



FUNDAMENTACIÓN DE LAS ARTES MARCIALES (TAEKWONDO Y KARATE) EN EL
DESARROLLO FÍSICO E INTEGRAL EN NIÑOS DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL
CENTRO EDUCATIVO “COMFAORIENTE” DE LA CIUDAD DE PAMPLONA

INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

Por

EVARISTO JOSÉ OLANO SAUCEDO

Practicante-Docente

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA
RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2017



FUNDAMENTACIÓN DE LAS ARTES MARCIALES (TAEKWONDO Y KARATE) EN EL
DESARROLLO FÍSICO E INTEGRAL EN NIÑOS DE PRIMERO A QUINTO GRADO DEL
CENTRO EDUCATIVO “COMFAORIENTE” DE LA CIUDAD DE PAMPLONA

Por

EVARISTO JOSÉ OLANO SAUCEDO

Practicante-Docente

JOSÉ ELICEO CONTRERAS HERNANDEZ

Supervisor

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA CON ENFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA

RECREACIÓN Y DEPORTES

PAMPLONA

2017



Agradezco

Al Todo poderoso,

A mi hermosa familia, y

A los docentes de la facultad de Educación,

Como mis formadores.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mis sinceros agradecimientos a la Universidad de Pamplona por facilitar todas las herramientas para el logro del título profesional. A cada uno de los docentes quienes con su conocimientos y sus exigencias logran fundamentar y fortalecer no sólo a un profesional, sino a un ser humano integral.

A la incondicionalidad de cada uno de mis familiares, en especial la de mis padres a quienes reconozco y agradezco sus esfuerzos.

Al Centro Educativo COMFAORIENTE de Pamplona, quien acogió y acepto mi propuesta para realizar la práctica con sus estudiantes.

A todas las personas que de alguna u otra manera contribuyen al alcance de estos logros.

Y por supuesto a Dios Padre quien nos guía y mueve cada cosa en nuestra vida para alcanzar el éxito.

¡Gracias!

Tabla de contenido

RESUMEN	12
INTRODUCCIÓN	14
CAPITULO I	16
1. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL	16
1.1. INDUCCIÓN Y ASIGNACIÓN DE LA PRÁCTICA	16
1.2. PRESENTACIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO	17
1.3. OBSERVACIÓN DE LA INSTITUCIÓN	17
1.4. INICIACIÓN DE LA PRÁCTICA	18
1.5. RECURSOS HUMANOS	19
1.6. GENERALIDADES	20
1.6. 1 Centro Educativo Comfaorientado	20
1.6.2. Reseña Histórica	20
1.6.3. Objetivos	22
1.6.4. Políticas De Calidad.....	23
1.6.5. Símbolos.	25
1.6.6. Organigrama.	28

1.7. Diagnóstico del área de educación física, recreación y deportes	29
1.7.1. Necesidades académicas	29
CAPITULO II.	30
PROPUESTA PEDAGÓGICA	30
2. PROBLEMA.....	30
2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	30
2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	32
3. OBJETIVOS	33
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	33
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.	33
4. JUSTIFICACIÓN	35
5. MARCO TEÓRICO.....	37
5.1 INICIACIÓN DEPORTIVA Y DETECCIÓN DE TALENTOS EN ARTES MARCIALES	37
5.1.1 INICIACIÓN DEPORTIVA.....	37
5.1.2 INICIACIÓN DEPORTIVA EN LAS ARTES MARCIALES.....	46
Educación Infantil. (3 - 6 años) etapa de formación.	48
Educación Primaria. 1er ciclo (6 - 8 años) etapa o periodo preoperatorio.	48
Educación Primaria. 2º ciclo (8 - 10 años) periodo de operaciones concretas.	49

Educación Primaria. 3er ciclo (10 - 12 años) periodo de iniciación deportiva.....	49
6. MARCO CONCEPTUAL	55
6.1 FORMACIÓN EN LAS ARTES MARCIALES	55
6.1.1 Historia De Las Artes Marciales.....	55
6.1.2 Definición De Artes Marciales.	60
6.1.3 Formación en las Artes Marciales.....	63
6.1.4 Artes marciales en los niños y niñas.	65
6.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ARTES MARCIALES (TAEKWONDO – KARATE)	68
6.2.1 TAEKWONDO.....	68
6.2 KARATE – DO.....	83
6.2.1 ¿Qué es el karate?	83
6.2.2 Historia.....	85
6.2.3 Técnica Y Entrenamiento.	86
6.2.4 Instrucción Y Ejecución.....	87
6.2.5 Karate Shotokan.....	87
6.2.6 Uke No Go Genri. Los métodos de defensa.	88
6.2.7 Las técnicas de lanzamiento y de derribo en el Karate o "nage waza".	89
6.2.8 Katas.	91

6.2.9 Básicos.	91
6.2.10 Katas Oficiales del Karate Shotokan	92
6.2.11 Obi (cinturones o cintas) que denotan el grado de aprendizaje, experiencia en el arte y formación.	94
6.2.12 Cintas. Colores y grados.	94
7. DISEÑO DE LA PROPUESTA	97
8. POBLACIÓN.....	99
9. MUESTRA	100
10. MÉTODO DE FUNDAMENTACIÓN Y EVALUACIÓN	101
10.1 TEST	101
11.2 APOYO PSICOMOTRIZ	101
11.2.1 Actividades De Habilidad Mental, Auto Confianza Y Concentración.	101
11.3 PROPUESTA LÚDICO-PEDAGÓGICA	103
11.3.1 Juegos Inductivos.....	103
11.3.2 Desarrollo Deductivo De La Técnica	104
11.3.3 Clase De Karate.	109
11.3.4 Reproducción De Movimientos.	114
11.3.5 Formato Valoración De Desempeño.....	114
11.4 PRUEBA FINAL DE CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS BÁSICAS.....	115

CAPITULO III.....	116
EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA	116
12 DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS	116
12.1 PRIMER GRADO (6 y 7 años de edad)	116
12.2 SEGUNDO GRADO “A” Y “B” (7 y 8 años de edad)	118
12.3 TERCER GRADO (8 Y 9 años de edad)	119
12.4 CUARTO GRADO (9 y 10 años de edad).....	119
11.5 QUINTO GRADO	120
CAPITULO IV.....	122
ACTIVIDADES INTERINSTITUCIONALES.....	122
CAPITULO V	131
EVALUACIÓN PRÁCTICA DOCENTE.....	131
AUTOEVALUACIÓN DE PRACTICANTE-DOCENTE	134
COEVALUACIÓN.....	136
EVALUACIÓN DE LA SUPERVISIÓN.....	137
CONCLUSIONES	140
RECOMENDACIONES.....	141
BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA.....	142
ANEXOS	144

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. PATADAS BÁSICAS.....	72
Ilustración 2. TUIO-PATADAS CON SALTOS.....	72
Ilustración 3. PATADAS ESPECIALES	73
Ilustración 4. COMBINACIONES DE PATADAS	73
Ilustración 5. POSICIONES	74
Ilustración 6. SON KISUL MAKI – Defensa	74
Ilustración 7. Posiciones de 1ero a 5to Dan	75
Ilustración 8. Defensa de 1ero a 5to Dan	75
Ilustración 9. Ataques.....	76
Ilustración 10. Movimientos especiales	76
Ilustración 11. Grados y Cinturones en la I.T.F	80

RESUMEN

Esta práctica docente refiere a una propuesta lúdico-pedagógica desde el arte deportivo y competitivo que permite a los niños desarrollar su mente, cuerpo y comportamiento, en estudiantes de edad entre 6 y 12 años, desde primer grado a quinto grado de primaria en el modelo del Centro Educativo “Comfaoriente”, de la ciudad de Pamplona, departamento de Norte de Santander.

El trabajo **inició** con un análisis físico y comportamental de los diferentes grupos del centro educativo, donde se verifican sus capacidades condicionales y psicológicas.

Prosiguió con la creación y aplicación de diferentes test que conforme a lo planteado en este proceso, el resultado de estas valoraciones propone el nivel competitivo y avance en la aplicabilidad de las artes marciales del karate y taekwondo en un contexto social. En su proceso **final**, se aplicó una prueba de los movimientos técnicos, y el control del rendimiento técnico-táctico.

El proceso permite develar que la propuesta incide positivamente en el desarrollo personal (físico-mental), social (escolar) y familiar.

Palabras claves: Lúdico- pedagógica, capacidades condicionales, capacidades psicológicas, artes marciales, judo, taekwondo, técnico-táctico.

ABSTRACT

This teaching practice refers to a ludic-pedagogical proposal from the competitive and sporting art that allows children to develop their mind, body and spirit, in students aged 6 to 12 years, from first grade to fifth grade of primary in the model of the Educational Center "Comfaoriente", of the city of Pamplona, department of North of Santander.

The work **began** with a physical and behavioral analysis of the different groups of the educational center, where their conditional and psychological capacities are verified.

It proceeded with the creation and application of different tests that according to the presented in this process, the result of these assessments proposes the competitive level and progress in the applicability of the martial arts of karate and taekwondo in a social context. In its **final** process, a test of technical movements and control of technical-tactical performance was applied.

The process reveals that the proposal has a positive effect on personal (physical-mental), social (school) and family development.

Key words: Pedagogical- Playful, conditional abilities, psychological abilities, martial arts, judo, taekwondo, technical-tactical.

INTRODUCCIÓN

Las artes marciales se consideran artes porque representan un estilo estético determinado, y marcial cuya palabra en latín *martialis*, que representa a marte, el dios de la guerra. La esencia de este deporte consiste en desarrollar mente, cuerpo y espíritu en armonía, se dice que existen 18 artes marciales, cinco de estas artes comprendían el uso de armas. Las artes marciales son estilos de combate que están dirigidos a la defensa personal.

Existe muchas escuelas encargadas de enseñar las artes marciales, el KARATE es un arte marcial de origen japonés que se basa en realizar golpes secos con el borde de la mano, codos y los pies. Se puede considerar como deporte, arte marcial, medio de defensa personal, una actividad social y todo esto se puede resumir como una forma de vida. Es un ejercicio por medio del cual se dominan todos los movimientos corporales.

El TAEKWONDO es otro arte marcial sin armas, mucho más antiguo como el Kung fu o wu shu chino, su nacimiento es a partir de la práctica del arte marcial nativo llamado taekkyon.

En cuanto al TAEKWONDO es considerado un deporte moderno, en una forma o método de bloquear golpes, patear y golpear sin armas, hoy en día se ha desarrollado no solamente como uno de los métodos más efectivos de defensa personal sin arma, sino en un arte, un deporte emocionante y en un actividad física para mantenerse en forma, el principal reto radica el uso de su técnica sin tener ningún contacto con el cuerpo del oponente.

Además de artes que ayudan a estimular el desarrollo físico contribuyen con su formación y carácter, donde se aprende a ser una persona afable en todas las circunstancias y aspectos de su vida, contribuyendo así a la formación de un carácter que permite afrontar los diferentes retos de la vida.

Por medio de la práctica se pretende fundamentar la técnica básica del karate y el taekwondo con miras en fortalecer la formación personal y deportiva, en niños y niñas del centro educativo, como herramienta para enriquecer la vida personal con un buen manejo y aprovechamiento del tiempo de las horas de clase de educación física.

Se busca a la vez dar directrices en cuanto al proceso en las relaciones y las normas que se dan al interior de una práctica marcial pero deportiva. Planteándose como un proceso de formación integral, pedagógica, física, social, técnica y psicológica a través de la cual se estimulen el desarrollo de actitudes positivas y aptitudes deportivas.

Esta inquietud de fundamentar el karate y el taekwondo en niños y niñas, deriva de las circunstancias irregulares o negativas que ha venido presentando la sociedad, se pretende entonces desarrollar habilidades con estas artes marciales que se usen como herramientas de defensa personal.

CAPITULO I

1. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

1.1. INDUCCIÓN Y ASIGNACIÓN DE LA PRÁCTICA

- 17 DE JULIO

Nos citaron en la facultad para hablar acerca de la práctica profesional con las indicaciones y pautas que se deben realizar, como requisito para poder iniciar la práctica. Este mismo día se hace entrega de la documentación correspondiente en horas de la tarde, teniendo en cuenta que dentro de estos requisitos se debe anexar el registro extendido de las notas, puntuación del sisben, fotocopia de la cédula, fecha de presentación de las ICFES (cédula-tarjeta de identidad).

- 18 DE JULIO

Se citó nuevamente para hacer darnos la distribución de las prácticas donde le corresponde a cada práctica, junto con el documento que se debe presentar en la institución como carta de aceptación, para ser firmada por el rector de la institución o centro educativo, lo cual avala el inicio de nuestra labor como prácticante-docente.

1.2. PRESENTACIÓN EN EL CENTRO EDUCATIVO

- 19 DE JULIO

Se realizó la presentación en el Centro educativo COMFAORIENTE, a las 7:00 a.m, quedando claro que para esta institución es fundamental la puntualidad. El inicio de clases es a las 7:15 a.m, teniendo en cuenta que el ejemplo empieza por los docentes.

1.3. OBSERVACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

- En este Centro Educativo Comfaoriente, resalta la puntualidad y la calidad de la educación, es muy importante también señalar la disciplina académica y el control en general de la institución, tanto del personal interno como con el personal externo a la misma. Cabe destacar los valores inculcado en cada estudiante, sobre todo el respeto hacia los docentes y administrativos. También se agrega el recibimiento de los docentes, el cual fue agradable y de gran acogida, brindándome de parte de cada uno de ellos una pequeña inducción sobre la institución, junto con sugerencias y pautas para la enseñanza. La principal inducción se recibió por parte del supervisor quien fue el encargado del recorrido por la institución entrando a cada salón y saludando a cada uno de los estudiantes, para dar anuncio que ha llegado otro profesor nuevo de educación física, pidiendo respeto y colaboración hacia el nuevo docente. De ahí pasamos al salón de profesores, donde me pidió que me presentara a cada docente, esto para buscar relacionarme con ellos. Se pasó luego al espacio de educación física con el fin que

observe la clase que él iba a realizar, esto para tener una mejor idea de cómo se debe dirigir una clase; al finalizar la clase me pide que buscara el jabón líquido para lavar las manos a los niños, esto también con la intención de tomar confianza rápidamente como practica-docente.

En esta misma semana se realiza la distribución del horario de clase que voy a desarrollar, esto de tal forma que se acomode a mis demás actividades, también se realizó la explicación de la metodología de las clases, el cual se maneja en formatos. Formatos que se deben entregar a la semana anterior de cada clase.

1.4. INICIACIÓN DE LA PRÁCTICA

- 24 DE JULIO

El inicio de cada clase era a las 7.15a.m. Al cual se cumplió con responsabilidad, el escritorio se organizaba, luego se dirigía a los estudiantes y docentes. Los niños(as) se organizaban por hileras (2) Niños aparte y niñas aparte con el fin de evitar desorden, se les sugería realizar el desplazamiento a la clase de educación física de manera lenta y disciplinada, de ahí se tomaba asistencia y revisión del uniforme, después se realizaba un pequeño calentamiento para dar inicio al tema que se va a ejecutar en cada clase.

Seguido realizaba las explicaciones y demostraciones para que los estudiantes hagan lo que se acaba de ejecutar, esto por el método de imitación, desarrollado esto colocaba a los estudiantes en parejas para que se autoevaluaran y vinieran sus dificultades y falencias, a esto se le añade que como docente pasaba por cada pareja y realizaba las correcciones. Al final se realizan preguntas para aclarar el tema en caso de dudas, y se realizaban juegos o se realizaba el deporte

de la temática de la clase; a estos se le asignaba normas con el fin de que se realizara correctamente, concluyendo con el lavado de manos con el jabón líquido para ser dirigidos a las aulas de clase.

Se deja claro que cada clase el profesor del Centro Educativo, observaba mi desempeño en el desarrollo de las clases, corrigiendo las falencias en busca de fortalecer mi ejercicio como docente. En algunas clase el profesor de educación física participa de las clases como apoyo, con el objetivo de realizar una clase interesante y de agrado para los estudiantes.

1.5. RECURSOS HUMANOS

- RECTOR:

Nelson Eduardo Ramón Moreno

- COORDINADORA

Yaquelin Rojas Jaimes

- DOCENTES

Martha Yaneth Fernández (Pre – jardín)

Lucia del Pilar Ortiz Pimienta (Transición)

Martha Cecilia Hernández Rojas (Primero)

María Fernanda Vergel (Segundo A)

Yazmín Yuliet Caicedo (Segundo B)

Rosa del Pilar Suarez (Tercero)

Gladys Yolima Cruz Leal (Cuarto)

Yaquelin Rojas Jaimes (Quinto)

Luz Yesenia Castañeda Mendoza (Prof. De Inglés)

José Eliceo Contreras Hernandez (Prof. Educación física)

PRACTICANTES-DOCENTES

Kerli Cubides Sandoval (Lic. En lengua castellana y Comunicación)

Viviana Alejandra Guerrero Sánchez (Lic. En lengua castellana y Comunicación)

Aris David Flórez Méndez (Contaduría)

Evaristo José Olano Saucedo (Lic. Educación Física, recreación y deporte)

1.6. GENERALIDADES

1.6. 1 Centro Educativo Comfaorienté

Es una institución educativa del municipio de Pamplona, departamento Norte de Santander, con NIT 890500675-6, fundada el 24 de octubre de 2002 bajo la resolución N° 02768 del 10 de Agosto de 2015, con código Icfes 854518000024, de clase privada. Se encuentra ubicada en la carrera 7 # 5-57 en el barrio centro, su línea de contacto 568- 4822 y su correo electrónico centro.educativo@comfaorienté.com, el centro educativo es de carácter mixto, con niveles de escolaridad y grados de preescolar y primaria, manejando el calendario A. El rector del centro educativo el señor NELSON EDUARDO RAMÓN MORENO.

1.6.2. Reseña Histórica

La educación del hombre nace a partir de quienes lo rodean, de quien le brinda la adquisición de sus primeras letras, de quien le enseña sus primeras formas y quien es el protagonista de sus primeros triunfos.

Atender y favorecer las necesidades de los infantes en la iniciación del aprendizaje, fue el fruto de la creación de la propuesta de un jardín infantil BUSECITO ENCANTADO, realizando la inscripción de la propuesta un 24 de octubre de 2002 en la secretaria de educación del departamento.

Siendo aprobada, se elabora el Proyecto Educativo Institucional (P.E.I) y bajo l resolución N° 002405 del 11 de Junio de 2003 hoy se presenta como una alternativa educacional que cubre el desarrollo integral de los niños y niñas en la etapa del Preescolar y Básica Primaria.

El jardín infantil inicio su primer año escolar matriculando a 56 niños y niñas con 3 docentes y con los grados de párvulo, Pre jardín, Jardín y transición, graduándose en la primera promoción 9 niños y niñas quienes hoy están cursando noveno grado de bachillerato.

Cada año que ha pasado el jardín ha cambiado y se han vivenciado un sin número de actividades que hoy viven en el recuerdo, donde a la fecha se han graduado un poco más de 100 niños y niñas.

El jardín inicio bajo la dirección del Doctor Mauricio Duarte Mejía, quien apoyó esta gran idea.

Cada uno de sus Directores administrativos, el Doctor NELSON RAMÓN, con quien se inició el Jardín, sucedido por el Doctor JAVIER ALEJANDRO CÁRDENAS, y el Doctor JUAN MIGUEL GELVEZ ARAQUE hasta el año 2016.

Actualmente dirigido por el Doctor NELSON EDUARDO RAMÓN MORENO.

