del karate do, que a nivel nacional e internacional tiene gran acogida, cuenta con figuras deportivas muy importantes que demuestran que no solo se debe practicar los deportes tradicionales.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

Se evidencio dificultades en los alumnos de 9 a 11 años en el desarrollo de las habilidades básicas del movimiento como atrapar, lanzar y golpear. Hubo dificultad de adaptación a un deporte nuevo y desconocido como es el karate do, que para los alumnos de grado 5 de lápiz y recreo de la ciudad de Zipaquirá, no se practicaba. Haciendo una revisión de la parte teórica se evidencia que la realización de actividades novedosas desarrolla y afianzan las habilidades y destrezas en los niños. De acuerdo a esto se plantea la pregunta problema.

PREGUNTA PROBLEMA:

¿Qué juegos predeportivos en el karate do, mejoran las habilidades básicas del movimiento en los niños de 9 a 11 años, en el Colegio lápiz y recreo de la ciudad de Zipaquirá?

OBJETIVO GENERAL:



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Diseñar una propuesta pedagógica para la práctica de iniciación deportiva del karate do, que desarrollen sus habilidades básicas de movimiento como, atrapar, lanzar y golpear en niños de 9 a 11 años.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Ejecutar diferentes juegos pre deportivos del karate Do que desarrollen las habilidades básicas en los niños de 9 a 11 años del Colegio lápiz y recreo de la Ciudad de Zipaquirá.
- Promocionar en la población infantil a la cual va dirigido este programa la práctica de actividades novedosas como el karate Do.
- incentivar la práctica del karate do para que pueda ser aplicado en las instituciones educativas, y se logre una masificación en la población infantil.

1.1. RESEÑA HISTORICA.

HISTORIA DEL KARATE

El karate, designado oficialmente como *Karate-do* (camino de la mano vacía)



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



es una de las artes marciales más reconocidas y difundidas a nivel mundial. Los orígenes sobre este estilo de combate datan del siglo XVI en las islas Ryūkyū, conocidas actualmente como Okinawa. El sistema de golpes que rige su forma de lucha se basa en propinar impactos contundentes, los cuales ganan poder a una distancia media del contrincante. (Ariza. N., Molina. A) 2020. El entrenamiento del cuerpo es en esencia exigente, preponderando el aumento gradual en la dureza de los músculos. Debido a estrictas leyes impuestas por los gobernantes japoneses en el siglo XVI se les prohibió a los habitantes el porte de armas, esto como una señal de paz para la unificación de los pueblos japoneses, además de garantizar la seguridad de los visitantes extranjeros que apenas llegaban a sus tierras luego de se levantaran las restricciones comerciales con otros países. Es en este contexto que los habitantes de las islas Ryūkyū perfeccionan el estilo *tuidi* (mano) de autodefensa básica tradicional en que el cuerpo es la propia arma, añadiéndole diferentes aspectos de técnicas de combate chinas, filipinas, tailandesas e indonesias. Además, cargaría con una filosofía de batalla regido por la justicia y el honor. **Inicialmente este arte marcial apenas en desarrollo era conocido como *Ruy Kyu Kempo* (Boxeo chino)** debido a su principal base de influencia, pero al obtener un estilo más o menos propio empezó a ser designado con el nombre de karate o karate-do.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



La primera escuela y estilo que se conoce es el *Karate-do Shotokan*, el cual fue creado por Gichin Funakoshi, en compañía de su hijo Yoshitaka Funakoshi, desde finales del siglo XIX a comienzos del siglo XX. Debido a las carencias que encontraron en el *karate* de aquel entonces dedicaron gran parte de su vida en su perfeccionamiento, transformándolo en un estilo más sólido para el combate. Con tal motivo Gichin agregó una ideología basada en el pensamiento del filósofo Confucio y el código Bushido samurái; esta se encargaría de fortalecer el espíritu y mente del luchador. Por otro lado, Yoshitaka implementó las técnicas y modelos de estrategias inspirados en otros estilos de combate como el Shuri-Te y el Shorei Ryu.

Otros aspectos que aportaron Gichin y su hijo fue el uso de uniformes, las cortesías para con el rival y rangos de acuerdo al nivel de dominio en las técnicas que poseía cada discípulo, brindándoles el sentimiento de unidad para con sus iguales y el sentido de progreso en sus habilidades. Por otro lado, se emplearía el uso de emblemas como prueba de afiliación a un dojo. En el caso del Shotokan se usaba un tigre, para este dojo en específico el animal cargaba el significado de aquel que nunca duerme, aludiendo al que está alerta, a la fiereza física y la calma espiritual, en pocas palabras: el dominio de cuerpo y mente que representa cada integrante de aquel estilo de lucha.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



karate como un deporte de carácter olímpico, a partir de los **juegos olímpicos** que serán celebrados en Tokio para el año 2020.

GICHIN FUNAKOSHI, HISTORIA, KARATE, ORIGEN, YOSHITAKA FUNAKOSHI

Orígenes:

La llegada del **Karate** a Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición por la calle haciendo karate especial y educación física de Okinawa ante el emperador. El Maestro Gichin Funakoshi y Krayan Shudan (creador del estilo okinawense Chito Ryu

La mano vacía

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *tuidi* como parte del programa de educación física. En esta época, cambió la pronunciación de desde *tode* o *tuidi* a *karate*. Entre 1904 y 1905, (estilo Shorin Ryu) y posteriormente otros maestros empiezan a emplear por primera vez Karate estilo Shotokan o (JKA) después de la segunda guerra mundial (1939 - 1945) del término Karate Do



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Historia en Colombia

El karate en Colombia tuvo origen en una población del nororiente de Cundinamarca: Villapinzón, donde se practicó por primera vez el 5 de agosto de 1.963 por un grupo dirigido por Jaime Fernández Garzón, quien practicaba el estilo Shorin Ryu Shido Kan, que aprendió durante sus estudios en Argentina. En el año de 1.965, Bogotá conoció el Karate-Do a través de exhibiciones en el Parque Nacional, Plaza de Toros y el barrio Polo Club.

En 1.967 Fernández funda el primer dojo o escuela de artes marciales, que hubo en Bogotá: La Academia Colombo Japonesa que funcionó en la calle 13 No. 9-64.

En 1.970 se construye en la Unidad Deportiva "El Salitre" y Jaime Fernández obtiene allí un gimnasio donde se empieza a difundir ampliamente el Karate-Do.

En este mismo año llega del Brasil el japonés Hiroshi Taninokushi C.N. 1 Dan, quien introduce el estilo Shoto kan, iniciándose una renovación en el Karate-Do colombiano.

En 1.972 se constituye la Liga de Karate-Do de Bogotá, primera que hubo en el país. Los primeros cinturones negros que tuvo el país fueron los senseis (maestros) Enrique Rey, Carlos López y Alejandro Romero. Años después, en 1.976, reciben su grado los sensey Isidro Ortiz, antiguo entrenador de las Ligas del Valle y Cauca; Francisco Rojas, exentrenador de la Liga de Cundinamarca; Luis



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Eduardo Peña, fundador de la extinta Unión Colombiana de Karate (UCK); Jorge Moreno y Germán Cortés.

En 1.979 el Sensey Hidetaka Nishiyama, uno de los más importantes maestros de los últimos años, realiza la primera de sus visitas a Colombia, dejándonos valiosos aportes técnicos. Esta visita fue promovida por el Sensey Adolfo Rojas, residente en Estados Unidos y alumno del famoso sensei Kubota. En este mismo año, por fallas administrativas, se presenta la deserción de la mayoría de cinturones negros de la Liga de Bogotá, asociándose y formando tanto la Asociación Colombiana de Karate (ASCOK), dirigida por el sensei Taninokushi; como la Asociación Superior de Cinturones Negros de Karate-Do Shoto kan (ASCNKS), dirigida por Marco Alfonso Gómez y con presidente honorario el sensei Fernández.

La Liga de Bogotá al quedar recortada, envió a sus cinturones avanzados, 1 Kyu, Alvaro Ramírez y Edgar Vargas, actual entrenador de la Selección Nacional de Karate Tradicional, al curso de instructores en San Diego, California, USA, para que presentaran examen para primer Dan ante el maestro Nishiyama.

En 1.980, se constituye la Federación Colombiana de Karate-Do (F.C.K), la cual, fue presidida por el Ingeniero Carlos Chavez, desde la ciudad de Medellín Antioquía, quien a su vez ocupó el cargo de Secretario General de la Federación Panamericana de Karate - PKF (anteriormente PUKO). La F.C.K. cuenta con el



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



reconocimiento deportivo del Comité Olímpico Colombiano, en la actualidad es dirigida por el Sensei Baronio Cifuentes.

Desde el año de 1989, además de las competencias de Karate Tradicional se incluyeron las modalidades de Karate General en todos los torneos oficiales nacionales. Delegaciones de Colombia han participado en campeonatos Bolivarianos, Centroamericanos, Suramericanos, Panamericanos y Mundiales. Las políticas de la Federación Colombiana de Karate, han permitido lograr la unificación administrativa del Karate-Do en Colombia, acogiendo a las organizaciones privadas y apoyándolas para la conformación de las diferentes Ligas de acuerdo con la división política del país.

Datos curiosos del Karate: (Ocho Versos sobre las Artes Marciales)

- La Mente es Una con el Cielo y la Tierra.
- El Ritmo de la Circulación en el Cuerpo es similar al ciclo del Sol y de la Luna.
- Todo en el Universo respira Duro y Suave.
- Actúa de acuerdo con el Momento y el Cambio.
- Las Técnicas tienen lugar en ausencia del Pensamiento Consciente.
- Los Pies avanzan y retroceden, se separan y se unen.
- Los Ojos no pierden ni el más leve Cambio.
- Los Oídos escuchan en todas direcciones.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Dónde practicar y aprender Karate