El jardín BUSECITO ENCANTADO quiere mediante su recorrido estimular y fortalecer el aprendizaje con estímulos del entorno ofreciendo a los niños y niñas el sitio adecuado para

iniciar su formación escolar, hoy convertido en el CENTRO EDUCATIVO COMFAORIENTE PAMPLONA.

1.6.3. Objetivos

Objetivos Institucionales.

- Aporta una alternativa para el mejoramiento cualitativo del proceso educativo institucional, que permita dinamizar el desempeño pedagógico y administrativo. De tal manera que permita ir más allá, buscando que la institución se convierta en verdadero polo de desarrollo de entorno social.
- Desarrollar una planeación donde se materialice un currículo abierto y flexible determinado por los procesos y no por los objetivos institucionales.
- Concretar la práctica pedagógica de docente en materia de planeación en una forma más objetiva y sistemática que permita adecuar, integrar y flexibilizar el currículo.
- Contribuir a la formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y deberes.
- Introducir cambios en las estrategias metodológicas de la planeación, organización, coordinación, dirección, ejecución y evaluación que en concreto es la dinamización del proceso a través de proyectos educativos, donde se involucren todos los agentes implicados en acciones coordinadas, con miras a la solución de problemas, haciendo de la institución una totalidad social objetiva.
- Garantizar la sostenibilidad del proyecto educativo del Centro Educativo Comfaoriente (Jardín Infantil El Busecito Encantado) y asegurar la eficiencia en el uso de los recursos.

- Disponer de personal competente y satisfecho para mejorar continuamente la prestación del servicio.

Objetivos en relación con la familia y la comunidad.

- Formar seres integrales que partiendo de valores como el amor, el respeto, la solidaridad, la autoestima y la tolerancia, actúe dentro de su contexto consecuente y equilibradamente, buscando fortalecer las relaciones socio afectivas ante el niño, la familia y la comunidad.
- Brindar a las familias alternativas para el manejo de la problemática socio-familiar.

Objetivos del educando.

- Proporcionar un desarrollo integral mediante acciones concretas, orientadas a la formación de seres autónomos y creativos.
- Aprovechar las experiencias concretas que faciliten su realización personal y posibilidades de enfrentar los diferentes grupos en que se desenvuelven.

1.6.4. Políticas De Calidad.

Misión Institucional.

Formar niños y niñas integrales que sean agentes generadores de cambio; y promotores de paz, la dignidad, la igualdad humana y el desarrollo social en el mejoramiento de las condiciones de vida.

Formando personas honestas, ciudadanos responsables de alto rendimiento, desarrollo de programas y habilidades que eleven la calidad educativa integral infantil y la calidad de vida de los niños y niñas impulsando la dinámica a nivel nacional.

Promoviendo los buenos hábitos de convivencia ciudadana, la paz y el bienestar social.

Visión Institucional.

En el año 2020 el Centro educativo Comfaoriente Pamplona, (Jardín Infantil Comfaoriente El Busecito Encantado) será una institución reconocida en nuevos escenarios como una institución como líder en estrategias pedagógicas integrales, incluyentes y creativas en edad preescolar y básica primaria caracterizada en la formación de seres humanos reflexivos, sensibles, propositivos y críticos, conscientes de la diversidad, la autonomía y la participación democrática y comprometida con una transformación social y cultural favoreciendo la continuidad educativa de manera exitosa y con calidad.

Concepción filosófica y perfil del alumno.

Retoman la corriente filosófica del constructivismo que consiste en partir de los conocimientos del niño y niña, ya que este al llegar a una institución trae consigo una serie de conocimientos que los ha adquirido de su medio. Esta teoría creada por el psicólogo infantil Jean Piaget basado en observaciones cotidianas de sus hijos y tras muchos años estudiados pudo concluir que las actividades motoras o movimientos corporales y las experiencias sensoriales inmediatas son los dos factores de los que depende por entero, o casi en aprendizaje que realizan los niños y niñas en el estado sensomotor del desarrollo cognitivo.

Perfil.

Al finalizar la etapa del preescolar los niños y niñas serán personas con valores y normas de respeto hacia los demás teniendo en cuenta sus intereses y necesidades, manejando su corporeidad y expresando libremente pensamientos y sentimiento propios de su edad.

1.6.5. Símbolos.

Ancla de autonomía.

Representa el desarrollo integral y la adaptación a los valores y normas establecidas por el Centro Educativo Comfaoriente Pamplona (Jardín Infantil Comfaoriente El Busecito Encantado), que le permitan una máxima libertad y respeto hacia sí mismo y el entorno que los rodea.

Libros.

Representa el conocimiento y el saber que se imparten en el Centro Educativo Comfaoriente Pamplona (Jardín Infantil Comfaoriente El Busecito Encantado), donde se plasma la estética de la palabra, se transmiten emociones y sentimientos propios de su formación integral como personas de bien.

Azul.

Significa la paz y la amistad representa el conocimiento, el entendimiento y la integridad.

Amarillo.

Simboliza la alegría y la parte intelectual de nuestros pensamientos y el poder de decisión.



Logo.



Escudo.



Eslogan.

Excelencia, calidad y valores.

Himno.

CORO

Niños del Colegio Comfaoriente

vamos ya a estudiar,
que el futuro nos está esperando
para un mañana mejor forjar.

I ESTROFA

Es con esfuerzo
con entusiasmo, con sacrificio,
como podemos seguir
formando seres con liderazgo
que en el mañana sean
ejemplo a los demás.

CORO

Niños del Colegio Comfaoriente
vamos ya a estudiar,
que el futuro nos está esperando
para un mañana mejor forjar.

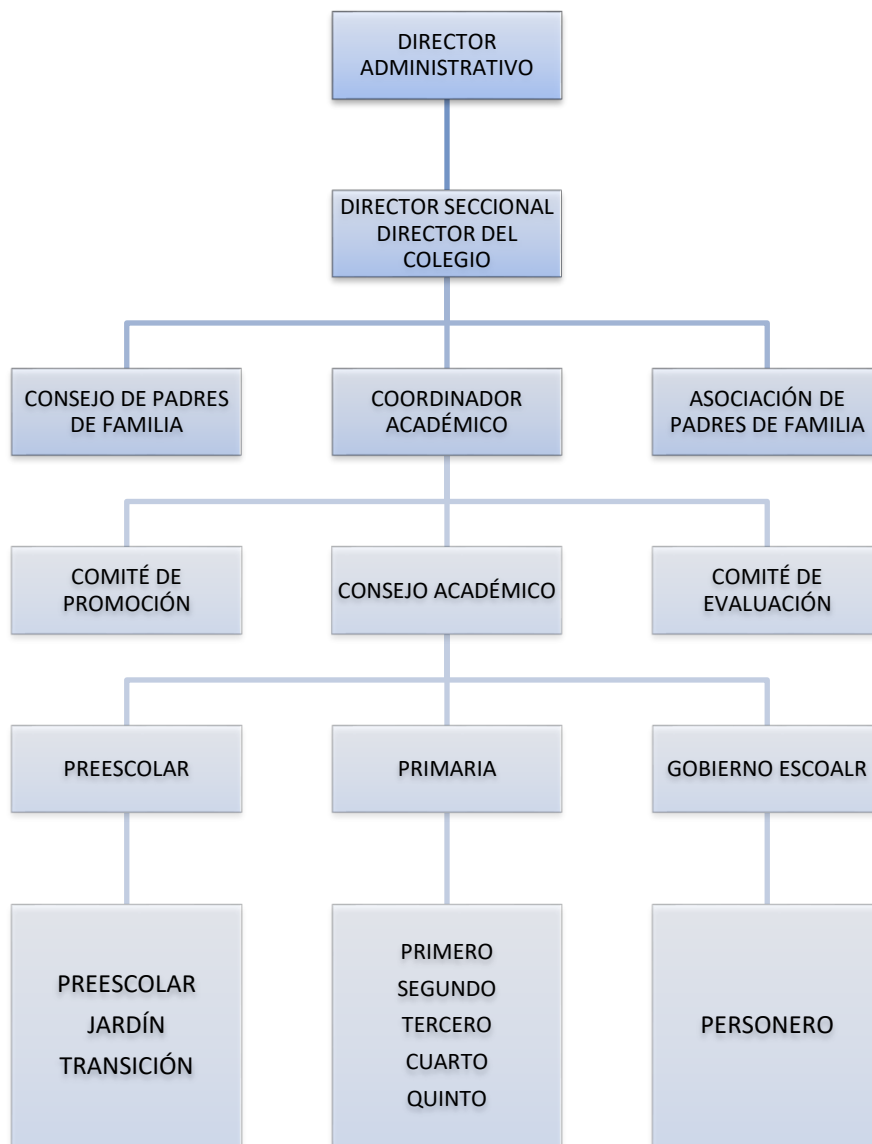
II ESTROFA

Es Comfaoriente
con sus servicios, con su futuro,
y el bienestar general.
Como han logrado
que en nuestro entorno
nuestro colegio Comfaoriente
sea el mejor.

CORO

Niños del Colegio Comfaoriente
vamos ya a estudiar,
que el futuro nos está esperando
para un mañana mejor forjar.

1.6.6. Organigrama.



1.7. Diagnóstico del área de educación física, recreación y deportes

Comfaorient cuenta con un almacén de deportes que está muy bien equipado de implementos y materiales deportivos. Cuenta con muchos balones de futsal, fútbol, un balón de voleibol, baloncesto, colchonetas, malla de voleibol, abundantes aros, lazos, petos deportivos, pelotas de caucho, pelotas de plástico, televisores, grabadoras, conos, platillos, zancos, túneles de saco, bastones, bastones de pelotas medicinales, instrumentos de banda de guerra, arcos de banquitas, potes coloreados, rana, discos de cartón y closet donde se guardan algunos materiales, estantes de madera. (Ver Anexo 9)

El espacio deportivo es una sola cancha que es pequeña lo cual está dividido para baloncesto y banquita. Está bien acondicionada para niños pintada para llamar su atención y hacer de las clases de educación física más agradable y satisfactoria.

1.7.1. Necesidades académicas

Grado jardín y transición: En estos grados se le dificulta el aprendizaje de la expresión corporal para hacer tipos de movimientos o actividades como gimnasia.

Primero y segundo: Tienen problemas de atención ya que no hacen las actividades correctamente acorde al deporte que estamos realizando.

Tercero, cuarto y quinto: No presentan problemas al realizar actividades físicas durante el desarrollo de la clase.

CAPITULO II.

PROPUESTA PEDAGÓGICA

2. PROBLEMA

Fundamentación de las artes marciales (taekwondo y karate) en el desarrollo físico e integral en niños de primero a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

El Taekwondo y el Karate son disciplinas deportivas practicadas en el mundo por diversas edades y géneros. Se habla de disciplina porque se considera una práctica donde el individuo ejercita su cuerpo y mente, logrando el dominio de estos. Además de considerarse un arte que estimula el desarrollo físico contribuye con la formación personal y el carácter, aprendiendo a ser una persona amable y cordial con su entorno. De esta manera se puede considerar como dos actividades que contribuyen a la formación integral, pedagógica, física, social, técnica y psicológica a través de la cual se logre estimular el desarrollo de actitudes positivas y deportivas de cada uno de los estudiantes que lo practiquen.

En las comunidades educativas la mayoría de estudiantes hoy día presentan apatía por la práctica de cualquier actividad que represente esfuerzo, tanto físico como mental, especialmente en la

etapa de la pre-adolescencia. Estas dificultades se manifiestan con indicadores de sobrepeso, conductas de desorden y rebeldía, mal comportamiento y bajo rendimiento académico, dificultad para concentrarse y agotamiento físico y mental.

Algunos de los orígenes de estas equivocaciones es el desaprovechamiento del tiempo libre, la falta de la actividad física o la práctica de cualquier disciplina deportiva, el sedentarismo y el mal uso de las tecnologías entre otros, pues la desmotivación hace que no exista una cultura de dinamismo en las entidades estudiantiles, que logre llegar a este grupo de jóvenes.

Teniendo en cuenta esta problemática, se desea por medio de esta propuesta inculcar desde los alumnos más pequeños del Centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona, en etapas de psicomotricidad, irradiación e iniciación deportiva, que va desde los 6 a 12 años de edad; valores, educación, normativa y respeto por medio de la enseñanza de la técnica básica, que logren aportar a la sana vivencia, a la vez induciendo a un ambiente deportivo y al sano esparcimiento. Utilizando también estas técnicas como escudo para las agresiones o abusos del entorno, mediante el conocimiento y manejo adecuado de los métodos de defensa personal, fundamentados siempre en valores como el respeto, disciplina, defensa de la verdad y cortesía hacia los demás.

2.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

¿Cómo fundamentar las artes marciales del taekwondo y el karate, para el desarrollo físico e integral en niños de primero a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona?.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL.

- Instruir los fundamentos básicos de las artes marciales del taekwondo y el karate, para el desarrollo físico e integral en niños de primero a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar los estudiantes que conforman cada curso de primero, segundo, tercero, cuarto y quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.
- Valorar las capacidades físicas y mentales de primero a quinto grado de los estudiantes del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.
- Diseñar una propuesta lúdico-pedagógica desde el arte deportivo que permita el desarrollo físico e integral en niños de primero a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.

- Aplicar una propuesta lúdico-pedagógica de test que permita conocer dificultades o ventajas para el desarrollo físico e integral en niños de primero a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona.
- Evaluar el nivel desarrollado por los estudiantes con la ejecución de la propuesta lúdico-pedagógica desde el arte deportivo.

4. JUSTIFICACIÓN

La práctica docente en el entorno universitario constituye un requisito indispensable, el cual contribuye a fortalecer la formación y capacitación como licenciado en educación física, recreación y deporte, desarrollando un pensamiento crítico y compromiso con la sociedad.

Mediante esta práctica se desea motivar a los niños en edades tempranas de primer a quinto grado del centro educativo “COMFAORIENTE” de la ciudad de Pamplona, para que tengan una mejor óptica hacia el mundo del deporte, y las ventajas que este trae para la vida. Evitando que caigan en la apatía y sedentarismo, adquiriendo estímulos de buen hábito, disciplina, cultura y valores.

Con esta propuesta se invita al estudiante a realizar actividades físicas y técnicas, que favorezcan el mejoramiento de su salud y desarrollo integral, facilitando la integración social por medio de actividades físicas y recreativas con las que se propician vivencias de valores. También se logra con la práctica de movimientos, que sus diferentes segmentos corporales se muevan con libertad y uniformidad, igualmente incidiendo en los aspectos psicomotrices y socio-afectivos de manera positiva, permitiendo al estudiante conocer nuevos aspectos, de una disciplina fomentada e inculcada dentro de los espacios del ámbito escolar.

A demás la práctica docente permite promocionar y crear un carácter de ser profesional y de crecer como persona, representando la autonomía propia y las capacidades individuales de cada estudiante, permitiendo reflexionar sobre las acciones, lo que

implica: capacidad para enseñar, transmitir el conocimiento, trabajar en sí mismo, y ser participe activo de la formación propia.

Tener la experiencia en docencia es expresar las ideas propias, aprender a escuchar, actuar frente a un grupo, enseñar y practicar las normas de socialización. Aportando compromiso y responsabilidad con la sociedad.

5. MARCO TEÓRICO

5.1 INICIACIÓN DEPORTIVA Y DETECCIÓN DE TALENTOS EN ARTES

MARCIALES

Como primera medida se quieren traer las definiciones de diferentes autores sobre iniciación y selección deportiva a nivel general; queriendo así desarrollar el tema.

5.1.1 INICIACIÓN DEPORTIVA

Taborda Charrua y colaboradores (1985).

Muestran claramente el enfoque de iniciación deportiva centrado en el desarrollo humano y la promoción de la salud se fundamenta en el crecimiento personal, en el desarrollo de la autoconciencia, el desarrollo de la identidad, el reconocimiento de las capacidades del otro y en el desarrollo de la competencia motriz hasta niveles que potencien la funcionalidad en el juego, la comunicación el goce y la satisfacción personal, grupal y colectiva.

Continúan diciendo que a partir de la reflexión teórico-práctica, se piensa ahora en procesos de Iniciación Deportiva que trasciendan los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo de habilidades y capacidades motrices, abordando la formación del ser humano desde concepciones disciplinares, interdisciplinares y transdisciplinares que contribuyan a la interpretación del deporte desde el campo de formación humana y social en el que interactúan dialécticamente el aprendizaje deportivo y el desarrollo humano en la educación de personas y deportistas.

Blázquez (1986) en concordancia con lo anterior dice que desde el punto de vista educativo, dicho proceso, no debe entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, va hasta llegar a la evolución progresivamente y el dominio de cada especialidad.

Así mismo Bolaños D.F. (2004) considera que la iniciación y orientación en una disciplina deportiva a nivel de la escuela no podrá asumirse exclusivamente como el fin en sí. Con la enseñanza de gestos y técnicas que reducen la espontaneidad, la libertad de movimiento y hasta la libre expresión, no podrá hablarse de una educación en autonomía y libertad en el Deporte. El niño encasillado en la táctica y en los movimientos estereotipados (técnica) que son indispensables para dar el triunfo en las competencias, no podrá ejercer de manera autónoma sus posibilidades de movimiento, ricas por naturaleza a la edad escolar.

Continúa Contreras (1989).

En el deporte educativo y en la aplicación de la iniciación deportiva en el nivel primario, se observa que en la mayoría de los casos se rechaza la importancia del resultado o la especialización temprana, cuestión en la que se está de acuerdo, entendemos que el valor educativo del deporte también depende de la acción del profesor en la orientación y organización del proceso de enseñanza/aprendizaje.

El deporte es educativo en tanto desarrolle actitudes motrices y psicomotrices con relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad de un individuo.

El deporte debe desarrollar valores humanos de autonomía, la metacognición, para que el alumno pueda autoevaluarse, desarrollar valores higiénicos y de salud.

El hecho de dominar las habilidades y la táctica de un deporte, el encontrarse en forma física y psicológica no indica un valor educativo, lo educativo está en las condiciones en que se pueda realizar la práctica, que enseñe al alumno a organizarse, a convertirse en el protagonista del proceso de iniciación y que antes que todo pueda emitir criterios de su persona.

De esta misma forma Pintor (1989) dice que la iniciación deportiva consiste en que el niño adquiera las nociones básicas del deporte, que se familiarice con él y comience a establecer las pautas básicas de conducta psicomotriz y socio motriz orientadas de modo muy general hacia las conductas específicas del mismo.

Por otro lado, en lo que sí coinciden muchos autores es que la iniciación se debe producir antes de la llegada de la pubertad como Romero Cerezo (1989) entiende que la iniciación deportiva debe comenzar sobre los 7-8 años, momento de adquisición de unas habilidades físicas básicas o etapa preparatoria al verdadero inicio en la especialidad deportiva que debe ser a los 10 años aproximadamente.

Para Antón (1990) es necesario asegurar una serie de gestos armónicos y equilibrados junto a la comprensión de los conceptos del juego, definitorios o representativos de la estructura del mismo a estas edades, para poder abordar con tranquilidad, en su momento, la crisis de la pubertad.

Sánchez y Hernández citados por Blázquez, D (1995)

Asumen la iniciación deportiva como el proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva, esto tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva periodo en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

La iniciación deportiva como se aprecia en unos casos ha sido tratada con un enfoque educativo y en otros casos se utilizan criterios elitistas. Por lo que el deporte iniciación representa al deporte educativo, educación del movimiento a través del movimiento, hablar de un resultado de élite significa marcas y/o espectáculo.