- Liga de karate de Bogotá
- Avenida Calle 63 - Avenida 68 - Unidad Deportiva El Salitre. Teléfono: 6606256.
- Academia Artes Marciales El Tigre Kickboxing. Dirección: calle 18sur # 21-25 P- 2, Teléfono: 2722885.
- Centro Para La Investigación De Las Artes Marciales Chinas En Colombia. Dirección: calle 169 # 45a-96 Transversal 4 Apto 401, Teléfono: 5280270.
- Academia Internacional De Artes Marciales Ken-jitsu. Dirección: calle 63 # 17-54, Teléfono: 2490602.
- Academia De Taekwon-do Chon-ji. Dirección: Avenida Suba # 128-80, Teléfono: 2265475.
- Dojo Passai. Dirección: Carrera12 B 137-95 L-4, Teléfono: 2585709.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Academia Nintai Bujinkan Ninjutsu. Dirección: calle 24b # 81d-11, Teléfono: 2631340.
- Bujinkan Ninja Tatsujin Dojo Colombia. Dirección: calle 89a # 21-51, Teléfono: 6917585.
- Escuela Mundial Kung-fu Hapkido Full Contacto. Dirección: carrera 11 # 61-46, Teléfono: 3456129.
- Escuela Internacional De Japón Cintas Negras Rozo Kai Colombia. Dirección: calle 166 # 21-13, Teléfono: 6726694.
- Karate Do 'dojo Hayato'. Dirección: calle 161 # 18a-58, Teléfono: 6742733.
- Shorin-ryu Karate Internacional. Dirección: calle 106 # 17-58, Teléfono: 2142826.
- Academia De Kung-fu Back Sing Hung Sing Choy Lee Fut. Dirección: carrera 71 # 127b-18, Teléfono: 2263409.

1.2. Proceso del Juego:

En el presente trabajo se plasma el criterio de lo que le exige el Karate-do competitivo al karateca, teniendo en cuenta la opinión de varios especialistas en la rama del deporte entre ellos pedagogos, psicólogos, médicos deportivos y



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



entrenadores de vasta experiencia en el Alto rendimiento deportivo. Por lo que el objetivo del presente es un acercamiento al Perfil de exigencia del Karate-do competitivo.

UNIFORME OFICIAL

1. Los contendientes y los Jueces deben vestir el uniforme oficial según se define en el Artículo 2 del Reglamento de Kumite.
2. Todo aquel que no cumpla con esta regulación será descalificado.

EL PANEL DE JUECES

1. El panel de 7 Jueces para kata.
2. El panel de 5 jueces para kumite.

1.3. Juegos predeportivos:

Los juegos deportivos, en conclusión, son actividades que combinan, en mayor o menor medida, distintas facetas de los juegos y del deporte, como el entretenimiento, el desarrollo físico, el estímulo mental y la competencia.

Los juegos promueven el desarrollo de habilidades prácticas y psicológicas, mientras contribuyen al estímulo mental y físico. Por eso, además de proporcionar



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



entretenimiento y diversión a los participantes, pueden cumplir con un rol educativo.

El deporte, en cambio, consiste en la realización de una actividad física, donde también se respeta un conjunto de reglas. La diferencia con los juegos es que, en el ámbito deportivo, siempre existe el afán competitivo. Por eso, los deportes suponen una competencia que siempre arroja un resultado.

REFERENCIAS JUEGOS DEPORTIVOS Autores: Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2008. Actualizado: 2020.
Definición de: Definición de juegos deportivos (<https://definicion.de/juegos-deportivos/>)

1.4. Habilidades motrices básicas:

Las habilidades motrices básicas son acciones generales o globales. Algunos ejemplos típicos son:

- Correr
- Saltar
- lanzar un objeto
- agarrar algo

CLASIFICACIÓN

Dentro de las habilidades motrices básicas, se pueden diferenciar:



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Con desplazamiento: Se trata de acciones donde el cuerpo cambia su situación en el espacio. Algunos ejemplos son: andar, correr, saltar, deslizarse, rodar, caer, trepar, subir, bajar...
- Sin desplazamiento: Son el manejo y dominio del cuerpo en el espacio, sin que exista desplazamiento. Algunos ejemplos son: balancearse, inclinarse, estirarse, doblarse, tirar de algo, colgarse, equilibrarse...
- Manipulativas: En este caso, el cuerpo maneja uno o varios objetos. Algunos ejemplos son: lanzar, recibir, golpear, manipular...

REFERENCIAS

- ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. PAIDOTRIBO. Barcelona.
- LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. PAIDOS. Barcelona
- PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga.
- RUIZ PÉREZ, LM. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
- SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.

2. MARCO LEGAL

Constitución política.

Ley 181.

Se encuentra establecido la ley 181 de 1995 determina en su “Artículo 4°.

Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.

Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes”.

La ley faculta la creación del deporte, el propósito del presente proyecto es implementar en estas Instituciones educativas la iniciación de prácticas deportivas

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

ART. 1º—Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna

“ART 7o. PROTECCIÓN INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



LEY DE ABEAS DATA (LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012)

El presente Decreto tiene como objeto reglamentar parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales aquellas actividades que se inscriben en el marco de la vida privada o familiar de las personas naturales.

ARTÍCULO 7o. DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes.

Queda proscrito el Tratamiento de datos personales de niños, niñas y adolescentes, salvo aquellos datos que sean de naturaleza pública.

Es tarea del Estado y las entidades educativas de todo tipo proveer información y capacitar a los representantes legales y tutores sobre los menores.

TITULO I .DE LOS PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Artículo 52. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democrática.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



METODOLOGIA:

2.1. Tipos de Enfoques:

En el presente proyecto se desarrolla mediante el enfoque cuantitativo, se utiliza sub pruebas de la adaptación del Test de 3JS, realizada por Sergio Carrasco (1998) se tendrá en cuenta la población y como muestra del objeto de proyecto, así mismo se aplicarán los instrumentos necesarios para el proyecto y por último se tendrá la observación buscando tener un buen resultado en este mismo.

Método de investigación:

El presente proyecto se desarrollará por medio del enfoque cuantitativo con la realización de un pretest y un post test, para luego realizar un análisis de datos.

aplicación del test de 3JS que busca determinar el nivel en el que se encuentran las capacidades psicomotrices en los niños y niñas en los cuales se aplica.

2.2. Población y muestra:

2.2.1. La población:

El presente proyecto se desarrollará con alumnos del Colegio Lápiz y recreo, una institución pública de la Ciudad de Zipaquirá; con 85 niños distribuidos en cinco grados.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.2.2. La muestra:

La muestra corresponde a 13 niños del grado 5 del colegio Lápiz y Recreo edades 9 a 11 años 4 niñas y 9 niños del grado Quinto de primaria de la Institución educativa lápiz y recreo de la ciudad de Zipaquirá.

La muestra ha sido tomada con la finalidad de dar respuesta al desarrollo de las habilidades psicomotrices en los niños y niñas a los cuales se realiza la aplicación de las diferentes actividades propuestas en el test.

Para desarrollar este proyecto se tuvo en cuenta el director MANUEL----- de la Institución LAPIZ Y RECREO de la ciudad de Zipaquirá, quien aprobó la propuesta y estuvo dispuesta para trabajar en equipo y lograr los objetivos propuestos de este proyecto.

INSTRUMENTOS:

El test -3JS

La valoración de la coordinación motriz en edad temprana es una de las exigencias del profesional de la Educación Física y de los investigadores en este campo. El test 3JS tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio:

- saltos verticales
- giro
- lanzamientos
- golpeos con el pie
- carrera de slalom
- bote con slalom
- conducción sin slalom.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



2.3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

INSTALACIONES

Se evidencio que el escenario deportivo no fue de acorde a las necesidades del deporte, las clases se realizaron por medio de la plataforma zoom teniendo espacios muy reducidos debido a que se realizaron en los hogares de cada alumno.

3. FASES:

- **FASE 1:** Propuesta del proyecto.

INICIACION DEPORTIVA DEL KARATE DO

- **FASE 2:** Planeación.

DIAGNOSTICO, OBSERVACION DESCRIPTIVA Y MOTIVACION

- **FASE 3:** Ejecución.

PREDEPORTIVOS, EJERCICIOS

FASE 4: Evaluación.

LANZAMIENTOS DE PRECISION Y TIRO AL BLANCO



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

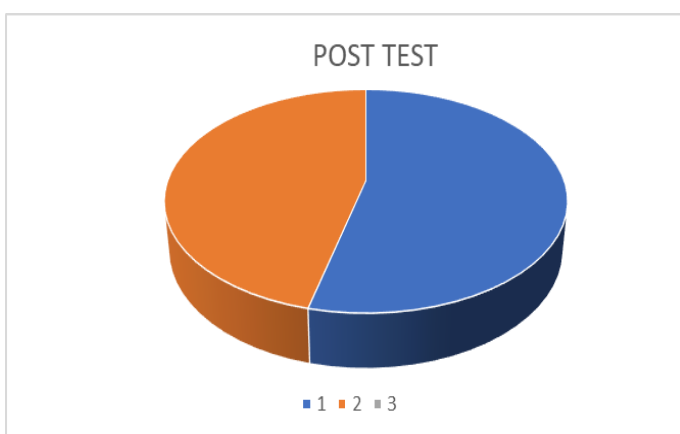


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



PRE TEST

ALUMNO	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	TOTAL
1	3	3	2	2	4	3	2	19
2	3	4	3	2	4	3	3	22
3	2	3	3	3	2	2	2	17
4	2	3	3	3	2	2	1	16
5	2	3	2	2	2	3	4	18
6	3	3	3	2	2	3	3	19
7	3	2	2	2	3	3	2	17
8	1	1	2	3	3	2	2	14
9	3	3	2	2	2	4	4	20
10	4	1	2	2	2	3	3	17
11	1	2	2	3	3	3	4	18
12	3	3	4	2	3	3	4	22
13	2	2	2	3	3	2	3	17