La iniciación deportiva en un deporte de cooperación/oposición se puede considerar como el momento en el cual el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas y bajo la influencia del proceso de enseñanza aprendizaje aprende las habilidades y reglas básicas, así como los principios del juego que le permiten tener independencia para solucionar problemas tácticos en el juego.

Para Serrano y López (2005)

Entiende que la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza/aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo o practicarlo con adecuación a su estructura funcional.

Generalmente la iniciación deportiva se asocia con las edades tempranas, no obstante estos procesos puede ser tanto para niños como adultos, en Cuba existen ejemplos de atletas que han empezado la práctica del deporte con edades por encima de los 20 años y sus resultados han sido satisfactorios.

Este autor sugiere de manera específica que es necesario considerar en un individuo:

- Sus capacidades físicas básicas.

- La etapa de crecimiento y maduración en que se encuentra.
- Su personalidad y su comportamiento.
- Su motivación hacia el deporte y hacia uno en particular.
- Su acervo motor y su experiencia anterior en actividad física y deportes.
- La condición de salud física, psíquica y social que presenta.
- Las condiciones socioeconómicas y culturales en que vive.
- Otros factores personales que inciden en la personalidad y determinan su comportamiento.
- La estructura de la actividad que se enseña.

La iniciación deportiva debe atender tres grandes modelos de familiarización, desarrollo y perfeccionamiento, depende de los fines que se establezcan (instrumentales, deportivos o Pedagógicos). Estos modelos residen en el hecho de no saber con certeza su duración, esto es, cuando empieza y cuando acaba. Si la iniciación deportiva solamente fuera un problema de aprendizaje de las acciones motoras específicas de una modalidad deportiva, en algunos deportes podría durar unos meses (natación, patinaje) y en otros algunos años (disciplinas de equipo).

El problema de los fines introduce cambios sustanciales en el diseño de los programas y tareas, que necesariamente deberán ser distintos según sean unos u otros fines. En función de éstos nos encontramos con tres grandes modelos de iniciación deportiva.

- Pedagógico: Lo que se hace está orientado esencialmente a la educación del niño o joven. Si tenemos en cuenta que las grandes constantes históricas de la educación son la enculturación, la socialización y la personalización una iniciación deportiva de carácter

pedagógico persigue fundamentalmente estos fines. Los fines deportivos (marcas, títulos, etc.) quedan relegados a un segundo plano. Es una manera de entender la iniciación deportiva como Educación Física, buscando la mejora de las conductas motrices y el desarrollo personal. Este es el modelo que más llama la atención, pero no está nada claro que sea el que más se practica. También hay que decir que es el modelo más difícil de llevar a la práctica, ya que requiere una formación más exhaustiva y exigente.

- Instrumental: Lo que se hace está orientado simplemente al aprendizaje. Por ejemplo a saber nadar, patinar, esquiar, etc. Los elementos pedagógicos no cuentan mucho en este modelo, son secundarios, debido a que se plantean objetivos utilitarios a corto plazo. Si se aprende a nadar en 30 días, esto es mejor que en 40 días.
- Deportivo: Lo que se hace está orientado al logro de fines deportivos (marcas, títulos, ascenso de categoría, etc.). Se entrena para la competición y a ésta se subordinan todos los elementos del diseño e intervención en la práctica.

Tabla 1. Edades del desarrollo humano coincidentes con la Iniciación Deportiva Serrano y López (2005).

División Cognitivo social		Edad	División biológica	
Hombre	Mujeres		Mujeres	Hombres
Niñez avanzada o pre-adolescencia	Niñez avanzada o pre-adolescencia	8	Pre- pubertad	Pre-pubertad
		9		
		10	Pubertad	
Adolescencia	Adolescencia	12	Pubertad	
		13		
		14	Post-pubertad	
		15		
		16		
		17		
18	Post-pubertad			

Para Blázquez D. (1995) el término de iniciación deportiva da lugar a diferentes interpretaciones, todas ellas validas, pero analizadas desde preocupaciones distintas. También es cierto que el término de iniciación deportiva es entendido y analizado desde diferentes perspectivas, según el tipo del profesional que lo aborde.

- El profesor de educación física: más interesado por la formación de sus estudiantes por el rendimiento que obtengan, concibe este proceso con una visión genérica y polivalente; guiado fundamentalmente por principios psicopedagógicos, está más preocupado por estimular al niño y proporcionarle unas bases que le permitan, con posterioridad, situarle en las mejores condiciones para cualquier aprendizaje, que por la eficacia concreta en alguna practica y su posterior orientación hacia la competición.
- a. El entrenador o técnico deportivo: vinculado generalmente a una sola práctica deportiva y con una visión más restringida, está más influenciado por la consecución de un resultado que por el desarrollo del potencial personal de sus alumnos. Para él, el entrenamiento

ocupa un lugar primordial, organizado con seriedad y aplicación, orden y método, no deja lugar a la improvisación. Así entendida la iniciación deportiva supone la primera fase de un itinerario orientado al éxito deportivo; en consecuencia, el eje de su preocupación lo constituye la transmisión operacional de técnicas y los métodos más rentables para su enseñanza.

Matveev citado por Parra (2002).

Las consideraciones que se deben tener en la formación deportiva inicial es no apresurarse en la formación deportiva. Los límites de edad para la admisión en las escuelas deportivas infantiles y en grupos se establecen oficialmente en los 7 -14 años (dependiendo de las particularidades de las modalidades deportivas). La especialización deportiva muy intensa, incluso si comienza en los términos oficialmente establecidos para la admisión en las escuelas deportivas, pese al acompañamiento durante algún tiempo del crecimiento rápido de los resultados deportivos, es perjudicial tanto para los logros deportivos futuros, como para el desarrollo pleno del organismo y de la personalidad.

La iniciación deportiva puede tener diferentes orientaciones; en la mayoría de los casos es el propio profesional el que orienta a sus alumnos a la toma de algunas posturas en la que podemos destacar.

- El deporte recreativo: es aquel que es practicado por placer y diversión sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- El deporte competitivo: es aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo.

- El deporte educativo: es aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.

Tabla 2. Iniciación a los deportes de equipo Blázquez (1986)

CONCEPCIÓN TÉCNICO DEPORTIVA	CONCEPCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
EN RELACIÓN CON LOS FINES O METAS	
Con vista a lo esencial y a corto plazo	Con vista a largo plazo y con una perspectiva de mejoras las condiciones
Muy influenciada por las condiciones sociales	Parte del propio individuo
Se basa en el principio de autoridad	Reinvindica la libertad
Busca la integración y el espíritu de cooperación	Busca el desarrollo de un potencial personal
Se apoya en las normas	Propone diversas posibilidades
Encuentra sentido por la técnica	Propone un método general
Busca el rendimiento	Estimula la creación personal
EN RELACIÓN CON LOS MEDIOS	
Se basa en una psicofisiología del condicionamiento	Reinvindica una actitud crítica
Se fundamenta en las ciencias biológicas	busca sus cimientos en una psico pedagogía coherente
Se encamina hacia la especialización	Crea un clima pedagógico
Intenta lograr un producto final	Intenta el diálogo y no intenta los fines

Amador citado por Blázquez S. (1995)

Dice que el proceso de la iniciación deportiva deja de ser concebido como tal en cuanto el objetivo básico es la práctica y el entrenamiento sistemático para la competición y el rendimiento máximo y no la enseñanza de habilidades técnicas o conductas y el comportamiento táctico, sino el de la iniciación deportiva se caracteriza por:

- Ser un proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás.
- Ser un proceso de enseñanza- aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima potencia en una o varias actividades deportivas.
- Ser un proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas.
- Ser una etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir unas capacidades funcionales aplicadas y prácticas.

5.1.2 INICIACIÓN DEPORTIVA EN LAS ARTES MARCIALES

En Colombia es muy tenue la literatura hallada en artes marciales, y más aún cuando se habla de iniciación deportiva y detección de talentos en modalidades de combate, ahora bien, al hablar de iniciación deportiva se ahonda en un término ampliamente definido en la bibliografía especializada; son muchos los autores que han fijado sus estudios en la iniciación deportiva (Wein 1980; Campos 1982; Sánchez B. 1984; Martesn 1986; Hernández M. 1994; Blázquez 1995; Pholer 1998 Y Giménez 1996), existiendo pequeñas diferencias en cuanto a la edad de inicio; algunos de ellos señalan como momento idóneo de iniciación en el deporte entre los 7 y los 8 años, sin embargo autores como Diem citado por Blázquez (1986), dice que la iniciación debe ser mucho antes. A continuación se realizará un compendio de las afirmaciones y pensamientos de muchos autores alrededor del mundo sobre el concepto de iniciación deportiva en artes marciales asiáticas. Brito De la Fuente (2005) dice que “la iniciación temprana de estos

deportistas constituye el proceso de enseñanza inicial adecuado de los elementos básicos de todo deporte incluyendo el taekwondo, garantizando el futuro desarrollo en los resultados deportivos”.

Al igual que Lama V. y Vergara B. (2005) El inicio de la vida competitiva, y posible carrera deportiva, se da en el aprendizaje técnico, y la dosificación de los volúmenes y cargas de trabajo, son fundamentales para que puedan proyectarse correctamente a futuro, y que estas no vengan a ser una causa de la deserción temprana en el judo de estos jóvenes; por consiguiente Lama sugieren que “en el judo, y así también en otras disciplinas deportivas, la edad en la cual, se comienza a desarrollar al máximo potencial deportivo, con miras hacia el alto rendimiento, es alrededor de los 16 años, los cuatro años previos a esa edad, consistirá principalmente en la formación técnica del judoka, la cual está directamente relacionado a la graduación de cinturones, específica en el deporte”. Por otra parte Párraga M. y Morago L. (2000) La adquisición de las habilidades específicas demandadas en aikido, junto con la consolidación de las básicas y genéricas, definen la orientación que debe tener la enseñanza en estas etapas. Dichas habilidades no se dan de manera aislada, sino que formando un único movimiento se convierten en elementos técnicos específicos de las artes marciales en general y del Aikido en particular. De hecho, los gestos técnicos se fundamentan en patrones de movimiento que son comunes a distintos deportes de lucha o combate. Etapas de iniciación:

- Educación Infantil. (3 - 6 años) etapa de formación.
- Educación Primaria. 1er ciclo (6 - 8 años) etapa o periodo preoperatorio.
- Educación Primaria. 2º ciclo (8 - 10 años) periodo de operaciones concretas.

- Educación Primaria. 3er ciclo (10 - 12 años) periodo de iniciación deportiva.

Educación Infantil. (3 - 6 años) etapa de formación.

En esta etapa de formación, donde los contenidos estipulados por la L.O.G.S.E. Ley orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de España (Identidad y autonomía personal. Medio físico y social. Comunicación y representación) pretenden un tratamiento globalizado tanto física, cognitiva como socialmente, los objetivos a desarrollar serían el Control y Conocimiento Corporal donde se adquiere una autonomía a nivel motor, pudiendo explorar el entorno próximo a través de la motricidad, educando las capacidades sensitivas, a partir de la información que puedan suministrarse a sí mismo en relación a su propio cuerpo, las capacidades perceptivas para procesar información respecto a la toma de conciencia corporal, la estructura espacio-temporal y la coordinación de movimientos.

Educación Primaria. 1er ciclo (6 - 8 años) etapa o periodo preoperatorio.

En esta etapa o periodo preoperatorio se manifiesta una gran agilidad motriz, un dominio de los movimientos cotidianos, disminución de las sin cinesias y automatización de las formas básicas de movimiento. El tratamiento de los contenidos de Educación Física en Primaria se llevan a cabo mediante el Conocimiento y Desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas en la posición bípeda (Tachiwaza) y de rodillas (Suwariwaza) a través de progresiones en los gestos técnico - tácticos del Aikido, resaltando la riqueza motora de las conductas y afianzando un mayor control motor y utilizando el Juego como elemento motivador y socializador, ya que el niño/a debe de tener una relación directa con los compañeros, utilizando el juego como medio y como contenido a tratar, así como la continuación del desarrollo del control y conocimiento corporal.

Educación Primaria. 2º ciclo (8 - 10 años) periodo de operaciones concretas.

En este instante (periodo de operaciones concretas) el niño/a adquiere la independencia segmentaria y de control motor, por tanto hay una mejora del rendimiento motor y la precisión de los ejercicios de agilidad, equilibrio, percepción y coordinación, pudiendo así desarrollar Habilidades Motrices Genéricas (fintas o tai-sabakis, volteos, etc) mediante distintas experiencias como son Juegos de Lucha, donde las tareas son abiertas, lo que provoca la puesta en acción de los tres mecanismos del procesamiento de la información (Percepción, Decisión y Ejecución).

Educación Primaria. 3er ciclo (10 - 12 años) periodo de iniciación deportiva.

En el último ciclo de Primaria, los juegos de lucha, entran en una tercera fase, la cual se caracteriza por una aproximación epistemológica de la actividad de combate, siendo este un periodo de iniciación deportiva, sin perder el horizonte de los contenidos en Educación Física en Primaria. En estos juegos de lucha se delimitan las formas de agarre y luxación puesto que la seguridad es una constante. Es esta etapa cuando el niño/a desarrolla su potencial técnico y táctico en el ámbito del Aikido, siendo posteriores bases las que le darán mayor madurez y consistencia a su trabajo.

Como se dijo en la introducción, una vez adaptado el Aikido a las necesidades de la Escuela, esta aporta la base motriz para que en etapas posteriores los niños y niñas utilicen esa experiencia en la práctica del Aikido como deporte al margen o no de la educación reglada.

Para Akilian (2004) “los niños deberían iniciarse en deportes de combate a los 9-10 años y su especialización a los 14-15 años. Este reglamento infantil ha sido sumamente cuidadoso en ese

sentido y realizado para el cuidado integro de la persona, pudiendo comenzar esta actividad a los 6 años”.

Por otro lado Blázquez (1995)

Propone cinco etapas de la iniciación deportiva en los deportes de lucha con sus respectivas fases. Las características de cada deporte determinan las etapas más adecuadas para la formación de los deportistas. De esta manera, no existe homogeneidad en cuanto al número de etapas y a que edades comprende cada una. Incluso hay divergencia de criterios en la misma disciplina. Algunos autores coinciden en señalar tres fases principales: la formación básica o inicio, la de desarrollo o enseñanza y la de perfeccionamiento.

El autor piensa que antes de referirse a las fases de iniciación de los deportes de lucha se debe nombrar primero la edad de inicio a la lucha. De hecho algunas disciplinas, como por ejemplo el judo o el Karate limitan la forma de lucha y en la aplicación de técnicas al adversario durante la competición.

Teniendo en cuenta los estadios evolutivos del sujeto y el nivel de maduración psíquica, motriz, así como el de coordinación, puede considerarse la edad de inicio en torno a los 10 años. Se recalca que esta edad debe ser de inicio a la práctica de un deporte de lucha y no a la lucha.

Sin embargo, nos encontramos con una realidad: que en la mayor parte de los clubes y escuelas deportivas de la mayoría de los deportes de lucha, judo, karate, taekwondo, etc. Los monitores o entrenadores admiten a los niños en sus clases a partir de los 6 años.

Desde esta edad, coincidiendo que el niño comienza la enseñanza primaria obligatoria podemos establecer algunas fases en las que vamos a estructurar actividades y juegos de oposición y lucha, sin que necesariamente tengamos que practicar un deporte concreto. De esta manera, el acercamiento del niño en la lucha será progresivo.

Etapas de pre lucha

- Fase de aproximación macro grupal
- Fase de aproximación micro grupal

Etapas de lucha

- Fase de aproximación dual
- Fase del dominio técnico
- Fase de perfeccionamiento

Tabla 3. Fases de la iniciación deportiva

ETAPAS	FASES	EDAD	ESTRUCTURA DE LA ACTIVIDAD	ESTRATEGIA
PRE-LUCHA	Aproximación macro grupal	6-8 años	Juegos de oposición juegos de lucha	Metodología Global Instructiva
PRE-LUCHA	Aproximación micro grupal	8-10 años	Actividad de lucha juegos de oposición juegos de lucha	Metodología Global Instructiva, Participativa
LUCHA	Aproximación dual	10-12 años	Juegos de lucha, Deporte de lucha	Metodología Global - Analítica, Instructiva , participativa
LUCHA	Dominio técnico - táctico	12-15 años	Deporte de lucha	metodología mixta Participativa, Emancipativa
LUCHA	Perfeccionamiento	16 años y +	Deporte de lucha	Metodología mixta Emancipativa

Desde otra perspectiva Briones (2003)

La categoría de Karate Infantil incluye a los alumnos entre los 7 y los 14 años de edad, edades en las que cabe diferenciar un tratamiento especial en la enseñanza del Karate-Do; Considerando al niño como un individuo en plena evolución, la práctica del Karate-Do es escalonada, combinada con ejercicios-juegos iniciales con el subsiguiente trabajo teórico práctico que le permite abordar las etapas siguientes, con el conocimiento técnico necesario, para poder valorar sus progresos lo cual lo lleva a continuar con agrado en el aprendizaje de esta disciplina. La labor dentro de estos años en que un profesor puede aportar a la formación humana del niño o niña presenta caracteres muy positivos, tanto en el campo de los valores colectivos (Integración en el grupo, compañerismo, respeto mutuo), como individual (emulación, superación, esfuerzo), aunando a estas características internas un desarrollo físico equilibrado en el que se ejercita todo el organismo a manos libres y con igual intensidad.

De acuerdo a lo anterior Atencia (2008).

Algunas modalidades de lucha limitan la edad de inicio. Aun así, hay autores que consideran que si tenemos en cuenta los estadios de crecimiento por lo que pasa el niño, su nivel de maduración psíquica y motriz y su nivel de coordinación, se podría considerar la edad de inicio a la práctica de un deporte de lucha alrededor de los 10 años. Pero, sin duda alguna la realidad que se vive en la mayoría de clubs y escuelas en los que practican deportes de lucha (taekwondo, judo, karate etc.) es muy distinta, admitiéndose a niños en clases a partir de los 6 años de edad.

La enseñanza comienza estableciendo algunas fases en las que se estructuran actividades, juegos de oposición y lucha, sin que necesariamente se tenga que practicar un deporte en concreto, de

esta misma manera, el acercamiento del niño a las modalidades de lucha será progresivo.

Tamayo (2003)

El hecho de que se trate de un deporte de combate no implica que el objetivo principal sea la competición; puesto que como cualquier otro deporte, sus objetivos esenciales deben ser (sobre todo en edades tempranas) de carácter educativo, constituyendo la competición un buen medio (nunca un fin) para conseguir dichos objetivos educativos. Para ello, es fundamental que el profesor no centre la importancia de la competición en ganar o perder, sino en mejorar el compañerismo, la capacidad de decisión, el afán de superación y los conocimientos técnico - tácticos.

En niños en edades de 6 a 8 años, la enseñanza de las artes marciales será a través del juego, que se considera el medio ideal del aprendizaje. A través de él, se motiva la implicación del niño, que aporta sus propias soluciones y sus respuestas personales en lugar de las impuestas o sugeridas por los adultos. El niño que juega es un niño que experimenta descubre y reafirma sus posibilidades, y que en definitiva se forma. Según el objetivo perseguido, se plantean juegos de animación, cooperación y oposición. En el proceso de iniciación al judo se utiliza fundamentalmente, los juegos de cooperación y oposición; comenzar con los juegos de cooperación va a permitir que se introduzcan, en la práctica de las actividades de oposición y deportes de lucha, a través de situaciones de contacto con sus compañeros.