alumnos		
13	100%	
7	53,85%	BUENO
6	46,15%	REGULAR
0	0,00%	DEFICIENTE



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

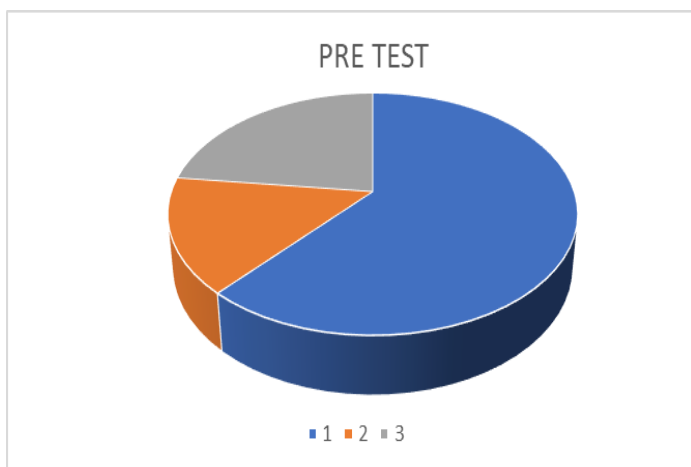


ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



POST TEST

ALUMNO	PRUEBA 1	PRUEBA 2	PRUEBA 3	PRUEBA 4	PRUEBA 5	PRUEBA 6	PRUEBA 7	TOTAL
1	3	3	3	3	4	3	3	22
2	3	4	4	2	4	3	3	23
3	0	0	0	0	0	0	0	0
4	2	3	3	3	2	2	1	16
5	0	0	0	0	0	0	0	0
6	4	4	3	3	3	3	3	23
7	4	2	2	2	3	3	2	18
8	2	1	3	2	3	1	2	14
9	3	3	2	2	2	4	4	20
10	0	0	0	0	0	0	0	0
11	3	2	2	3	3	3	4	20
12	3	3	4	2	3	3	4	22
13	3	3	3	3	3	2	3	20



alumnos		
13	100%	
8	61,54%	BUENO
2	15,38%	REGULAR
3	23,08%	DEFICIENTE



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
 Pamplona - Norte de Santander - Colombia
 Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



4. CONCLUSIONES:

- Con el desarrollo de este proyecto busco se promueva masivamente el karate do, en todas las instituciones educativas de la Ciudad de Zipaquirá.
- Incluir el karate do en la malla curricular como plan general anual en la institución
- Realizar campeonatos inter cursos, para que los niños se motiven a la práctica de este deporte.

5. RECOMENDACIONES:

El KARATE DO debe contribuir con el desarrollo de las capacidades físicas en los niños, formándolos no solo como deportistas si no como personas para conseguir sus metas

La creación de la selección de karate do del Colegio, lograra que los niños creen un sentido de pertenencia, compañerismo y trabajo en grupo fortaleciendo así los valores como persona.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

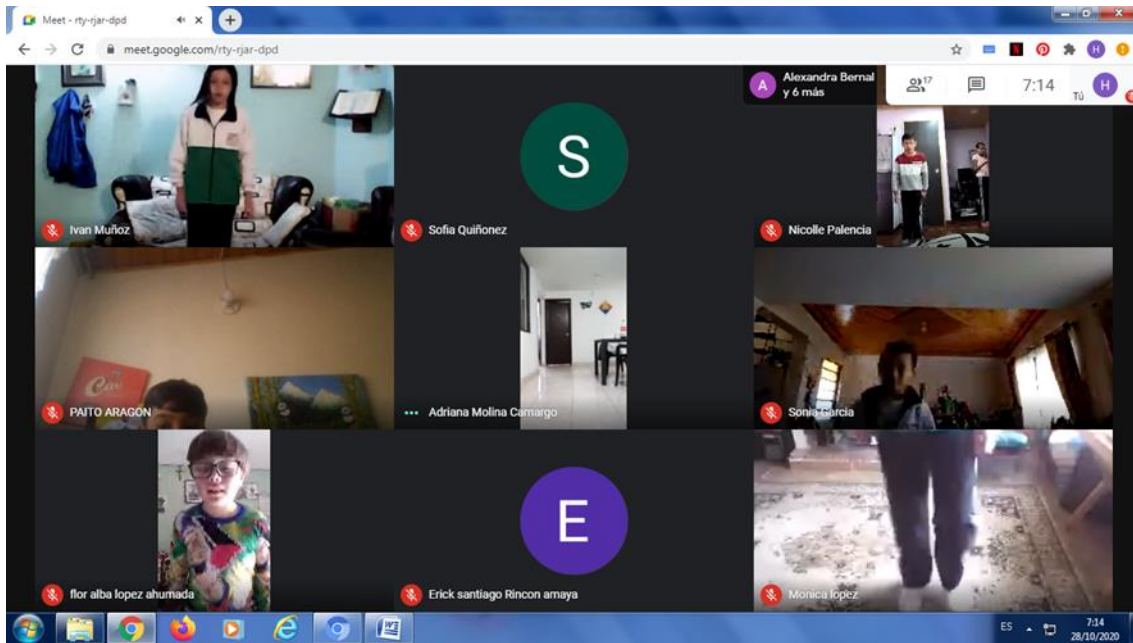
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