Del caz (2011)

El Karate puede ser practicado por los niños y niñas a partir de los 4 años, que es cuando su aparato locomotor está terminando de desarrollarse y los niños ya controlan sus movimientos.

Ahora bien, en función de la edad de los pequeños así serán los tipos de ejercicios y técnicas, que se realicen durante las clases.

- Karate para niños entre 4 y 6 años: en esta etapa de iniciación en este arte marcial los niños y niñas de una forma divertida y amena, aprenderán poco a poco lo que significa el karate y todo lo que implica, aprenderán a canalizar su energía y su fuerza, a respetar a los demás compañeros y al profesor y a conocerse mejor a sí mismos. Además desarrollaran sus capacidades y potencial dentro del deporte.
- Karate para niños entre 7 y 10 años: a partir de los 7 años es verdaderamente cuando el niño o la niña empieza a practicar karate. Los profesores durante la clase enseñan a los pequeños técnicas, movimientos y figuras propias del arte marcial. En esta etapa a medida que aumenta el aprendizaje, el niño realiza una serie de exámenes que le permiten cambiar el color de su cinturón y aumentar nivel de karate.
- Karate a partir de los 11 años: las clases de karate a partir de esta etapa ya son muy similares a la de los adultos. Empiezan los combates y las competiciones, fortaleciendo el cuerpo y adquiriendo una disciplina muy severa.

6. MARCO CONCEPTUAL

6.1 FORMACIÓN EN LAS ARTES MARCIALES

6.1.1 Historia De Las Artes Marciales.

Fariña López (2002)

Es en China donde las leyendas hablan del origen del Arte Marcial en el Templo Shao Lin (pequeño bosquecillo o bosque de árboles pequeños). Este se halla situado en la montaña Song, en la provincia de Honnan. Fue construido por el Emperador Shiao Wen de la dinastía Wei para un monje hindú. Cuenta la historia que en el año 527 d. C. Llegó a China un Monje hindú llamado Bodidarma a quien los chinos llamaron Da Mo; un día, Da Mo notó que los monjes del templo estaban muy débiles y se quedaban dormidos durante la meditación, entonces ordenó que hicieran ejercicio todas las mañanas. Como vemos, al principio solo fueron ejercicios para fortalecerse físicamente, luego fueron asimilando los movimientos de los animales en lucha, como el Dragón, Tigre, Leopardo, Serpiente y Grulla. Recién entonces se convirtió en un arte de ataque y defensa, basado en solo 18 movimientos llamados “Tapa Lohan So” que significa “las 18 manos del monje”. No obstante este relato, que es ya tradicional entre los Artistas Marciales y que se ha transmitido con ciertos matices, de Maestros a Discípulos a lo largo del tiempo, se sabe que anteriormente, en la dinastía Han, hace 2100 años, Wua Tuo, un famoso cirujano que ya en aquella época realizaba operaciones craneanas, creó un método de gimnasia llamado “El juego

de los cinco animales”; estos eran: el Tigre, Ciervo, Oso, Mono y Pájaro, creados en el seno de la filosofía Taoísta.

Según la academia de Karate Do Godokai, las artes marciales tuvieron sus comienzos en la India (alrededor del 300 a.C.), donde la casta guerrera llamada Ksátriya o Chatria practicaba un arte marcial sin armas denominado Vajramushti, en la cual predominaban los golpes con los puños. Fue en la India precisamente donde nació un arte marcial denominado Kalaripayat, considerado por muchos como uno de los padres de todas las Artes Marciales del mundo. Posteriormente estas técnicas influirían en las artes marciales de China.

Otras teorías afirman que un Príncipe hindú, inventó el primer método científico de defensa personal unos 3000 años a.C. Este Príncipe utilizó para sus descubrimientos a sus propios esclavos a quienes golpeaba en diferentes partes del cuerpo hasta que descubrió los puntos más vulnerables del cuerpo humano, donde un solo golpe causaba la muerte. Posteriormente desarrolló movimientos destinados a golpear con precisión en esos puntos críticos.

Un monje budista llamado Bodhidharma (Daruma en japonés, Ta Mo en chino), príncipe experto en las técnicas guerreras del Kalaripayat realizó un viaje casi imposible en su época a través de los Himalayas para llevar la doctrina del Buda a China. En el año 527 D.C. Bodhidharma llegó al templo budista Shaolin ssu (Shorinji en japonés), impulsando con su llegada su construcción; reuniendo los conocimientos y la experiencia que había obtenido durante su viaje a través de las montañas, Bodhidharma desarrolló una disciplina física, mental y espiritual que más tarde sería conocida como Budismo Zen. Sintetizando su conocimiento del potencial del cuerpo humano y su conocimiento de las técnicas de pelea de ciertos animales, junto con técnicas de meditación y

control de la energía, Bodhidharma creó un sistema único, que tenía entre uno de sus objetivos el acondicionamiento físico a la elevada altura en la que se encontraba el templo, así como la pelea sin armas y la concentración mental. El sistema guerrero de los monjes Shaolin, conocido como Shaolín ssu Chuan Fa (o Shorinji Kempo, en japonés), se extendería por el resto de Oriente para ejercer una poderosa influencia en otras técnicas, culminando en la formación de las distintas artes marciales como las conocemos hoy día.

Cardona (2006)

Desde tiempos inmemoriales, el hombre tuvo que luchar para poder subsistir, unas veces contra la naturaleza, otras contra los animales e incluso, contra el propio hombre en la mayoría de los casos. Con objetos inadecuados, rudimentarios y la utilización de su fuerza física, los fuertes vencían a los débiles y sentaban un precedente sobre los demás. Han transcurrido cientos de años desde que los monjes budistas se dirigían hacia Japón, teniendo como objetivo final de su viaje establecer en dicho país su religión y costumbres.

Con ellos dejaron en sus asentamientos prácticas religiosas, arte, pintura, formas de construcción así como sus artes físicos o marciales.

Estos monjes, en su trayectoria hacia esas tierras, eran atacados por bandidos en los caminos, los que pretendían despojarlos de sus objetos personales. Estos religiosos comenzaron a desarrollar como un medio de defensa, toda una serie de artes defensivas, con el correr de los tiempos se conocen con el nombre de “ARTES MARCIALES” que consiste en una lucha cuerpo a cuerpo. Para realizar estas actividades, además de la resistencia y el desarrollo físico que debían adquirir,

logrados por medio de los ejercicios, carreras a campo travieso y ascensión de montañas de diferentes alturas, comenzaron a estudiar los puntos más débiles de la anatomía humana.

Con la aplicación de esas formas de instrucción, llegaron a vencer a infinidad de enemigos y siguieron perfeccionando sus formas de lucha, las cuales han llegado hasta nuestros días. En la actualidad en el mundo se practican estas artes marciales, entre las más importantes de acuerdo con la cantidad de practicantes se encuentran: Jiu jitsu, Karate, Taekwondo, Aikido, Kendo, Kung-fu, Full-contact.

Olivares (1969)

En el (siglo VI), hasta el régimen de Hojo (del XII al XIV), no se monta ninguna escuela con carácter pedagógico. Es a partir de este período cuando los diferentes métodos empleados empiezan a condensarse en varias escuelas. De cada una de estas nace un peculiar sistema de defensa y ataque; de aquí que, a pesar de ser muy similares los métodos empleados por estas escuelas, para calificar a esta lucha nacen hombres como: Tempo, Yawara, Kugusoko, Camiuchi, etc, los cuales se basan en idénticos principios. El Jiu Jitsu, uno de estos sistemas se cree que fue introducido en el Japón por los chinos Gin Gen pin y Chuan Yuan pin durante la dinastía China de los Ming. Adquiere importancia su práctica, al igual que las anteriores formas de lucha, durante los períodos de Tokugawa, en el siglo XVII.

Se cuenta que hacia 1650 Ghin Gen pin, elaboró algunos golpes y presas peligrosas, que tenían como objeto el deshacerse de un adversario o eliminarlo; se trasladó al actual Tokio y vendió este arte a unos guerreros samurái, pertenecientes a la casa de los Daimio, la cual había dejado de utilizar armas por una prohibición. Al tener que defenderse sin armas, estos guerreros,

practicando los anteriores golpes y presas, llevaron el Jiu Jitsu a un alto grado de perfeccionamiento.

Villamon (1999)

En esta época hubo circunstancias que contribuyeron a elevar la práctica del Jiu Jitsu, entre las principales hemos de destacar:

a) el que los combates cuando todavía no existían las armas de fuego, se perdían muchas veces por varios motivos (caer en tierra y escaparse el arma, que de un fuerte golpe nos la quitara nuestro adversario), las armas que se utilizaban. Entonces era imperiosa la necesidad de defenderse sin arma alguna.

b) El prohibir el uso de armas blancas “largas”, permitiendo llevar siempre puñales y armas análogas.

c) El que eran muy pocos los que tenían licencia para poder llevar armas. Debido a estas circunstancias, el Jiu Jitsu alcanzó un gran auge. Para enseñar las presas, la escuela de Shin no shindo, fundada por Yama moto Tabizayemon y la de Yoshin ryu, clasificaron en tres grupos:

- SHODAN (aprendizaje)
- CHUDAN (medianas)
- JODAN (superiores)

6.1.2 Definición De Artes Marciales.

Maslow (1943) define a las artes marciales como artes de combate y de auto-defensa, que son ampliamente practicadas como deporte. Hay variedades de armados y desarmados, la mayoría sobre la base de los métodos tradicionales utilizados en la lucha contra Asia oriental. Los derivados de los conflictos armados son las artes marciales de kendo (esgrima con espadas de madera) y KyuDo (tiro con arco); las variedades sin armas incluyen aikido, judo, karate, kung fu y tae kwon do.

Para Bruce Lee (1964) las artes marciales son estilos de combate; las artes marciales son una expresión del ser humano y, como todas las artes no necesariamente son concebidas de manera sistemática. Hay muchas escuelas y estilos de artes marciales, pero todas comparten un objetivo: la defensa personal. Algunas artes marciales, como el Tai Chi Chuan prestan una atención especial a mejorar la salud. Etimológicamente puede afirmarse que las artes marciales son las artes de la guerra. Si el objetivo principal en una competencia consiste en anotar puntos a favor de alguien, entonces no estamos frente a un arte marcial sino un deporte.

World Karate Federation (1998) Las artes marciales, denominadas también sistemas de lucha, consisten en prácticas y tradiciones codificadas cuyo objetivo es someter o defenderse mediante la técnica. Hay varios estilos y escuelas de artes marciales que habitualmente excluyen el empleo de armas de fuego. En la actualidad las artes marciales se practican por diferentes razones, que incluyen el deporte, la salud, la protección personal, el desarrollo personal, la disciplina mental, la forja del carácter y la autoconfianza. Además, puesto que el significado estricto es el de "artes militares", por extensión se aplica a todo tipo de forma de lucha cuerpo a cuerpo y a las artes

militares históricas. Por esta asociación con la lucha y con las armas, incluye conocimientos relativos a sistemas que tradicionalmente se han considerado modalidades deportivas (ej. el boxeo, la esgrima, la arquería y la lucha libre).

Según la academia de Karate do Godokai la palabra Marcial proviene del nombre del antiguo dios romano de la guerra Marte, el mismo Ares de los griegos, dando a esta expresión una connotación un tanto belicosa. Podemos decir entonces, que literalmente el término Artes Marciales significa Artes de Guerra, haciendo referencia a las diferentes formas de lucha utilizadas por el ser humano. Una definición aproximada de las Artes Marciales podría ser ésta: toda forma, método o técnica más o menos depurada de combate, utilizada por el hombre para defenderse con armas o sin ellas.

Para Fariña López (2002) el Arte Marcial es la unión de las técnicas de defensa con los sistemas de cuidado del cuerpo, la salud y el espíritu.

Response (2005) Las Artes marciales, son los distintos métodos de combate sin armas, utilizados originalmente en la guerra en el este y Oriente de Asia conformado por los conceptos filosóficos de Asia, en particular el budismo zen, los más conocido son las formas de karate, kung fu, jiu jitsu, judo, aikido, tai chi chuan, tae kwon do, lucha de sumo, y kendo.

El Kung fu, con el karate son las más conocidas de todas las artes marciales, donde emplean patadas, tiros, saltos, volteretas y saltos mortales. jiu jitsu consiste en desviar o controlar un ataque. Judo es una forma de lucha popular que fue desarrollado a partir de jiu jitsu, los intentos de convertir la fuerza de un atacante para el propio provecho como un lanzamiento o un agarre.

Aikido con el tai chi chuan son un arte marcial suave y no se practica como un deporte

competitivo. Tai chi chuan, más popularmente conocido como el tai chi es un antiguo ejercicio chino y su sistema de lucha se practica principalmente por sus beneficios para la salud; se emplea elegantes movimientos lentos que son versiones estilizadas de golpes del brazo y los pies. Tae kwon do es un tipo de sistema de lucha que se originó en Corea y que emplea patadas, puñetazos, y diversas técnicas evasivas. En la lucha de sumo, dos hombres enormes intentan expulsar el uno con el otro fuera del ring, o derribarlo en la lona. Kendo es un deporte derivado de la lucha de la antigua espada.

Bisso (2007) dice que el Karate es un arte marcial japonés que combina el desarrollo físico y la búsqueda de beneficios mentales y espirituales, a través de un entrenamiento especial. También es una actividad educativa orientada a desarrollar la personalidad, la habilidad y la destreza física, además de un efectivo y práctico sistema de defensa personal. Nos gusta decir que el Karate es un ejercicio físico, una disciplina educativa, un arte marcial, actividad social, un deporte completo, un método de defensa personal, un juego instructivo y una actividad psicomotora; los objetivos que persigue esta disciplina son educar, mejorar físicamente y socializar a los practicantes de este camino de meditación, lucha y entrega.

Cardona (2006)

Los deportes de combate presentan en su contenido dos grupos claramente diferenciados, en base a que se realicen:

- Con armas (generalmente espadas: esgrima, kendo....)
- Sin armas

Partiendo de esta primera clasificación dentro del grupo de los deportes de combate y centrándonos en los que no utilizan armas, entendidas como instrumentos externos al propio cuerpo de los cuales se sirve para atacar, podemos considerar dos características que tendrán diferente influencia en el tipo de combate:

- Con agarre y sin agarre.
- Con inclusión de golpes o no.

Dichas características reflejan dos subgrupos con aspectos diferenciados en cada uno de ellos:

- Con agarre y sin golpes: Judo, lucha canaria, lucha libre, lucha grecorromana, lucha leonesa, etc., lo que implica un contacto continuado.
- Sin agarre y con golpes: Karate, taekwondo, boxeo, etc., que se diferencian en primer lugar, por la alta o baja probabilidad de infringir o recibir daño en el transcurso del combate.

6.1.3 Formación en las Artes Marciales.

En nuestros días las artes marciales están vistas como disciplinas deportivas, en las cuales su formación es meramente competitiva donde solo se quiere obtener un alto rendimiento deportivo. Yamashita (1998) dice que en el ejercicio de las artes marciales se enseña el respeto a sí mismo y a los demás. Puede desarrollar cortesía, integridad personal y autodisciplina. Las artes marciales son ideales para mejorar la auto-confianza, el aprendizaje de la auto-defensa aumenta la confianza en sí mismos mediante la eliminación de su sentimiento de vulnerabilidad.

Bernat (2000)

Donde dice que las artes marciales buscan una formación integral del hombre generando un camino de autocontrol y conocimiento que permita un aprendizaje útil para los hombres y mujeres del tiempo actual, además enseña a responder eficazmente cuando los problemas cotidianos, miedos e inseguridad aparezca en un camino que los lleve a ser un poco más fuertes, un poco más buenos y un poco más sabios.

De esta misma forma Vergara Martin dice que las prácticas de las artes marciales, son un entrenamiento permanente del espíritu, una práctica de la mente, una búsqueda incesante de la paz interior, del control del cuerpo. Son acciones motrices y mentales, cuyo propósito es la construcción de hombres y mujeres preparados para enfrentar y dirigir el mundo de manera justa. A su vez Álvarez Ruiz-Huidobro (2003)

Dice que la motivación deberá de seguir durante toda la vida del karateca, a través de la aportación de nuevos, más profundos y sutiles conocimientos. Dándole a la práctica el rango de "arte" (arte marcial) y "ciencia" (ciencia humanística). Además de aportar más elementos de motivación, este tipo de trabajos son muy interesantes para el niño pues en ellos se aborda la enseñanza de manera que este trabajará y desarrollará mejor su sensibilidad, pues va a interrelacionar campos como la vista, el oído y el tacto. Al mismo tiempo que también mejorará su capacidad intelectual al obligarse a pensar y relacionar los diferentes estímulos con los trabajos y técnicas a realizar.

De esta misma forma Bisso (2003) dice que el arte marcial asiático tradicionalmente pone su acento en el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo. Combina aspectos

psicológicos, filosóficos e incluso espirituales, que benefician al adolescente en este proceso de transición, del pasaje desde la niñez hasta la adultez.

Algo semejante ocurre con lo dicho por Franco Serrato (2009) quien afirma que en las artes marciales se ha intentado crear un paradigma de hombre virtuoso, o dicho de otra manera, la simbiosis entre ética y técnica, entre virtud y aprendizaje, o la búsqueda de un alto nivel de perfeccionamiento ligado a la nobleza de espíritu.

6.1.4 Artes marciales en los niños y niñas.

Las artes marciales más indicadas para los niños son judo, kárate y taekwondo. Vamos a conocer sus características principales:

- Judo

Haciendo un resumen básico, podemos decir que el fin del judo es tumbar al adversario usando la propia fuerza. De este modo, se puede ganar un combate consiguiendo que el niño adversario caiga de espaldas en el tatami (la colchoneta que estamos acostumbrados a ver en este tipo de deporte y cuyo grosor es de 53 centímetros), o ganando puntos.

A medida que el niño practica este deporte (siendo un judoka), va ampliando conocimientos y asciende de categoría, llevando un cinturón de diferente color conforme avanza. Existen dos clases: los kyu (los de escala inferior) y los dan (que corresponden a la maestría adquirida). Como hablamos de niños, llevarán kyu: blancos que significa ingenuidad y pureza, amarillo cuando descubren la técnica, naranja (que simbolizan el amor y la ilusión), verde (siempre

símbolo de la esperanza), azul (idealismo) y el último que sería el cinturón -kyu- marrón. A partir de aquí ya serán considerados dans, aunque la edad mínima para ser dan está regulada por las federaciones de judo y es de 14 años.

Una clasificación similar se utiliza en kárate y taekwondo, aunque la edad mínima para conseguir un dan es de 16 años en el primero y de 15 en el segundo.

- Kárate

En este arte marcial se usan en un 60% las manos y en un 40% las piernas para realizar los golpes durante el combate. Es un deporte en el que se utiliza mucho la observación, la repetición y el análisis del adversario. El objetivo al realizar este deporte es que los niños dominen su postura corporal, conozcan estrategias de bloqueo, esquiven golpes contrarios y aprendan a dar golpes en puntos claves del adversario, sin olvidar que es un deporte de defensa.

El karate puede ser practicado por los niños y las niñas a partir de los 4 años, que es cuando su aparato locomotor está terminando de desarrollarse y los niños ya controlan sus movimientos y son conscientes de hasta dónde pueden llegar. Ahora bien, en función de la edad de los pequeños, así serán los tipos de ejercicios y técnicas que se realicen durante las clases:

Karate para niños de entre 4 y 6 años:

En esta etapa de iniciación a la arte marcial, los niños y niñas, de una forma siempre divertida y amena, aprenderán poco a poco lo que significa el karate y todo lo que implica. Aprenderán a canalizar su energía y su fuerza, a respetar a los demás compañeros y al profesor y a que conocerse mejor a sí mismos. Además desarrollarán sus capacidades, habilidades y potencial dentro del deporte, lo que podrán extrapolar a su vida diaria.

Karate para niños de entre 7 y 10 años:

A partir de los siete años es verdaderamente cuando el niño o la niña empiezan a practicar karate. Los profesores durante las clases enseñan a los pequeños técnicas, movimientos, figuras propias de este arte marcial. En esta etapa, a medida que aumenta el aprendizaje, el niño realiza una serie de exámenes que le permiten cambiar el color de su cinturón, esto es, aumentar su nivel de karate.

Karate a partir de los 11 años

Las clases de karate a partir de esta etapa ya son muy similares a las de los adultos. Empiezan los combates y las competiciones, fortaleciendo el cuerpo y adquiriendo una disciplina muy severa.

- Taekwondo

La filosofía es parecida al judo y kárate pero debido a su origen (en Corea en lugar de Japón como las anteriores) resulta un deporte más espectacular a la vista ya que en los combates se usan técnicas de patada, mano, puño, codo, pie y rodilla.

Beneficios físicos para los niños

- Aumenta su resistencia cardiovascular.
- Aumento de la flexibilidad gracias a los giros y movimientos que entrenan.
- Desarrollo de la coordinación y la lateralidad.
- Pérdida de peso y mejora de la tonicidad muscular.

Beneficios psíquicos

- Mejora de la autoconfianza y seguridad en sí mismo (ideal para niños y niñas con baja autoestima).
- Aumenta la concentración (de gran ayuda para niños hiperactivos).
- Respeto a las normas.
- Aprenden la competitividad positiva.
- Aprendizaje de la base de las filosofías orientales: respeto a los demás, honradez, amor al prójimo, lealtad, humildad, etc.
- Mejora de problemas de conducta (violencia y desobediencia).

En definitiva, pese a lo que entendemos normalmente por este tipo de deportes, son sumamente beneficiosos para aquellos niños que lo practican. Desde los 4 a los 14 años, su capacidad de absorción de aquellas cosas positivas y de disciplina son mayores, y ambas artes marciales les proporcionan valores básicos para su mejor desarrollo.

6.2 CONCEPTUALIZACIÓN DE LAS ARTES MARCIALES (TAEKWONDO – KARATE)

6.2.1 TAEKWONDO.

El taekwondo es un deporte de combate moderno, el cual fue dado a conocer como "Taekwondo" en el año 1955 por El General Choi, siendo convertido en deporte olímpico de combate desde el

año de 1988, en los J.J.O.O. de Seúl, Corea. Donde fue presentado como deporte de exhibición hasta su reconocimiento deportivo olímpico en los Juegos Olímpicos de Sidney 2000.

6.2.1.1 Origen del término e historia.

La palabra Taekwondo proviene de:

- 跆 (tae, escrito 태 en hangul): Técnicas que impliquen el uso de los pies. (patadas).
- 拳 (kwon, 권): Técnicas que impliquen el uso de los brazos (puño, hombro, mano).
- 道 (ver, 도): Camino de perfeccionamiento.

Por consiguiente la palabra " Taekwondo " podría traducirse como « El camino de pies y manos», nombre que se refiere a que es un estilo de combate que hace uso de las piernas, los puños y otras parte del cuerpo prescindiendo de las armas.

El taekwondo se caracteriza por una extensa variedad de patadas espectaculares. El taekwondo se basa en artes marciales mucho más antiguas como el kung fu o wu shu chino y en algunas de sus técnicas a mano abierta, el taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pastel, y en el karate-do japonés (Estilos Shudokan y shotokan), de donde provienen los golpes con el puño, varios de los golpes a mano abierta, la planimetría.

Los maestros coreanos, consecuencia un su fuerte nacionalismo y resentimiento por la ocupación japonesa (1910-1945), y La Guerra de Corea (1950-1953), ubican el nacimiento del taekwondo al año 50 DC, a la práctica del arte marcial nativo llamado taekkyon.

La evidencia de su práctica fue hallada en tumbas antiguas por arqueólogos japoneses, pinturas murales donde algunas mostraban dos hombres en una escena de pelea.

En aquella época se distinguían tres reinos en corea:

- Goguryeo
- Baekje
- Silla

Los militares de la dinastía Koguryo desarrollaron las Naciones Unidas estilo de boxeo o arte marcial o " kempo coreano o" basado en diversos estilos chinos.

El Subak lo desarrolló un cuerpo de guerreros instruidos en este arte, denominado Sonbe.

Posteriormente, la dinastía Silla unificó los reinos después de ganar la guerra contra el reino de Baekje en 668 y contra el de Goguryeo en 670.

6.2.1.2 Características generales.

El taekwondo se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patadas, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales, y deportes de combate. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.

La importancia dada a la práctica de las técnicas de puño y mano abierta, depende del estilo (ITF o WTF) practicado, del entrenador y de la escuela donde se practique. Lastimosamente en la actualidad, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano abierta y puño, ya que su uso está cada vez más restringido en la competición, dándole más puntaje a las

patadas. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las técnicas de puño, y mano abierta así como las técnicas de pierna del Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito en la competición, sino al dominio y conocimiento del arte marcial.

Todo esto, hace que el Taekwondo al ser practicado como arte marcial de defensa personal, es decir, explorando y entrenando la totalidad de sus técnicas, sea especialmente efectivo en la lucha en pie, destacando así frente a otras artes marciales en la distancia larga, donde se puede aprovechar mejor la fuerza explosiva, la velocidad de acción y reacción y la combinación de técnicas de piernas que desarrollan sus practicantes, sin olvidar las técnicas de puño y mano abierta, el uso de la respiración y la conciencia física y emocional, interna y externa, adquirida por la meditación y la práctica constante y consciente.

6.2.1.3 Técnicas Fundamentales- KIBON KISUL

Técnicas De Piernas- BAL KISUL

- CHAGUI-Patadas Básicas



Ilustración 1. PATADAS BÁSICAS

Gimnasio Lee. (2017). *Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustracion 1.* Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- TUIO CHAGUI- Patadas con salto

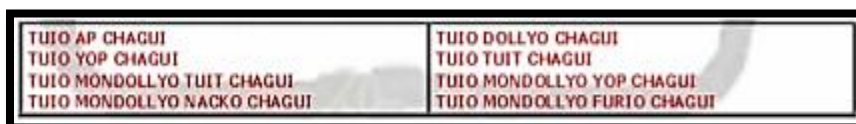


Ilustración 2. TUIO-PATADAS CON SALTOS

Gimnasio Lee. (2017). *Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 2.* Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- PATADAS ESPECIALES



Ilustración 3. PATADAS ESPECIALES

Gimnasio Lee. (2017). *Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 3.* Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- YOSOK DONGYA- Combinaciones de patadas

1° Dan	* Neryo Chagui / Ap Chagui / Yop Chagui. * Yop Chagui / Dollyo Chagui / Mom Dollyo Tuit Chagui. * Ap Chagui / Nacko Chagui / Dollyo Chagui. * Dollyo Chagui / Yop Chagui / Mom Dollyo Nacko Chagui. * Nacko Chagui / Dollyo Chagui / Mom Dollyo Yop Chagui. * Furio Chagui / Yop Chagui / Neryo Chagui.
2° Dan	* Yop Chagui / Neryo Chagui / Dollyo Chagui / Mom Dollyo Nacko Chagui. * Nacko Chagui / Dollyo Chagui / Yop Chagui / Mom Dollyo Yop Chagui. * Dollyo Chagui / Mom Dollyo Yop Chagui / Tuit Chagui.

Ilustración 4. COMBINACIONES DE PATADAS

Gimnasio Lee. (2017). *Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 4.* Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

Técnicas De Mano – SON KISUL hasta 1er Dan

- SOGUI KISUL- Posiciones

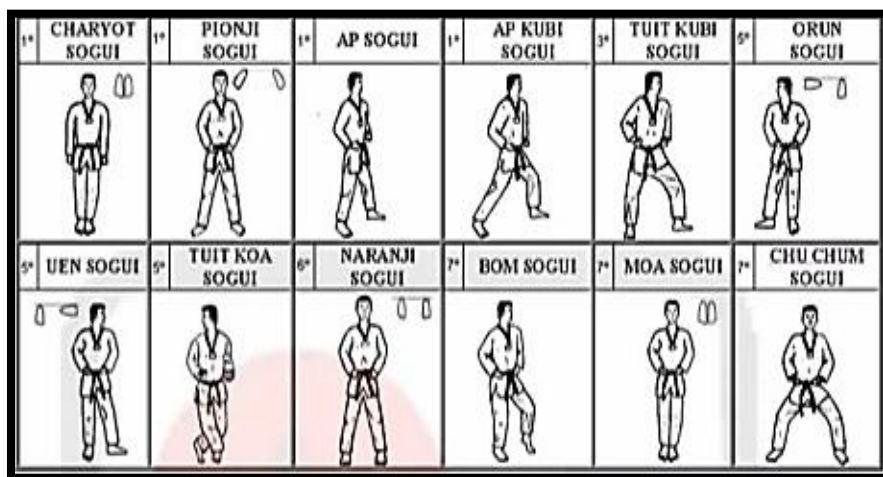


Ilustración 5. POSICIONES

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- SON KISUL MAKI- Defensa



Ilustración 6. SON KISUL MAKI – Defensa

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

Técnicas De Mano – SON KISUL de 1ero a 5to Dan

- SOGUI KISUL-Posiciones



Ilustración 7. Posiciones de 1ero a 5to Dan

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- SON KISUL MAKI- Defensas

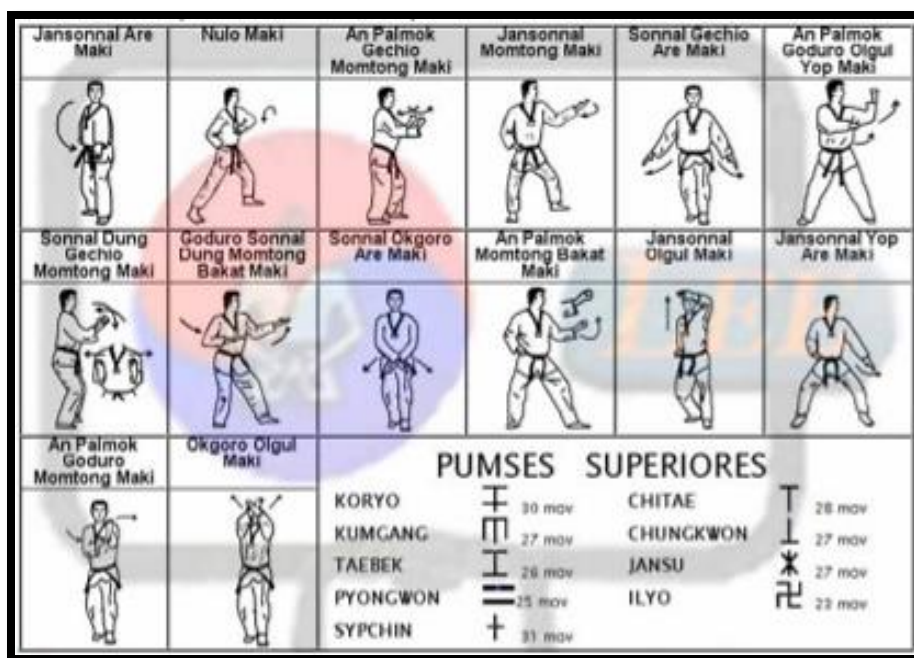


Ilustración 8. Defensa de 1ero a 5to Dan

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- SON KISUL GONG KIOK – Ataques

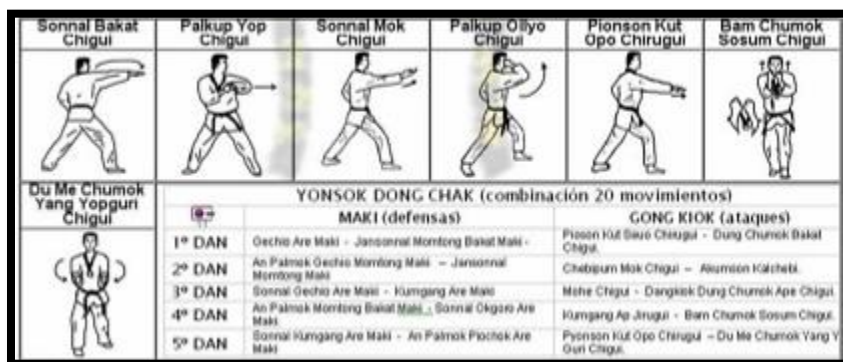


Ilustración 9. Ataques

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

- PUM- Movimientos especiales



Ilustración 10. Movimientos especiales

Gimnasio Lee. (2017). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 5. Recuperado de <https://www.slideshare.net/cinetmexico/tecnicas-fundamentales-taekwondo>

Las Técnicas, a nivel general, podrían clasificarse en:

- Patadas (chagui). Habitualmente enfocadas al ataque al tronco o la cabeza. Cada técnica de patada tiene a su vez variaciones según la altura de ejecución, con giro y palanca (mondollyo), en salto (tuio), o con giro de 180 grados (furio) etc. Igualmente se incluyen los golpes a corta distancia con las rodillas (murup) y tibias (jeong gang).
- Golpes con el puño (jirugi) y a mano abierta (son). Las dos técnicas básicas de puño rectilíneo (baro jirugi y bandae jirugi). Las diversas técnicas de puño difieren según la trayectoria, la superficie del puño con la que se golpea, la dirección del golpe. Las técnicas de mano abierta (son), se diferencian según la orientación de la misma (en un plano horizontal o vertical) y se clasifican según la parte de la mano con la que golpeamos. Los golpes que penetran se llaman (tsirugi), también hay diferentes tipos de superficies articulares menos usadas como, los golpes con el codo (palkup), y golpes con la cabeza (jong).
- Bloqueos y defensas (makki). En Taekwondo se manejan una gran variedad de técnicas, sean bloqueos contundentes o chequeos suaves, e incluso técnicas que atrapan el brazo del oponente y le sujetan para golpearle. Existen también técnicas de defensa y ataque simultáneo, así como técnicas defensivas a dos brazos hechas de forma simultánea. Estas técnicas pueden realizarse con la palma de la mano, el exterior o el interior del antebrazo, con el borde cubital o radial de la mano, con la punta de los dedos, con el hueso tibial, con la planta de los pies, los puños, etc.
- Posiciones (sogui). Es importante la alineación correcta del cuerpo, el posicionamiento del centro de gravedad y la estabilidad (pies-rodillas-muslos-caderas-torso-hombros-cabeza), ya que permite una transmisión óptima de la potencia y fluidez en las

combinaciones, y las transición de la defensa al contraataque, ya que en la modalidad de combate es importante mantener el cuerpo en una postura y guardia correcta para que nuestras técnicas y tácticas sean lo más efectivas posible, evitando un contraataque.

- Defensa personal (hoo sin sool). Incluye variadas técnicas de defensa personal como: barridos circulares a los pies similares a los del kung fu chino; varios escapes de varios agarres y sujeciones a las muñecas, pecho, tronco, hombro, y cuello, unas pocas luxaciones articulares (especialmente dirigidas a la muñeca, codo y hombro), y algunas proyecciones de cadera, hombro y mano similares a las del Judo. Además de técnicas muy propias como: atrapes. Estas técnicas a menudo se combinan con otras como los golpes de puño, a mano abierta o con patadas tanto altas como bajas, y se trabajan por medio de actividades por parejas.
- Las posiciones más usadas dentro del arte marcial del Taekwondo son: posición de pies juntos o saludo/inicio (charyot sogui), posición de atención (Moa sogui), posición de vigilancia (naranji sogui), posición normal o de espera (pyeonji sogui), posición del caminante o corta hacia delante (ap sogui), posición hacia adelante larga o de ataque (ap kubi sogui), posición cruzada (tuit koa sogui), posición del jinete (chu chum sogui), posición de la grulla (Akdari sogui), posición del gato (bom sogui), y posición hacia atrás.

6.2.1.4 Equipo de uso.

El Taekwondo tomó su uniforme inicial y sistema de grados por cinturones (kyu/gup - Dan), del Karate, quien a su vez lo había adoptado del arte también japonés del Judo en 1930.

Para la práctica del Taekwondo, es necesario un Dobok (traje de práctica) y un Ti (cinturón que indica el grado del practicante). Está compuesto por un pantalón y una chaqueta que puede ser abierta (ITF e ITTAF), o cerrada con el cuello en forma de V (WTF).

- Completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se te coloca el color del grado en el cuello, más en el cinturón.
- Completamente blancos hasta llegar al grado de cinta verde, donde se comienza a utilizar el cuello de color negro.
- Completamente blancos hasta llegar a grado de DAN (o PUM), donde se comienza a utilizar el cuello de color negro o rojo-negro.
- Con el cuello de color negro para todas las graduaciones, excepto para menores de 15 años, en cuyo caso el cuello sería de color rojo-negro.
- Con el cuello de color negro para todas las graduaciones.

Los Dobok para grados dan (cinturones negros) tienen zonas negras, que pueden ser el cuello, los bordes de la chaqueta, bandas en el pantalón, etc. Esto depende de la federación, la escuela y el practicante.

En competencias, es necesario contar con las protecciones reglamentarias (establecidas por la federación que organiza la competición), para minimizar los riesgos de lesiones.

6.2.1.5 Grados KUP, Cinturones de Color.

Los grados GUP o KUP son los grados más básicos del taekwondo. Siguen una numeración inversa, por lo que el alumno que empiece a practicar taekwondo, ostentará el 10° GUP, mientras que un alumno que este una punto de obtener el cinturón negro (1° DAN) tendrá el 1° GUP.

Grados y cinturones en la Federación Internacional de Taekwondo (I.T.F.):

Color	Graduación	Descripción	Portación
	10° kup	Blanco: Este color simboliza la inocencia, el inicio del practicante en el camino del Taekwondo.	3 meses
	9° kup	Blanco c/ Punta Amarilla: Esta combinación simboliza la semilla del taekwondo, sembrada en el practicante.	3 meses
	8° kup	Amarillo: Este color simboliza la tierra fértil, donde se plantará una nueva semilla que brotará como una futura planta.	4 meses
	7° kup	Amarillo c/ Punta Verde: Esta combinación simboliza la germinación de la semilla, como una nueva planta.	4 meses
	6° kup	Verde: Este color simboliza el crecimiento de la planta, a medida que las habilidades en el Taekwondo comienzan a desarrollarse.	4 meses
	5° kup	Verde c/ Punta Azul: Esta combinación representa a la planta buscando su punto de maduración en su crecimiento.	4 meses
	4° kup	Azul: Simboliza el Cielo, hacia el cual va creciendo la planta hasta convertirse en un árbol maduro, a medida que los conocimientos en Taekwondo avanzan.	4 meses
	3° kup	Azul c/ Punta Roja: Esta combinación simboliza a los primeros frutos que el árbol comienza a dar, los cuales son los frutos logrados en el aprendizaje del Taekwondo.	5 meses
	2° kup	Rojo: Este color simboliza el peligro. Es la etapa en la cual el estudiante debe aprender a manejar la cautela para medir su fuerza ante sus oponentes. Al mismo tiempo, indica a sus oponentes que deben mantenerse alejados, debido a la madurez de sus conocimientos. Otro significado, es el fruto cosechado del árbol del Taekwondo.	6 meses
	1° kup	Rojo c/ Punta Negra: Esta combinación simboliza la transición del estudiante en su paso de alumno a instructor. En este grado, el alumno comienza a preparar su graduación como instructor.	6 meses
	1° dan	Negro: Este color simboliza la madurez del practicante en cuanto a su competencia para impartir enseñanza en el Taekwondo. Es completamente lo opuesto al color blanco. Una representación que tiene el negro, es en el carbón, por su dureza y sencillez, el cual puede arder para generar energía o desintegrarse para escribir su historia. Representa también la impermeabilidad de su portador, al miedo y la oscuridad.	1 año
	2° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Instructor Asistente (<i>Boo Sabon Nim</i>).	2 años
	3° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Instructor Asistente (<i>Boo Sabon Nim</i>).	3 años
	4° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Instructor Internacional (<i>Sabon Nim</i>).	4 años
	5° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Instructor Mayor (<i>Sabon Nim</i>).	5 años
	6° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Instructor Mayor (<i>Sabon Nim</i>).	6 años
	7° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Master o Maestro (<i>Sajion Nim</i>). Es el último título entregado a través de examen de graduación.	7 años
	8° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Master Senior (<i>Sajion Nim</i>). Es el primero de dos títulos que se entregan de forma honorífica.	8 años
	9° dan	Quien sea portador de este grado, será conocido con el título de Gran Maestro (<i>Sassong Nim</i>). Es el segundo y último título que se entrega en forma honorífica, por lo tanto, es la máxima graduación a la que un practicante de Taekwondo puede aspirar.	