6. ANEXOS: fotos



SC-CER96940



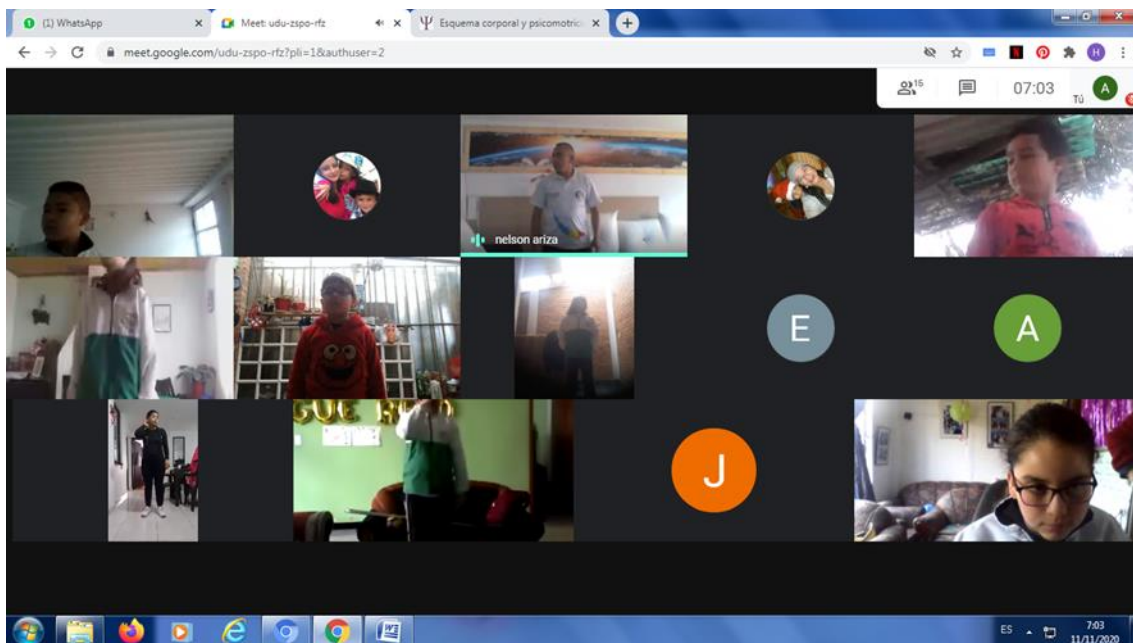
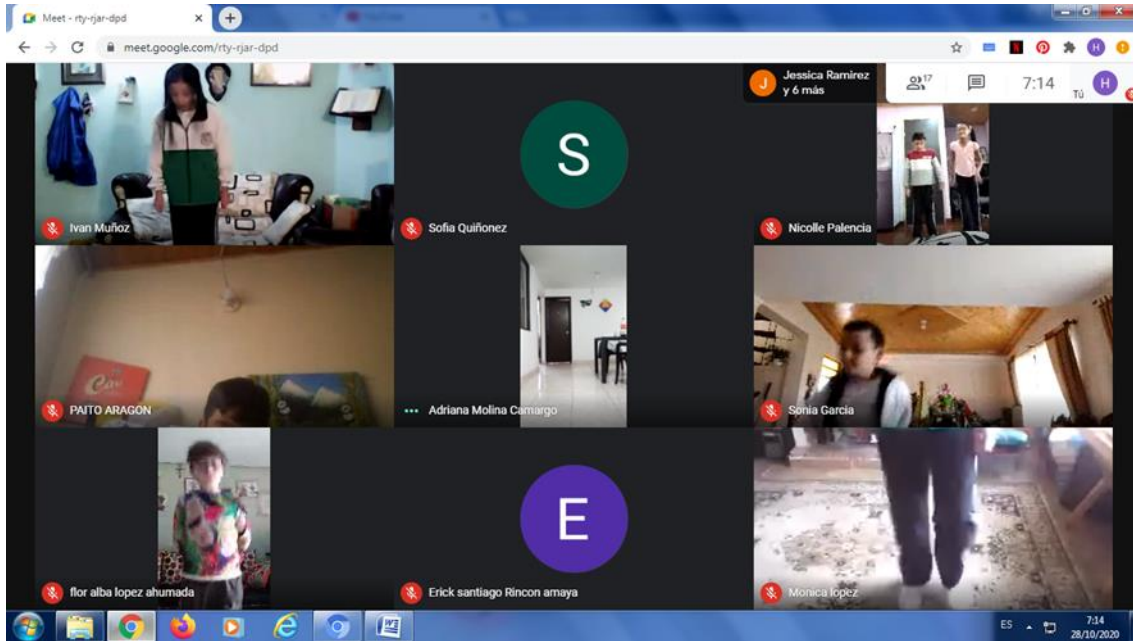
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