Ilustración 11. Grados y Cinturones en la I.T.F
Taekwondo. Recuperado de <https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

Por lo general, los grados KUP intermedios sólo se otorgan a practicantes de menos de 15 años.

Los practicantes de más de 15 años normalmente obtienen directamente al grado superior sin pasar por el cinturón intermedio.

6.2.1.6 Grados DAN, cinturón negro.

Los grados DAN están asociados al cinturón negro. El orden de numeración de los DAN sigue un orden inverso al de los GUP. Así, un practicante que acabe de avanzar a cinturón negro será 1º DAN, e irá avanzando a 2º DAN, 3º DAN y así consecutivamente hasta 9º DAN. En la WTF, existe además el 10º DAN como un grado honorífico.

6.2.1.7 Grados PUM.

La edad mínima para ostentar un grado DAN (cinturón negro) es de 18 años. Los practicantes con menos de 18 años en su lugar pueden aspirar a los grados PUM que son el equivalente a los grados DAN para los practicantes más jóvenes.

Asimismo, su grado de autoridad se encuentra por encima de los grados KUP, y por debajo de los grados DAN, a pesar de su equivalencia con este rango.

6.2.1.8 La filosofía del Taekwondo.

La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios derivados de las filosofías chinas del confucionismo, y el taoísmo, estos principios son: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. Sin embargo, los valores de Amor fraternal, y Ciencia se incluyen en la formación infantil.

- Cortesía (Ye Ui)

Los practicantes de Taekwondo deben construir un carácter noble, así como entrenar de una manera ordenada y disciplinada.

- Integridad moral (Yom Chi)

Es muy importante saber establecer los límites entre lo bueno y lo malo así como saber reconocer cuando se ha hecho algo malo y redimirse por ello.

- Perseverancia (In Nae)

“La Paciencia conduce a la virtud o al mérito”. *Confucio*.

- Autocontrol (Guk Gi)

“No es más fuerte aquel que es capaz de vencer a los demás, sino aquel que es capaz de vencerse a sí mismo.”

- Espíritu indomable (Baekjul Boolgool)

Un buen practicante de Taekwondo ha de ser siempre justo, de libre pensamiento, modesto y honrado, sin permitir que corrompan sus valores.

6.2 KARATE – DO

Karate (del japonés, 'mano vacía'), arte marcial (sin armas) de autodefensa en la que desde posiciones de equilibrio se dirigen o enfocan puñetazos o patadas acompañadas de respiraciones y gritos especiales. Más que un método de combate el karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral. Se enseña profesionalmente a diferentes niveles y con nombres asiáticos como una habilidad de autodefensa, un deporte competitivo y como ejercicio de estilo libre.

6.2.1 ¿Qué es el karate?

Etimológicamente significa "camino de las manos vacías". Interpretaciones del significado de este arte marcial.

- La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencia desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Es una filosofía de vida, fundamentada en un respeto y moral ciudadana.

Kara, en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa obsesión por ninguna cosa en el mundo. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras, no se emplea ningún instrumento como arma.

Te, en japonés significa la mano del hombre, en nuestra disciplina equivale a la técnica.

Do, significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección.

Por lo tanto el karate-do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel.

- En forma más pragmática podemos decir que karate es la forma japonesa de una técnica de luchas sin armas, con las manos y los pies libres, es un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado a nuestro cuerpo humano. Consiste en un conjunto de golpes con las manos y los pies, estos golpes se dan concretamente sobre puntos precisos y vulnerables del cuerpo del adversario en su forma y característica. El karate es una esgrima de brazos y piernas, sirviendo ambas extremidades indiferentemente tanto para detener un ataque como para atacar.

Se completa con unas técnicas de luxaciones, proyecciones y caídas. De hecho el karate comporta todos los medios para poner fuera de combate a un asaltante ya que nada está prohibido.

El karate-do de hoy en día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años el karate tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.

Hasta hace relativamente poco tiempo para la mayoría de las personas la palabra KARATE no significaba nada, lo cual no debe asombrarnos, si se tiene en cuenta que este nombre se aplica tan solo desde principios del presente siglo al arte de combate sin armas japonés que tanta popularidad ha conseguido en muy pocos años.

Además su conocimiento por parte de los Occidentales no tuvo lugar hasta el término de la segunda Guerra Mundial, llegando a Europa en la década de los años cincuenta. Incluso hoy día, para algunos consiste en una forma de combate en la que adoptan posturas exóticas y se profieren extraños gritos característicos.

6.2.2 Historia.

El karate se desarrolló en Japón. Aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son muy antiguas y derivan del arte chino del boxeo shaolin del siglo VI. Se desarrolló después en la isla japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al tang hand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra opresores japoneses armados. En la década de 1920 el tang hand fue introducido en Japón por Funakoshi Gichin quien utilizó la palabra karate. El estilo que practicaba fue conocido como shotokan, ahora uno de los cinco estilos mayores del Japón; los otros son: wado-ryu, gojo-ryu, shito-ryu y kyukushinkai.

Cada uno pone diferente énfasis en técnica, velocidad y potencia.

La mayoría de los alumnos no son conscientes del estilo de Karate que practican hasta algún tiempo después. Una vez que el alumno ha progresado de un nivel bajo a uno más avanzado, empieza a comprender la política que hay entre los diferentes estilos. Existen fácilmente unos 50 estilos de Karate en Occidente.

El Karate realmente nació de tres métodos diferentes que había en la Isla de Okinawa. Además cabe destacar que estos tres estilos se desarrollaron a partir de uno solo, el estilo nativo conocido como TE (mano). Sin embargo, otros estilos fueron desarrollados en Japón por individuos que

viajaron a China para completar su entrenamiento y por haber un intercambio cultural y económico entre China y Okinawa.

6.2.3 Técnica Y Entrenamiento.

El karate en su entrenamiento es parecido al judo y al jujitsu pero refuerza las técnicas de pegar golpes letales y puñetazos, más que de luchar o derribar a un oponente. Los tres elementos de velocidad, fuerza y técnica son vitales para los expertos en karate. También son requisitos importantes la alerta constante, un agudo sentido de la medida del tiempo y el factor sorpresa.

Se presta gran atención a conocer los puntos más vulnerables del cuerpo humano que pueden ser atacados por medio de las manos, codos, rodillas o pies, que son la cara, el cuello, el plexo solar, la espina dorsal, las ingles y los riñones. En competencias o exhibiciones ordinarias de karate sólo se permite como blanco el área del cuerpo por encima de la cintura y todos los golpes deben ser amortiguados. Los golpes más usados son: manos cortantes o "manos de cuchillo", puñetazos con los nudillos, golpes de aplastamiento, dedos punzantes, patadas frontales, laterales, envolventes y saltando. En la lucha actual cualquiera de estos golpes puede ser fatal. La habilidad de un maestro de karate (sensei) para partir una tabla o un ladrillo con un golpe de sus manos desnudas es proverbial.

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwara (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los

finales, también llamados golpes mortales. Tales respiraciones y gritos ayudan en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.

6.2.4 Instrucción Y Ejecución.

El lenguaje del karate es principalmente japonés: la sala de adiestramiento o gimnasio se llama dojo y la vestimenta que se utiliza en todas las prácticas se llama karategi. Más de doscientos términos específicamente japoneses son usados para los distintos movimientos y golpes que se utilizan en secuencias de movimientos llamados kata o forma.

Existen diversos grados de adiestramiento formalmente reconocidos en karate, representados por el color del cinturón de tela que rodea al karategi; los colores usuales en orden ascendente son: blanco, amarillo, naranja, verde, azul (morado), marrón y negro. Las cualificaciones para los cinturones difieren de escuela a escuela, dependiendo del estilo y el nivel que se enseñe. El cinturón negro está también cualificado en grados de pericia, llamados "DAN" (grado), siendo el décimo el DAN de mayor nivel.

6.2.5 Karate Shotokan.

El karate Shotokan fue inicialmente el nombre que le colocaron los alumnos al Dojo (sala de entrenamiento), y posteriormente al estilo de Karate-Do desarrollado por el maestro Gichin Funakoshi y su tercer hijo Yoshitaka (Gigo) Funakoshi. Con el tiempo, el nombre del Dojo (o lugar donde se forja al alumno en el camino, de manera similar al forjado del sable japonés o

katana usada por los guerreros samurai) El Shotokan llegaría a ser el nombre del estilo más practicado de Karate-Dō en el mundo.

6.2.6 Uke No Go Genri. Los métodos de defensa.

El maestro Koji Sugimoto (Shihan 6 Dan Shotokan KENKOJUKU) menciona que Funakoshi estructuró las diferentes técnicas y tácticas de ataque y defensa, como los bloqueos, las paradas, esquivas (movimientos segmentarios independientes) y evasiones (movimientos segmentarios unificados o de todo el cuerpo), los golpes y las patadas en los siguientes conceptos:

- Ra-ka: bloqueo directo aplastante, detiene el ataque del oponente, o parada, desvía el ataque del oponente.
- Ryu-sui: esquivas lateral o hacia atrás, fluir con el ataque(s) del oponente mediante un movimiento segmentario independiente, del tronco, la cabeza o las extremidades.
- Ku-shin: esquiva tras agrupar el cuerpo, agachándose o inclinando el torso de manera similar a un resorte.
- Ten-shin: movimiento a 45 grados que crea una distancia adicional entre uno y el oponente, tanto en ataque como en defensa.
- Hengeki: ataque por anticipación, adelantándose al oponente, percibiendo su intención.

Todas estas técnicas van unidos al movimiento corporal o Tai Sabaki (literalmente. sacrificio del cuerpo), y al manejo de la distancia (o ma- ai) la cual no es sólo física, sino también mental, emocional.

6.2.7 Las técnicas de lanzamiento y de derribo en el Karate o "nage waza".

A pesar de que al karate se le considera un arte marcial con énfasis en los golpes con manos y pies, el Sensei T. Oshima (Shotokan SKA) recalca que el maestro Gichin Funakoshi en su obra "Karate Do Kyohan" (la cual Oshima tradujo al Inglés) incluye algunas técnicas de lanzamiento y derribo traídas del "tegumi" o lucha autóctona de Okinawa, aunque a algunas se les dio un nombre más japonés o bien su equivalencia tomando al Judo como referencia. Esta es la razón por la cual son practicadas en pareja en algunos Dojos del Japón y los EE.UU. Estas son:

- BYOBUDAOSHI (derribar el biombo), similar a la técnica "O- Soto Gari" del Judo, pero apoyando/ golpeando el mentón del oponente hacia arriba y atrás con la técnica de mano abierta o "teisho", mientras se le estira hacia atrás desde la parte posterior del cuello con la otra mano.
- KOMANAGE (trompo girante), Lanzamiento hecho tras aplicar un "kake Age Uke", se toma el brazo del oponente por el codo se gira sobre sí mismo avanzando y se derriba al oponente. Similar a la parte final de la técnica "ikkyo" del Aikido, pero ejecutada ante un golpe de puño.
- UDEWA (rodear con los brazos), similar a la técnica de derribo/ "tackle" del rugby, hecha por el frente, y a la técnica "Morote Gari" del Judo.
- KUBIWA (rodeando el cuello), tras una parada hacia el exterior hecha con "shuto chudan uke" se avanza, se rodea el cuello del oponente y se le derriba; es similar a la finalización de la técnica "Irimi Nage" del Aikido, al derribar al oponente mediante la inclinación hacia atrás del tronco, realizando una contra-fuerza en la zona lumbar con una mano, y con la otra mano contra el cuello, o bien colgándose del oponente.

- KATAWAGURUMA (media rueda), similar a la técnica "Uki Otoshi" del Judo, pero tomando el cuello del oponente, tras aplicar un "shuto kake uke chudan".
- TSUBAME GAESHI (golondrina que gira en V), lanzamiento similar a la técnica "Seio Nage" del Judo, pero girando hacia adentro y arrodillándose en una pierna.
- YARIDAMA (balancear una pelota), aunque se interpreta según los textos de Funakoshi como un lanzamiento de cadera similar a la técnica de "Ude Kime" del Aikido, pero girando hacia atrás esquivando el ataque, y sobre el cuerpo extendido del oponente tomando su brazo adelantado además de su pierna posterior por el interior; esta interpretación ha sido reevaluada por los maestros del estilo Shorin Ryu (estilo de karate de Okinawa, antecesor directo del Shotokan), por la aplicación del bloqueo "manji uke" como lanzamiento en respuesta a una patada, donde tras un bloqueo; se engancha la pierna del oponente, y con la mano contraria se le derriba mediante un bloqueo hacia arriba o "age uke" aplicando presión por debajo del cuello del oponente hacia arriba, lanzándole mediante un giro del cuerpo del defensor, sobre su cabeza.
- TANIOTOSHI (apartarse de un precipicio), lanzamiento por el lateral (o inclusive por encima) del hombro cargando al oponente, pasándole por encima de la espalda, y el lateral del hombro similar a la técnica "Ippon Seio Nage" del Judo.
- SAKATSUCHI (martillar de arriba a abajo). derribo por el lateral de nuestro cuerpo donde abrazando al oponente invertimos su posición, elevando sus pies y bajando su cabeza le lanzamos. Similar a la realización del famoso "suplex" de la lucha libre occidental pero ejecutado de manera lateral, e igual a la técnica "obi otoshi" del Judo.

- USHIRO OTOSHI (derribo por la espalda del oponente), tras esquivar el ataque, y situarse detrás del oponente, se le toma de los hombros y se le derriba hacia su espalda, para rematarle de un pisotón.

6.2.8 Katas.

Los katas se consideran inicialmente esquemas de combates imaginarios contra múltiples oponentes, estos recopilan en sus movimientos todas las técnicas, y tácticas del karate como método de defensa personal; así como su filosofía y simbología.

6.2.9 Básicos.

- Taikyoku Shodan
- Taikyoku Nidan
- Taikyoku Sandan
- Taikyoku Yondan
- Ten No Kata Omote
- Ten No Kata Ura

Estos katas han caído en desuso en muchas organizaciones y dojos, conservándose algún taikyoku como iniciación para niños, etc.

Taikyoku Yondan no figura en la primera (1922) o segunda impresión (década de 1930) de la obra de Gichin Funakoshi, llamada "Ryukyu Kempo Karate" sin embargo fue incluida en los

katas Taikyoku, así como dos Taikyoku más, (gedan - Ryoku) que fueron igualmente practicados antes y durante la segunda guerra mundial (1939- 1945), como sistema de instrucción rápida del pueblo japonés en el combate sin armas (o la práctica del Judo, o el kendo) frente a una posible invasión al Japón, por los países aliados (Estados unidos, Reino Unido, Francia).

Las Ten No Kata, o formas del cielo fueron usados inicialmente para la instrucción rápida antes y durante la segunda guerra mundial (1939 - 1945), se pueden ejecutar tanto en solitario como en pareja, resumen los patrones de ataque y defensa básicos del arte, e instruyen en las posiciones básicas, y en los principios de generación de la potencia. En la autobiografía del maestro Funakoshi titulada "Karate-Do Mi Camino"; se hace mención al Chi No Kata o forma de la tierra, y al Jin no kata o forma del ser humano, pero estos no fueron divulgados; y en el estilo desaparecieron por razones aún desconocidas.

6.2.10 Katas Oficiales del Karate Shotokan

Básicos

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan

Superiores

- Tekki Shodan
- Bassai Dai
- Kankū Dai
- Enpi
- Jion
- Jitte
- Hangetsu
- Tekki Nidan
- Bassai Shō
- Kankū Shō
- Gankaku
- Sōchin
- Tekki Sandan
- Chinte
- Jiin
- Nijūshiho
- Meikyō
- Unsu
- Wankan
- Gojūshiho Dai
- Gojūshiho Shō

El kata Sanchin (encontrado solo en los estilos Goju Ryu y Shito Ryu) estaba incluido en la primera impresión y es igualmente mencionado en su autobiografía siendo reemplazado por el kata Hangetsu (conocido también como Arakaki / Aragaki Seisan, o Seishan), posiblemente debido a que comparte la posición, patrones de respiración y los principios de contracción y expansión. Es importante notar que el kata Seisan está presente en todos los estilos de karate tradicionales ya sean japoneses (Shotokan, Goju Ryu, Wado Ryu, y Shito Ryu) u okinawenses (Shorin Ryu, Goju Ryu, Uechi Ryu, Isshin Ryu, Chito Ryu, Ryuei Ryu, etc.).

6.2.11 Obi (cinturones o cintas) que denotan el grado de aprendizaje, experiencia en el arte y formación.

Algunos colores pueden cambiar según la federación, organización o variación del estilo a la cual se pertenezca, así algunas de estas promueven a sus estudiantes incluyendo franjas, pintas, o puntas, dando lugar a grados que se identifican mediante combinación de colores. Por ejemplo: cinturón blanco - punta amarilla, amarillo - franja naranja, etc. En el caso del Karate el sistema de grados kyu - Dan fue heredado del judo, como también lo fue el uniforme, y las técnicas de barrido, pues muchos de los primeros practicantes provenían del Judo o del kendo. Por estas razones además de su única dinámica corporal, al Shotokan se le considera el estilo más japonés en su forma.

6.2.12 Cintas. Colores y grados.

- Blanco: primera cinta, 8 Kyū
- Amarillo: segunda cinta, 7 Kyū
- Naranja: tercera cinta, 6 Kyū
- Verde: cuarta cinta, 5 Kyū
- Azul: quinta cinta, 4 Kyū
- Marrón 1: séptima cinta, 3 Kyū.
- Marrón 2: octava cinta, 2 Kyū
- Marrón 3: novena cinta, 1 Kyū
- Negro: 1 Dan

- Blanco / Rojo: 6 Dan
- Rojo: 9º, 10º Dan

El primer Kyu es el más alto de los grados denominados Kyu, posterior a este comienzan los grados Dan, que son utilizados únicamente por los cinturones negros. En este caso funciona al contrario de los Kyu, yendo en orden ascendente originalmente desde el primer al quinto Dan. Sin embargo, la mayoría de las diferentes variaciones y asociaciones del estilo Shotokan han ampliado el número de grados hasta el décimo Dan.