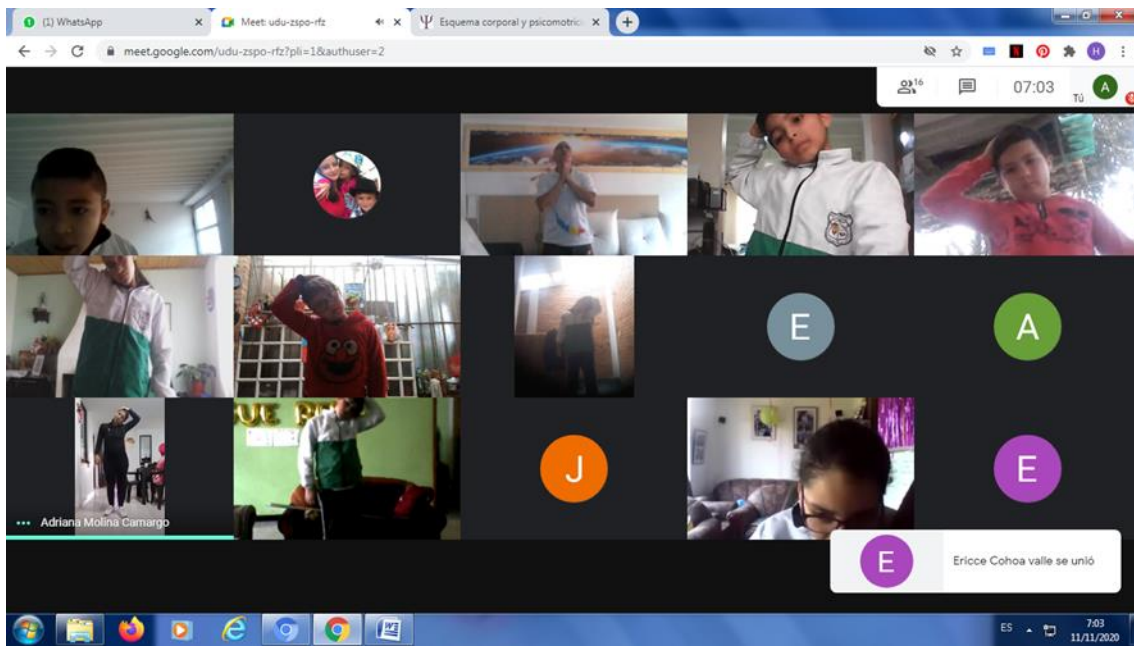
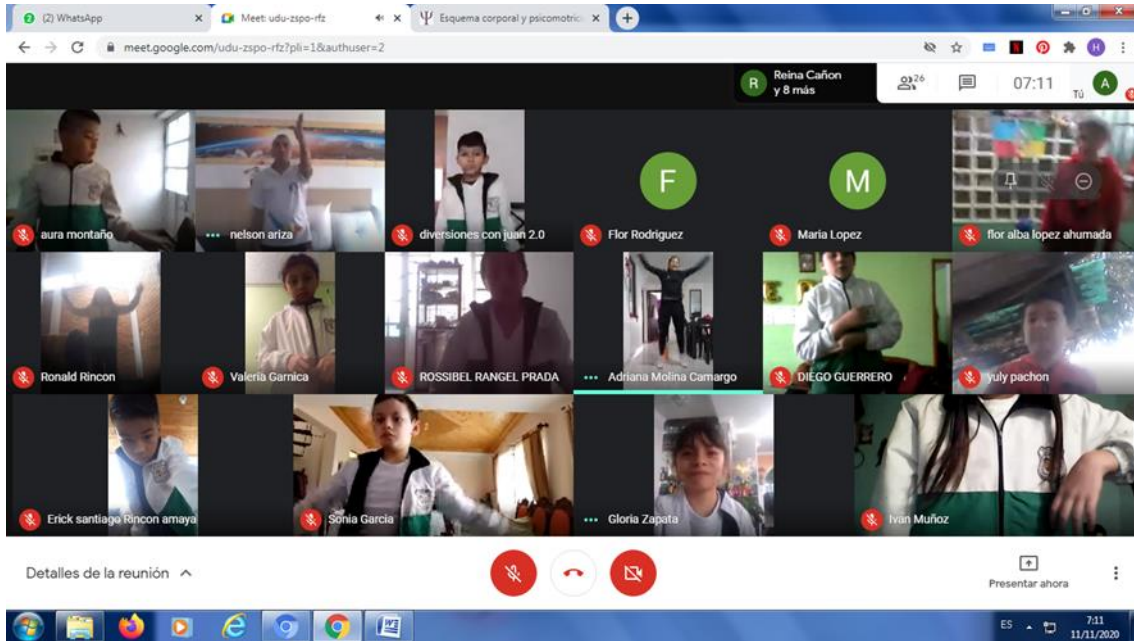
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