Así, los grados de Cinto Negro van del 1 Dan al Cinto Negro 10 Dan. Éstos son denominados en japonés con el nombre del ordinal (shodan= primero, nidan = segundo, etc.)

- Shodan
- Nidan
- Sandan
- Yondan
- Godan
- Rokudan
- Nanadan
- Hachidan
- Kudan
- Jūdan

No obstante hay que destacar que la utilización de los colores varía entre las diferentes asociaciones. Por ejemplo, para el cuarto kyu puede utilizarse el cinto azul como en el quinto;

puede no utilizarse el paso de "no cinto" llevándose el cinturón blanco desde el principio o puede intercalarse antes del amarillo un cinto azul celeste siendo éste el noveno kyu y el blanco el décimo.

7. DISEÑO DE LA PROPUESTA

Una vez desarrollada la fundamentación conceptual del proceso se procede a la aplicación de diferentes pre-test (Ver anexo 1, 2,3) el cual se construye con los datos recolectados de los estudiantes que conforman la muestra. A partir de estos, se podrá obtener unos promedios bases que permiten determinar el nivel del grupo de estudiantes con el fin de ajustar las diferentes actividades propuestas y hacerlas adecuadas y propias para cada uno de los niños y niñas que van a iniciar en el mundo de las artes marciales. El resultado de esta fase se consolida en un resumen denominado Nivel Promedio de los estudiantes que conforman la muestra. (Ver anexo 4, 5, 6, 7,8).

La segunda fase se trata de un apoyo psicomotriz para habilidad mental, autoconfianza y concentración que se realizará por medio de juegos de equilibrio y ejercicios de coordinación.

Partiendo de la caracterización de cada estudiante y del grupo en general se diseña y aplica una propuesta lúdico-pedagógica que comprende: juegos inductivos, desarrollo deductivo de las diferentes técnicas y reproducción de movimientos (Ver anexo 9, 10,11). Durante este proceso se sistematiza el desempeño y avance de cada estudiante en un formato con valoraciones del desempeño (Ver anexo 12, 13, 14, 15, 16).

Una vez finalizado el proceso de las actividades anteriormente mencionadas se lleva a cabo una Prueba final de conocimiento de las técnicas básicas del taekwondo y karate a través de una práctica individual donde se hará una demostración de tres técnicas aprendidas ya sea del taekwondo o del karate, y dos solicitadas por el docente. El objetivo de esta prueba es verificar el

aprendizaje y conocimiento de una actividad marcial en los niños y niñas del Centro Educativo.

También se realizarán nuevamente los test de fuerza, velocidad y flexibilidad para verificar la evolución. La prueba final también es objeto de valoración y sistematización en el instrumento definido para ello (Ver anexo 17, 18, 19, 20 y 21).

8. POBLACIÓN

La población de esta investigación corresponde a 160 estudiantes de los grados primero a quinto del Centro Educativo Comfaoriente de la ciudad de Pamplona, Norte de Santander. Este grupo de estudiantes pertenece a una comunidad del sector urbano de Pamplona, en edades promedio entre 6 y 12 años, en su mayoría de estrato socio-económico 2 y 3 de la población, con características tales como: padres con nivel de escolarización medio, empleados, con una cultura de valores y con acceso a distintas herramientas y tecnologías que les permitan el desarrollo de sus habilidades físicas y mentales.

9. MUESTRA

De la población descrita se aplicará la propuesta a los estudiantes de cada grupo de primero a quinto grado del Centro Educativo Comfaorienté, con una edad comprendida entre los seis y doce años. Los motivos de esta selección son los siguientes: a) Inculcar buenos hábitos y valores mediante el arte del deporte de las artes marciales, b) Despertar su interés por la actividad deportiva, c) mejorar la autoestima, auto-control y concentración, y d) fortalecimiento de habilidades físicas y mentales.

10. MÉTODO DE FUNDAMENTACIÓN Y EVALUACIÓN

10.1 TEST

La aplicación de los diferentes test de resistencia, fuerza y flexibilidad (Ver anexo 1, 2, 3), el cual se construye con los datos recolectados de los estudiantes que conforman la muestra. A partir de estos, se podrá obtener unos promedios bases que permiten determinar el nivel del grupo de estudiantes con el fin de ajustar las diferentes actividades propuestas y hacerlas adecuadas y propias para cada uno de los niños y niñas que van a iniciar en el mundo de las artes marciales. El resultado de esta fase se consolida en un resumen denominado Nivel Promedio de los estudiantes que conforman la muestra de la investigación. (Ver anexo 4, 5, 6, 7, 8).

11.2 APOYO PSICOMOTRIZ

11.2.1 Actividades De Habilidad Mental, Auto Confianza Y Concentración.

Esta herramienta ha sido diseñada para trabajar el nivel de habilidad mental, autoconfianza y concentración, para impartir los fundamentos básicos del taekwondo y karate en los estudiantes de Centro Educativo Comfaoariente, desde el contexto teórico-práctico. Mediante su aplicación se pretende fortalecer la parte psicomotriz de los niños y niñas de los diferentes grados de primero a quinto, ayudan a los escolares en los procesos de socialización, asociación con el entorno, participación y buen trato con el otro, también para caracterizar y visibilizar el diseño de las actividades lúdico pedagógicas.

La herramienta de habilidad mental, autoconfianza y concentración, consiste en dinámicas como "adivina quién" o "adivina quién soy" para los niños de 6 a 9 años de edad: Implican habilidades de razonamiento, discriminación, deducción. El juego ayudará a los estudiantes a construir estas habilidades. El juego comienza con preguntas de los estudiantes al maestro o al orientador del juego. Las respuestas deberían ayudar a los niños y niñas jugadores a determinar quién o qué es la persona o el objeto misterioso. Se debería fomentar a los estudiantes a tomar notas y turnos para adivinar. Este juego también puede jugarse en equipos.

Y "Todas las palabras" aplicada para los estudiantes de 10 a 12 años de edad: el animador invita al grupo a sentarse en círculo. Él se ubica en el centro y lanza la pelota a uno de los participantes. Al lanzar la pelota pregunta como por ejemplo, Animal por la letra "g", o Color por la letra "R", etc. El que recibe la pelota tiene que regresarla al mismo tiempo que contesta según lo que haya indicado el animador, para el ejemplo anterior las respuestas podrían ser "gato" o "rojo". Cuando el animador grita "todas las palabras" los niños cambian de lugar, y el animador trata de ganar un lugar y el que no encontró donde sentarse va al centro como animador.

Para la Auto confianza y concentración se realizará una dinámica denominada "ciegos", en esta actividad el grupo se divide en dos, un grupo de niños quienes tendrán los ojos vendados y otro grupo encargado de emitir sonidos sin vendas en los ojos, el instructor tendrán una pelota la cual hará revotar al otro extremo del grupo de niños que tiene vendas en los ojos, el juego consiste en que los niños con vendas en los ojos caminara en busca del sonido del balón y tratarán de encontrarlo, el niño del grupo de los ojos vendados que primero lo logre. Los niños que no tienen vendas en los ojos emitirán sonido como aplausos, saltos, cantos, silbidos etc., y estarán

distribuidos en puntos fijos, de tal forma que el otro grupo de niños con los ojos vendados intenten escucharlos y eviten estrellarse con ellos. Se realiza cambio del grupo cuando se encuentre al animador con el balón.

11.3 PROPUESTA LÚDICO-PEDAGÓGICA

11.3.1 Juegos Inductivos.

- Nombre del juego: "Paso A Paso En Parejas". Objetivo. Lograr coordinar los desplazamientos sin cometer errores técnicos. Tipo de juego: de desplazamientos (paso al frente) (paso hacia atrás). Aspecto a desarrollar: coordinación, concentración.
Descripción: el equipo se dividirá en dos grupos los cuales se colocaran en dos hileras y en parejas tomadas de las manos a la altura de los hombros y colocadas uno frente a otro, una de los participantes ira avanzando con paso al frente y el otro con paso hacia atrás hasta llegar a la línea de meta. Reglas: los movimientos deben ser coordinados por ambos participantes se desplazaran al mismo tiempo, el juego tendrá un valor de 10 puntos, se le quitara un punto al quipo cada vez que una de las parejas se des coordinen o cometan errores técnicos, se le dará un punto a cada pareja que llegue a la meta sin errores y coordinados, gana el equipo que primero llegue a los 10 puntos.
- Nombre del juego: "*Parejas en equilibrio*". Objetivo: Mejorar el equilibrio estático.
Organización: Los niños forman parejas y se distribuyen por todo el espacio. Los miembros de cada pareja se colocan el uno frente al otro. Desarrollo: A una señal de educador se toman de las manos y extienden el pie derecho hacia el lateral hasta que el

profesor indique. Luego se realiza la acción con el pie izquierdo. Reglas: El pie debe estar extendido lo más que puedan, Deben mantener la posición hasta que el educador indique cambiar de pie, gana la pareja que mejor lo haga y no se caiga en el intento.

Variante: Otra forma de realizar el juego es apoyándose de una barra o una pared, los niños uno al lado del otro con una separación de 2m para que no choquen a la hora de realizar la acción.

- Nombre: “*Pelea de gallos*”. Desarrollo: Se pondrán los alumnos/as por parejas, en cuclillas (agachados), y de frente. A una señal del profesor/a los niños/as comenzarán a botar y a la vez a empujar con las manos tratando de derribarse. Sólo con las manos. Se repetirá varias veces. Capacidad Física: Coordinación. Fuerza.
- Nombre: “*Rodar y reptar*”. Desarrollo: Reptando por debajo de las piernas del grupo en una fila. Por grupos: dos niños cogen un cinturón por cada extremo por equipos, hay que pasar por debajo reptando todo el equipo en el menor tiempo. Se repetirá varias veces. Capacidad Física: Resistencia y agilidad.

11.3.2 Desarrollo Deductivo De La Técnica

11.3.2.1 Preparación técnica.

Se refiere a los trabajos simples que ayudan al mejoramiento de la técnica, se debe tener en cuenta antes que los músculos finos no están plenamente desarrollados, por lo mismo no podemos forzar a que las ejecuciones técnicas sean de lo mejor, pero sí podemos encaminar a el mejoramiento de la técnica por medio de las repeticiones, estas deberán ser fáciles y sencillas para ayudar y estimular las acciones motoras del niño.

Cualquier cosa que enseñemos a los niños, estos buscaran la aprobación de nosotros, muchas veces al corregir no nos damos cuenta que ellos no buscan corregir, sino que buscan la aprobación del maestro. Este método nos ayudara a corregir y al mismo tiempo a motivar la enseñanza de los niños. El método E.R.E significa Elogiar, Retroalimentar y volver a Elogiar. Este método es de gran ayuda y motiva mucho el cual consiste en que después de la enseñanza de cualquier movimiento o ejercicio, se elogie primero, después se corrige y luego se vuelva a elogiar.

De esta manera los niños se sentirán bien de lo que están haciendo y podrán corregir más fácilmente, ya que ellos pondrán más empeño en corregir para que los elogien o feliciten más.

LA ENSEÑANZA DEL ARTE MARCIAL: es parte integral del tae kwon do y el karate es la esencia de lo que enseñamos.

Los niños no buscan ser disciplinados, ellos no ven al maestro como una figura paterna, por ello, el enfoque que debemos darles es el de reforzadores de los papás, en este papel de reforzadores debemos orientarlos e inculcarles valores que ven en casa, es muy importante y como primer valor: el respeto, respeto a sus padres, sus compañeros, maestros y demás.

La enseñanza del arte marcial debe iniciarse por medio de juegos y de elogios, sin forzar a los niños y siempre debemos encaminarlos a la enseñanza del arte marcial por medio de acciones que no representen un riesgo a su integridad y que lo motive.

11.3.2.2 Clase De Tae Kwon Do.

La idea fundamental será dar un enfoque de todo lo dicho anteriormente y que de esta manera se facilite el trabajo con niños.

La clase de tae kwon do consta de tres partes o fases: fase inicial, fase principal y fase final.

- **FASE INICIAL:**

Tiene una duración de 10 a 15 minutos, encontramos como contenido el calentamiento, el cual deberá ser extenso y deberá cubrir los requerimientos esenciales, los cuales son: Iniciar con movimientos articulares y tomar la dirección próximo distal, encéfalo caudal, de arriba para abajo y del centro afuera, esto significa que los movimientos deberán ser primero de las articulaciones, de la cabeza a los pies y del centro hacia fuera.

En la parte del calentamiento usaremos la técnica de espejo, por ejemplo, si se pide que giren el brazo derecho hacia adelante, ellos girarán el brazo contrario, ya que ellos imitarán los movimiento y como se dirige frente a ellos adoptarán el reflejo de los movimientos para que ellos lo imiten, de esta manera se está ayudando a el entendimiento de su coordinación motriz, derecha izquierda, después del calentamiento articular procederemos a los estiramientos o flexibilidad articular, la cual deberá ser moderada.

Después se inicia con el aumento de la temperatura y movimientos de coordinación, esta puede ser la fase central y en ella se ven los objetivos de la clase.

- **FASE CENTRAL:**

Tiene mayor volumen de trabajo y los ejercicios son de corta duración y variados. Esta parte de la sesión es para el trabajo de sus capacidades motrices, para el trabajo de la técnica y para el desarrollo de las habilidades, se cuenta en esta fase y al principio de esta con ejercicios marciales ya que es importante que mientras se tenga el control de la atención, la cual es al inicio de la

clase, esta se ocupa para la parte medular que es el arte marcial, después de eso se comienza con trabajos de técnica básica.

- **FASE FINAL:**

Es la parte recreativa y estimulante de la clase, ya que, en esta fase el enfoque es totalmente recreativo. Estos juegos contiene aspectos que ayudan al mejoramiento de la preparación física, y al incremento de las capacidades condicionales, en los niños el trabajo físico debe ser corporal y no debe exceder el mínimo de esfuerzo que dé cada niño.

Teniendo en cuenta este desarrollo por sesión, se puede crear una bitácora de trabajo para todas las clases y hacer un seguimiento con los niños, asimismo para poder ver cómo has avanzado.

11.3.2.3 Vocabulario Básico.

- CHARIOT: Posición de firmes.
- KIONG NE: Saludo/Reverencia, inclinarse al saludar mirando al piso
- CHAGUI SUL: Técnicas de piernas.
- CHAGUI: Técnica de pierna.
- AP: Frontal / Al frente.
- DOLIOP: Circular.
- BANDAL: Semicircular.
- IOP: Lateral.
- SOGUI: Paso corto.
- KUBI: Quebrado. Paso largo.
- KIAP: Grito.

- CHUMBI: Atención.
- BARÓ: Alto. Orden para detenerse.
- MAKI SUL: Técnicas de defensa.
- MAKI: Defensa.
- ARE: Zona baja del cuerpo (de la cintura para abajo).
- MONTONG: Zona media del cuerpo (desde la cintura hasta el cuello).
- OLGUL: Zona alta del cuerpo (del cuello para arriba).
- CHIRIGUI SUL: Técnicas de golpear.
- CHIRIGUI: Golpe.
- CHUMOK: Puño.

11.3.2.4 Posiciones De Piernas - SOGUI SUL.

- KUBI: Es un paso largo. El mayor porcentaje del peso corporal está en la pierna adelantada, la rodilla de la pierna de adelante va flexionada, y la de atrás totalmente estirada. Los hombros van de frente y derechos, los pies en un ancho y medio de hombros. En esta posición el chumbi siempre se realiza hacia adelante.
- AP SOGUI: Es un paso corto. El peso corporal está repartido en ambas piernas, las rodillas van totalmente estiradas, los hombros de frente y derechos, los pies van paralelos y separados por un ancho de hombros. En esta posición el chumbi se realiza hacia adelante, si se está avanzando y hacia atrás si se está retrocediendo.

11.3.2.5 Técnicas de manos - MAKI SUL Y CHIRIGUI SUL.

- PALMOK ARE MAKI: Defensa abajo, protege la parte inferior del cuerpo. El recorrido de la defensa se inicia en el hombro, finalizando a la altura del nudo del cinturón.
- BAKKAT PALMOK MONTONG AN MAKI: Defensa al medio, cumple la función de defender el pecho. El recorrido de la defensa se inicia desde la nuca, finalizando a la altura del mentón.
- PALMOK OLGUL MAKI: Defensa arriba, cumple la función de defender la cabeza. El recorrido de la defensa se inicia a la altura del ombligo recorriendo todo el tronco, finalizando sobre la cabeza (a un puño de distancia), cubriéndola por completo.
- CHUMOK MONTONG CHIRIGUI: Golpe al medio con el puño.

11.3.2.6 Otras técnicas de piernas - (CHAGUI SUL).

- AP CHAGUI: Técnica de pierna frontal, que golpea con el empeine.
- BANDAL CHAGUI: Técnica de pierna semicircular que golpea con el empeine.
- DOLIOP CHAGUI: Técnica de pierna circular, que golpea con el empeine y el pie de base gira por completo.
- IOP CHAGUI: Técnica de pierna lateral, que golpea con el talón o planta del pie. El pie de base gira por completo.

11.3.3 Clase De Karate.

Lo que haremos será analizar las técnicas primero de forma particular (tren inferior y tren superior) y luego la técnica de forma general. Se inicia con la terminología básica:

- Kata: Forma. Conjunto de técnicas (de puño o piernas) en una línea imaginaria (embusen) contra un adversario imaginario.
- Zansin: Sensación final del kata. Es un sentimiento.
- Kamai: Posición preparatoria y alerta para el combate.
- Embusen: Línea de realización del kata.
- Ikite y sukite: son las posiciones del brazo en cualquier ataque o defensa.

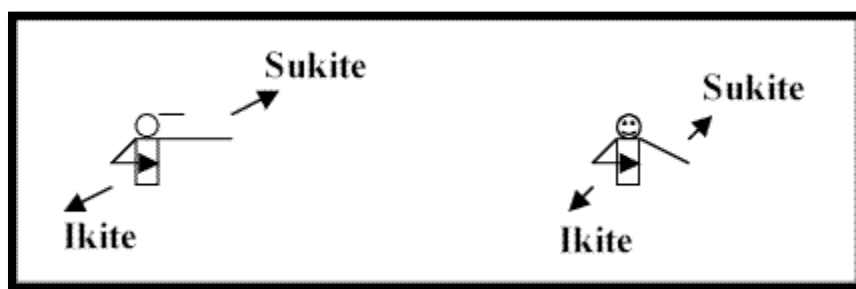


Ilustración 12. POSICIÓN DE BRAZOS EN ATAQUE Y/O DEFENSA

Angélica Delgado Torralvo (2009). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 12.
Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd45/karate2.htm>

Niveles en la técnica de brazos:

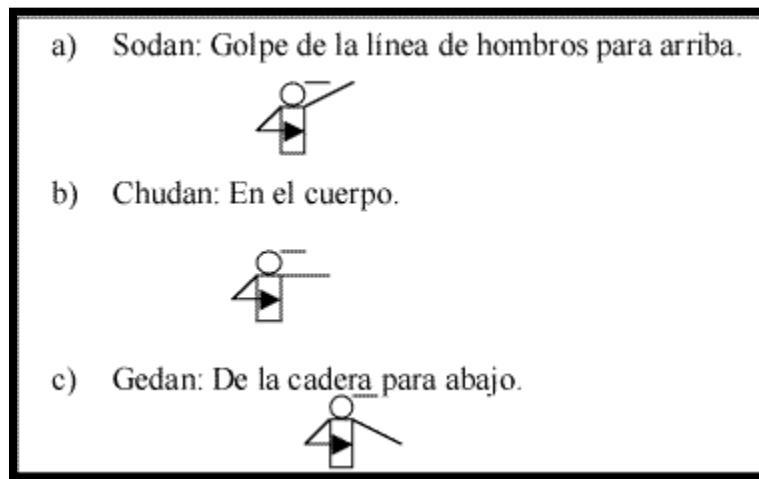


Ilustración 13. NIVELES EN LAS TÉCNICAS DE LOS BRAZOS

Angélica Delgado Torralvo (2009). Técnicas fundamentales del Taekwondo. Ilustración 13.
Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd45/karate2.htm>

- **Siko-Dachi**: Movimiento del kata de piernas. Es la postura del jinete. Los pies están separados, las rodillas flexionadas mirando hacia fuera. El cuerpo se mantiene vertical, de perfil con respecto al adversario, por lo tanto la cabeza permanece girada 90° y 180°. El eje de las caderas es paralelo al suelo. Los puntos esenciales son: Peso del cuerpo uniformemente repartido entre las piernas. La apertura de ellas depende del karateka y su morfología, aunque suele ser 1 1/2 ó 2 el ancho de las caderas. Los bordes internos de los pies se mantienen a 45° y 180°. Las rodillas y tobillos están flexionados al menos 90° y 180°. La tensión de las rodillas se ejerce hacia fuera a pesar de que éstas miren ligeramente hacia adentro. El cuerpo debe estar bien erguido, vertical y de perfil respecto al adversario, el abdomen contraído y las nalgas firmes. Idealmente la espalda, nalgas y talones deben estar sobre el mismo plano vertical. El eje de las caderas está paralelo al suelo.

- *Zen-Kutsu-Dachi*: Movimiento del kata de piernas. El centro de gravedad (cdg) se desplaza hacia delante y se utiliza para técnicas que se vayan a ejecutar en esa dirección. Los puntos esenciales de esta postura son: El 60-70% del peso del cuerpo se apoya sobre la pierna adelantada. Separación lateral de los pies: para no comprometer la estabilidad, esta no debe ser menor del ancho de las caderas. La pierna adelantada debe estar fuertemente flexionada, con la tibia vertical. El borde interno del pie está ligeramente girado hacia el interior, el pie reposa sobre toda su planta y no sobre el borde exterior. La torsión de la pierna está siempre orientada en la dirección del pie. La pierna retrasada está rígida y extendida, y con la rodilla tensa, su función es la de empujar al cuerpo hacia delante. La rodilla y el pie apuntan como máximo hacia delante para que las tensiones de las articulaciones de la rodilla y del tobillo se dirijan correctamente en el sentido del movimiento. El talón no debe despegarse del suelo.
- *Shuto-uchi*: Movimiento del kata de brazos que describimos más adelante. Es una defensa con el canto exterior de la mano. Su fuerza es tan grande que puede romper la muñeca del adversario. Sirve para bloquear ataques a nivel Chudan. Ejecución técnica: la mano ejecutora parte de la oreja contraria mirando al cielo y realiza un movimiento de rotación interna y descenso para extenderse totalmente y defender. El Ikite también realiza un movimiento de rotación externa para terminar mirando al cielo.
- *Oizuki*: Movimiento del kata de brazos que describimos más adelante. Es un golpe directo ejecutado con el puño al avanzar ampliamente el pie retrasado hacia el adversario. Se golpea por el lado correspondiente a la pierna adelantada. El gran desplazamiento de las caderas en dirección del golpe es el que le proporciona una gran fuerza de

penetración. El Oizuki es el ataque de puño fundamental, utilizado especialmente para los asaltos de estudio; es una de las técnicas típicas del karate y contiene numerosos principios comunes a otros movimientos; progresar en el Oizuki es progresar también en el conjunto de técnicas de karate mediante el descubrimiento de muchos principios esenciales. Los puntos esenciales son: Velocidad de ejecución, o inclinar el cuerpo hacia delante, Girar el pie adelantado hacia fuera, Tronco siempre vertical.

La secuencia de movimientos no es muy larga con el fin de adaptarse a la capacidad de retención de todos los niños, acotándose a 4 ó 5 movimientos a lo sumo.

11.3.3.1 Vocabulario Básico.

- Posiciones: Dachi.

Heisoku-dachi: pies juntos cerrados,	Musubi-dachi: pies abiertos (talones juntos)
Hachiji-dachi: pies separados en 45º,	Heiko-dachi: pies separados paralelos
Teiji-dachi: pies en forma T,	Renoji-dachi: pies en forma de L
Zenkutsu-dachi: posición adelantada,	Kiba-dachi: posición del jinete
Kokutsu-dachi: posición atrasada,	Kosa-dachi: pies en cruz

- Puños, áreas y formas de golpear con el puño.

Seiken (suki): puño frontal,	Uraken: puño del revés
Tettsui: puño martillo,	Shuto: mano de sable
Haito: borde mano interior,	Haishu: dorso de la mano
Nukite: mano en punta,	Teisho: base de la palma

- Pie, áreas y formas de golpear con el pie.

Koshi: base de los dedos,	Sokuto: borde del pie
---------------------------	-----------------------

Kakato: talón,

Haisoku: empeine

- El Suki y sus variantes.

Yako-zuki: directo inverso,

Oi-zuki: directo avanzado

Ren-zuki: directos alternos,

Dan-zuki: directos consecutivos

Morote-zuki: directo simultaneo,

Tate-zuki: directo vertical

- Uchi, ataques indirectos.

Uraken-uchi: puño del revés,

Tettsui-uchi: puño de martillo

Shuto-uchi: golpe de sable,

Empi-uchi: ataque de codo

- Técnicas de patadas.

Mae-geri: patada frontal,

Mawashi-geri: patada circular

Yoko-geri: patada lateral,

Ushiro-geri: patada atrás

11.3.4 Reproducción De Movimientos.

Para cada técnica se realizará una explicación y demostración por el instructor frente al grupo, para que cada movimiento sea asimilado e imitado por los estudiantes, realizando la repetición de estos varias veces.

(Ver anexos 9, 10 y 11)

11.3.5 Formato Valoración De Desempeño.

El formato para registrar el desempeño en relación al aprendizaje de la diferentes técnicas (Ver anexo 12, 13, 14, 15, 16) comprende valoración de bueno, regular y malo. Frente a cada nombre del estudiante y de acuerdo a las técnicas ejecutadas se marca con una (X) la valoración o la calificación.

11.4 PRUEBA FINAL DE CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS BÁSICAS.

Se realizará una prueba al finalizar con los estudiantes donde cada uno hará una demostración de dos técnicas aprendidas de cada arte marcial (Taekwondo y Karate), y se le pedirá una al azar de cada arte marcial (Taekwondo y Karate), esto con el fin de verificar el nivel de interiorización de la propuesta de los niños de primero a quinto grado del Centro Educativo Comfaoriente.

(Anexos 17, 18, 19, 20, 21)

CAPITULO III

EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA

Durante la aplicación de la propuesta se trabajan tres fases. La primera es la fase de la realización de los test (Ver anexos 4, 5, 6 7, 8), El resultado de esta fase se consolida en un resumen denominado Nivel Promedio de los estudiantes que conforman la muestra. (Ver anexos 4, 5, 6, 7, 8). Y finalmente se sistematiza y analizan los resultados de la prueba final (Ver anexos 17, 18, 19, 20 y 21).

12 DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS

Desde la visión formativa que enmarca esta propuesta se hace imprescindible, realizar un análisis con base a los resultados de los estudiantes de los diferentes grupos de cada etapa del proceso, revelando capacidades y falencias, el aprendizaje de un nuevo deporte y el nivel de desempeño alcanzado en la prueba final.

12.1 PRIMER GRADO (6 y 7 años de edad)

El grupo de estudiantes de primer grado en los test aplicados de fuerza, velocidad y flexibilidad (ver anexo 4) se obtienen los siguientes resultados:

En el test de fuerza el promedio del grupo oscila entre una valoración de “deficiente”, pues son niños muy pequeños que han recibido muy poco estímulo en su sistema muscular, por lo tanto se percibe un alto nivel de dificultad para hacer los ejercicios propuestos, mediante el test de velocidad se evidencia que los niños(as) por su temprana edad tienen una muy buena condición física y mucha energía para la ejecución de las actividades esto es una gran ventaja para los trabajos deportivos que se quieren fundamentar y lo mismo sucede con el test de flexibilidad, donde los resultados fueron favorables, pues se les facilita cada una de las acciones que se aplicaron para el desarrollo del test.

Debido a que es un grupo de temprana edad, se obtiene que muestran interés y dinamismo por lo novedoso, pues en el caso de conocer sobre el mundo de las artes marciales (taekwondo y karate) presenta una muy buena aptitud lo que permite que la habilidad física y mental para aprender las nuevas técnicas es notoria, demostrando buenos resultados en la imitación y retentiva de las diversas técnicas enseñadas. (Ver anexo 12)

Tras la prueba final el desempeño de los estudiantes evidencia buenos resultados, un grupo de niños(as) que tienen buen desarrollo psicomotriz, pues las demostraciones pedidas fueron claras y los movimientos con una actitud de seguridad lo que refleja que el procesos fue de resultados óptimos. Demuestran gran agrado y motivación por las actividades física y el deporte. (Ver anexo 17)

12.2 SEGUNDO GRADO “A” Y “B” (7 y 8 años de edad)

En el grupo de estudiantes de segundo grado se evidencia que en los test aplicados de fuerza, velocidad y flexibilidad (Ver anexo 5) lo siguiente:

En el test de fuerza el grupo presenta un promedio “deficiente”, son niños con pocos trabajos de fuerza, lo que hace que les cueste la ejecución de algunas prácticas. Para este grupo de niños es importante empezar a realizar trabajos de esta valencia obviamente de acuerdo a su edad y a sus capacidades, este sería la dificultad más notoria en el grupo. Los resultados del test de velocidad al igual que los estudiantes de primero, los niños por su corta edad son bastante activos y tienen buena disposición a su desarrollo, este es una muy buena señal, pues permite que los trabajos que se les van a realizar se ejecuten de manera efectiva y se logre el objetivo, al igual que la velocidad el test de flexibilidad muestra un promedio favorable en los resultados, la mayoría de los niños tienen elasticidad en tren superior e inferior. No se puede olvidar que el desarrollo efectivo de estas valencias hace más fácil el desarrollo de estos y cualquier deporte.

Los niños demostraron con los resultados de la fase técnica que tienen buen equilibrio, coordinación y concentración, arrojando en su gran mayoría valoraciones de “bueno” en el aprendizaje y ejecución de la técnica. (Ver anexo 13)

Durante la prueba final el manejo del grupo de las diferentes técnicas fue bueno, aunque se presentaron algunos casos en el que los movimientos eran confundidos, pero en general el objetivo fue alcanzado por que los estudiantes demostraron habilidad, concentración y seguridad de lo aprendido. (Ver anexo 18)

12.3 TERCER GRADO (8 Y 9 años de edad)

Se evidencia en los resultados de los test (Ver anexo 6) que se les aplicó al grupo de tercer grado lo siguiente:

Los estudiantes en el test de fuerza mostraron dificultad en los ejercicios, notable sobre todo en la fuerza aplicada a los brazos; en cuanto a la flexibilidad los estudiantes mostraron facilidad en la ejecución de los distintos ejercicios, y en el test de velocidad mostraron un nivel general bueno, pues para su corta edad rindieron con dinamismo en el desarrollo de las actividades.

En la fase técnica los niños mostraron un alto interés y motivación por el taekwondo y el karate, la imitación y reproducción de movimientos técnicos fue buena, aunque con movimientos débiles pero con una proyección a empezar un perfeccionamiento de la técnica. (Ver anexo 14)

En la prueba final las muestras técnicas realizadas por los estudiantes fueron buenas, pues se notó el esfuerzo y el progreso en la reproducción de movimientos, también se demostró la evolución en cuanto al equilibrio y coordinación. (Ver anexo 19)

12.4 CUARTO GRADO (9 y 10 años de edad)

Los niños(as) del grado cuarto en la actividad de los tres test (Ver anexo 7) aplicados obtuvieron las siguientes conclusiones:

En el test donde hubo mayor rendimiento fue en el test de velocidad, pues las actividades el grupo las realizó en su totalidad y bien trabajados de principio a fin, por lo tanto su valoración es buena, en los test de fuerza y flexibilidad hubo nivel de dificultad en la realización de las pruebas, aunque los niños(as) realizaron el trabajo con buena disposición, entregando todo su

potencial, el promedio de los resultados del grupo en el test de fuerza y flexibilidad es regular.

Esto se debe a que en esta etapa de su desarrollo, la actividad física se hace más intensa y por lo general se obvian los trabajos de recuperación mediante ejercicios de flexibilidad y estiramiento.

Este grupo los estudiantes demuestran comprensión de la técnica, y se les facilita la realización de los movimientos, mostrando coordinación y buen desarrollo del equilibrio. Los niños (as) en esta etapa de la edad manifiestan una gran habilidad motriz, un dominio de movimientos a medida que se hacen repeticiones y una muy buena automatización de los mismos. (Ver anexo 15)

En cuanto a sus debilidades los niños del grado cuarto presentan algunas dificultades de socialización las cuales se reforzaron a través de juegos como elemento motivador para que los niños (as) mejoren la relación directa con los compañeros, a esta edad ya se empieza a detectar con más profundidad el sentido de la competencia.

En la prueba final las habilidades motrices básicas del taekwondo y el karate fueron progresivas, pues los niños se adueñaron con más propiedad de los gestos técnicos, porque su corteza cerebral acepta con mayor facilidad los estímulos y las repeticiones de cada movimiento. (Ver anexo 20)

11.5 QUINTO GRADO

Los estudiantes de quinto grado presentan los siguientes resultados en los test (Ver anexo 8):

En el test de fuerza se evidencia que son niños con un sistema osteo-muscular más desarrollado y que han recibido algunos estímulos más intensos con respecto a la misma, en algunos de ellos estos estímulos se hacen más latentes, por lo tanto el promedio del grupo fue bueno. En el test de

flexibilidad se puede ver un nivel de dificultad debido a que la actividad física es más intensa el sistema ligamentario tiende a frenar el desarrollo óptimo de la misma, lo que quiere decir que su flexibilidad es deficiente. En cuanto al test de velocidad se encontró que es un grupo con muy buenas características hacia el desarrollo de la misma, porque son niños(as) dinámicos, con buen nivel de coordinación y con muy buena disponibilidad a responder rápidamente a una orden. En la fase de la fundamentación técnica, se evidencia la facilidad en la comprensión y captación de los movimientos, pues el aporte de sus bases motrices para el aprendizaje de estos deportes taekwondo y karate hacen que respondan positivamente. (Ver anexo 16)

A este grupo de estudiantes se le dificulta la socialización y la integración con los compañeros, debido a que entran a una etapa de competitividad.

En el resultado de la prueba final, los estudiantes ejecutaron las técnicas con movimientos seguros, coordinados y ágiles, esto demuestra el progreso en el proceso y el buen fortalecimiento sobre todo en sus aptitudes, pues le permitió demostrar el conocimiento y el control de su cuerpo. (Ver anexo 21)

CONCLUSIONES

- Al realizar este trabajo logro identificar la realidad inicial de los estudiantes del Centro Educativo COMFAORIENTE, en cuanto a algunas de sus capacidades condicionales y cómo al finalizar puedo observar su evolución, gracias al trabajo realizado en horas de clase. Esto se logró realizarlo mediante la medición utilizando algunos test de aptitud física al comienzo y al final del programa.
- De la misma manera trabajar con deportes que no son tan populares como el karate-do y el taekwondo, me dio la oportunidad de medir el interés y las posibilidades de implementar los fundamentos técnicos en los estudiantes del Centro Educativo COMFAORIENTE, obteniendo con ello la satisfacción personal de recoger al final la ejecución de buenos gestos técnicos en la mayoría de estudiantes.
- De otra manera y siendo fiel a los principios de la pedagogía logro despertar en la comunidad educativa la necesidad de comprender que las capacidades condicionales y el desarrollo técnico en cualquier deporte deben ir de la mano, pues comprendieron que mente y cuerpo son la materia prima en el desarrollo de cualquier actividad deportiva.
- Al desarrollar mi práctica docente y recopilarla en este documento reafirma en mí el sentido pedagógico y metodológico, y la necesidad de su implementación en el sistema educativo con miras a desarrollar un proceso motriz, técnico, táctico y psicológico más eficiente en la población infantil y adolescente de nuestras instituciones educativas con el firme propósito de hacer de ellos mejores seres humanos, que utilizan la actividad física y el deporte como una herramienta para un mejor modo de vida.

RECOMENDACIONES

- Sugerir a los directivos la continuidad del programa del karate-do y el taekwondo en el Centro Educativo COMFAORIENTE.
- Se recomienda al docente de planta seleccionar a los estudiantes con mejor desarrollo técnico y físico, para por qué no adentrarlos en el mundo competitivo mediante preparación más intensa, y así participar de manera intra y extramurales.
- Adquirir material didáctico (implementos deportivos) para lograr un mejor desarrollo en los programas deportivos.
- Aumentar la intensidad horaria de la actividad física para lograr estímulos más frecuentes y con ello mejores resultados en el desarrollo del deporte.
- Una continua capacitación que le permita a la parte administrativa y docente estar al día con el desarrollo deportivo de los integrantes del Centro Educativo COMFAORIENTE.

BIBLIOGRAFÍA Y CIBERGRAFÍA

MANUAL DE CONVIVENCIA, Centro Educativo COMFAORIENTE, Pamplona Norte de Santander. 2016

AKILIAN, F. Iniciación Deportiva y Alto Rendimiento en el Taekwondo: ¿Opuestos o complementarios?

AKILIAN F. Pedagogías deportivas actuales aplicadas a la Iniciación Deportiva en el Taekwondo de combate. <http://mastaekwondo.com> NCICLOPEDIA – FORMACIÓN INTEGRAL.

ÁLVAREZ R, José R. Metodología Integral Karate Kata. Obra registrada en el Registro de la Propiedad Intelectual del Principado de Asturias. España 2003

ARBOLEDA, Santiago A, BOLAÑOS, Diego Fernando. Formación y Deporte, Universidad del Valle. 2005

BAUTISTA, Ricardo. Dosificación del Trabajo Deportivo en el Entrenamiento Infantil. Artículo de revista Kinesis. Número 35.

<https://soloartemarciales.com/blogs/news/68504963-las-mejores-artes-marciales-para-los-ninos>

<https://www.guiainfantil.com/1496/karate-infantil.html>

<https://soloartemarciales.com/blogs/news/18825067-taekwondo-origen#>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Taekwondo>

<http://www.monografias.com/trabajos105/juegos-desarrollo-del-equilibrio-primer-grado-ensenanza-primaria/juegos-desarrollo-del-equilibrio-primer-grado-ensenanza-primaria.shtml#ixzz4yePZSMwq>

<http://www.efdeportes.com/efd161/actividades-fisicas-recreativas-del-karate-do.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos83/juegos-pre-deportivos-taekwondo/juegospredeportivos-taekwondo.shtml#ixzz4yeO0mAPm>

<https://www.significados.com/artes-marciales/>

<http://culturajaponesa.blogspot.com.co/2007/12/judo.html>

<https://www.guiainfantil.com/servicios/taekwondo/taekwondo.htm>

<https://soloartemarciales.com/blogs/news/18825067-taekwondo-origen>