SC-CER96940



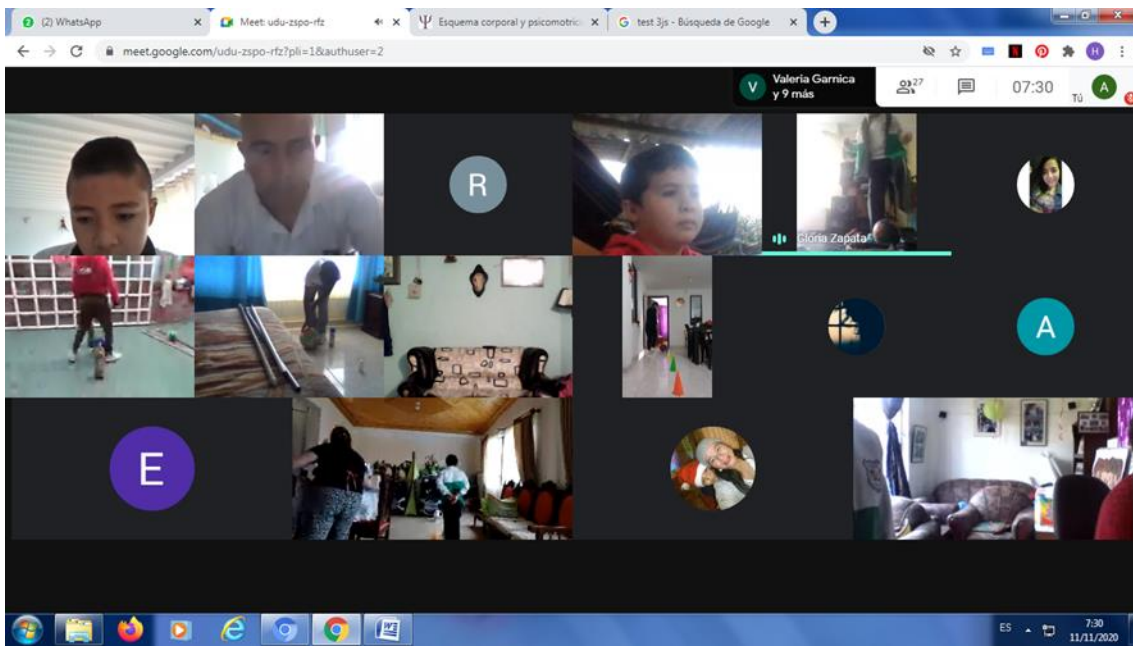
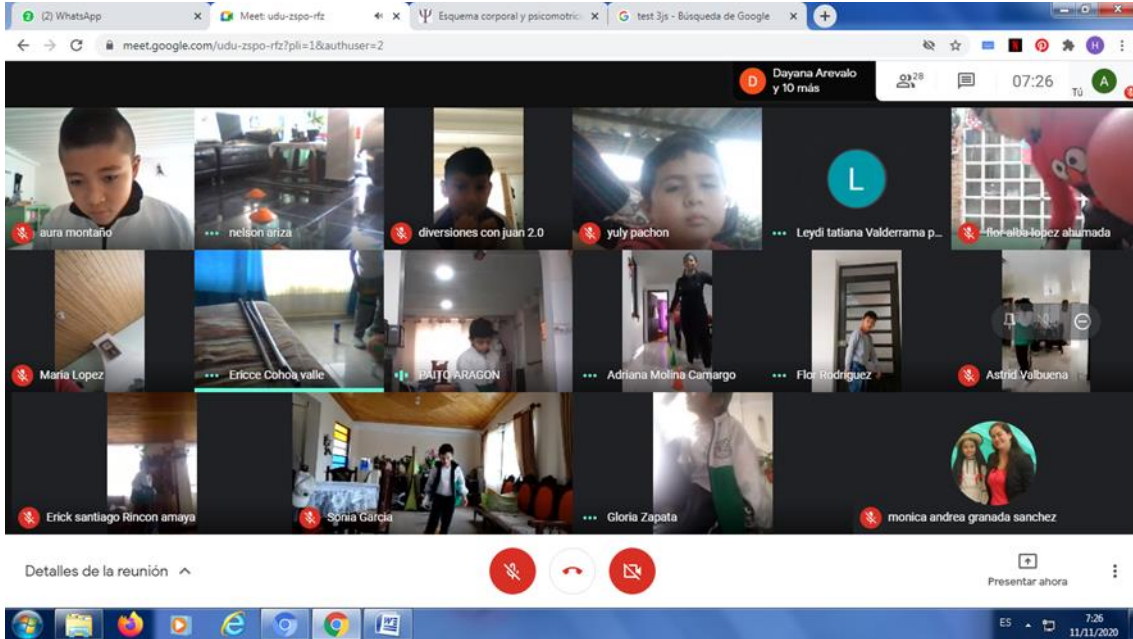
"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



REFERENCIAS

- Alexeev, A. P. *A Superarse*. La Habana: 1991. 179 p.
- Barrios, J. *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. Venezuela: Ed. Gráfica Rens, 1995. 136 p
- Bower, Richar, W. Fox, Edward L. *Fisiología del ejercicio*.
- Chirino Cabrera, R. La acción táctica en las competiciones de combate. *Deporte Karate-Do. EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires – Año 11 - N° 100 - septiembre de 2006. <http://www.efdeportes.com/efd100/karate.htm>
- González Haramboure R. Caracterización Integral del Karate-Do. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 8 - N° 52 - Septiembre de 2002. <http://www.efdeportes.com/efd52/karate.htm>
- Harre, Dietrich. *Teoría del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 1983. 395 p.
- Karman, V. L. *Medicina Deportiva*. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 1989. 335 p.
- Núñez Peña, R.C. *Plan psicopedagógico para potenciar la preparación volitiva de los taekwondistas*: Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de La Habana: 2001.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- Pupo Pupo, R. *La Actividad como categoría filosófica*. La Habana: Ed. de Ciencias Sociales, 1990.
- Rabanal Fernández. *El karate desde la óptica de la preparación física*: Conferencia, España, 2003.
- Ranzola Rivas, A. *Caracterización del deporte: Conferencia especializada*. Matanzas: ISCF, 1999.
- Ranzola Rivas, Alfredo; Forteza de la Rosa, Armando. *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Ciudad de La Habana: Ed. Científico Técnica, 1988. 188 p.
- Velázquez González, A. Propuesta de metodología para la planificación del entrenamiento de kumite en karate-do. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires – Año 15 - N° 147 - Agosto de 2010. <http://www.efdeportes.com/efd147/entrenamiento-de-kumite-en-karate-do.htm>
- Ley 181 de 1995. (1995). Congreso de la Republica. Colombia. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Fuente: <https://concepto.de/entrevista/#ixzz63nnBhoq4> recuperado <https://concepto.de/entrevista/>
- <https://www.significados.com/encuesta/>



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL

Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



- <http://ccdoc-documentacionfotografica.blogspot.com/2010/10/distinguiendo-conceptos-documentacion.html>
- <https://www.ecured.cu>
- <https://www.baseball.sliderplayer>
- www.preparadorfisico.es
- www.tododxts.com
- <https://sites.google.com/site/coordinaciondinamicageneral/coordinacion-viso-manual>
- linkedin Corporion-2019 recuperado de <https://es.slideshare.net/analilia/ques-una-rbrica>.
- <https://www.efdeportes.com/efd44/inic.htm>: Concepto de Iniciación Deportiva.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750