

FEDERACIÓN DE KARATE COMUNIDAD VALENCIANA

**Tesina de 5º Dan karate
De
Agustín Benito Fuentetaja**

KARATE INFANTIL

AGRADECIMIENTOS

Quiero aprovechar la oportunidad que se me brinda en la realización de este trabajo y después de mis 38 años de práctica ininterrumpida como karateca, para agradecer a algunas personas, su colaboración en mi formación integral como tal, tanto física como social.

Agradecer al director del departamento D. José Baeza López por las observaciones efectuadas para la mejora de mi tesina.

Agradecer a D. Enrique Cantón Chirivella, doctor en psicología de la universidad de Valencia, con el cual he realizado varios cursos de psicología deportiva y despertó en mí la pasión por la psicología, del cual en este trabajo de tesina recopilé gran parte de sus conocimientos.

Agradecer a mis hijos Bruno y Eloy Benito Cerdán su dedicación desde los 4 años de edad en la práctica del Karate por las satisfacciones que me dieron. A mi hija Raquel María que me ayuda en el gimnasio.

Por supuesto a todos mis Sempais tanto de mi escuela como de los otros estilos que componen la delegación de Alicante, a todos mis compañeros.

Por supuesto a mi Maestro Toshiro Fujioka con el cual llevo practicando por espacio de 27 años del cual he copiado lo mejor que he podido. Muchísimas gracias Maestro.

Y de manera muy especial a mi padre que me inculcó unos valores desde muy temprana edad. Gracias Padre.

Indice

Introducción.....	pág. 1
Revisión de la literatura.....	pág. 2-3
Capítulo I.....	pág. 4
El aprendizaje del karate.....	pág. 5
El refuerzo en el aprendizaje.....	pág. 5-6
Cantidad de practica en el aprendizaje.....	pág. 6
Información en el aprendizaje.....	pág. 6
Principios de aprendizajes en las habilidades del karate.....	pág. 7-8
Capitulo II.....	pág. 9
Karate infantil objetivos y métodos.....	pág. 9
Estrategias metodológicas.....	pág. 10
Consideraciones que se tendrán en cuenta.....	pág. 11
Descripciones de la actividad.....	pág. 11-12
Funcionamiento de la actividad.....	pág. 13
Desarrollo físico y psíquico del menor.....	pág. 13
Tabla del desarrollo de 4 a 6 años.....	pág. 13-14
Tabla del desarrollo de 7 a 10 años	pág. 15-16

Tabla del desarrollo de 11 a 13 años.....	pág. 17-18
Capitulo III	pág. 19
Características.....	pág. 19
El ritual oriental y los valores.....	pág. 19
La relación a través del contacto	pág. 20
La alternativa de los papeles en la relación	pág. 20
El combate.....	pág. 21
El juego	pág. 22
El beneficio del karate en la infancia	pág. 22-23
Capitulo IV.....	pág. 24
Definición de juego.....	pág. 24
Clasificación de juegos.....	pág. 24-25
Anexo I. ejemplos de juegos de habilidad.....	pág. 26-27-28
Anexo II ejemplos de juegos de imitación.....	pág. 29-30
Conclusión.....	pág. 31
Bibliografía.....	pág. 32

INTRODUCCIÓN

La tesina que se presenta, está enfocada a la enseñanza del kárate en edades infantiles, no solo como actividad puramente física, sino también como actividad educativa. Por ello, su principal enfoque está en los menores que quieren desenvolverse con soltura en el deporte, más concretamente en el kárate.

Es por esto que incluyo una revisión de los diferentes aspectos evolutivos, haciendo hincapié en las edades infantiles, separándolas en tres grandes grupos. Especifico en cada uno de ellos, aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de la enseñanza tanto física como educativa de este deporte o modalidad.

También incluyo algunas consideraciones sobre los aspectos psicológicos del menor en la adaptación a la actividad de kárate, el auto concepto físico, el carácter social del mismo, la percepción que uno llega a tener de este auto concepto físico.

Dedico un apartado específico para el aprendizaje en el kárate, su motivación, el refuerzo, la cantidad de práctica, la información en el mismo y al final de este apartado cito unos principios o pautas para el profesor a la hora de realizar una programación de tareas.

Finalmente hablo del juego, como un medio de aprendizaje en las artes marciales. Clasificándolos y separándolos según sus características. Y describo unos cuantos ejemplos de juegos adaptados al kárate.

La tesina la he dividido en todos estos apartados y de esta manera, porque creo, que son las cuestiones que van a ser el caballo de batalla de las sesiones prácticas, en la sala donde se realice la actividad.

Tengo que decir, que aunque la tesina hace referencia a los menores que comienzan sus contactos con las artes marciales, en este caso el kárate, no por ello me olvido de las personas adultas, que hoy en día, cada vez más, reciben clases y hacen actividades relacionadas con el kárate. Creo que para dedicarme a ellos, necesitaría otra tesina, enfocada especialmente en este sentido, ya que el sistema de enseñanza, tanto física como educativa, debería ser totalmente diferente.

REVISION DE LA LITERATURA

PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

La psicología evolutiva se enfrenta al estudio de las diferentes fases del desarrollo del individuo, desde su nacimiento hasta el estado de madurez y la vejez.

El desarrollo del menor se realiza siguiendo una serie de etapas sucesivas y relacionadas entre ellas. Este desarrollo es un proceso sin interrupción, que se acelera o se hace más lento, pasa por unos periodos agitados, de crisis, y otros más tranquilos. En realidad, el ser que crece atraviesa unas fases definidas, cada una de las cuales genera una estructura psicológica determinada y que se manifiesta en unos comportamientos característicos.

Esta evolución implica una serie de modificaciones biológicas que marchan al unísono con su correspondiente desarrollo psicológico. Y lo mismo que las estructuras biológicas u orgánicas maduran progresivamente en el tiempo hasta llegar a un nivel relativamente estable, la vida psíquica tiende también hacia ese deseado equilibrio final que estaría representado por el adulto.

Tradicionalmente se viene respetando, en psicología evolutiva, el criterio de dividir el proceso de crecimiento en primera, segunda y tercera infancia, y en la adolescencia. Cada una de estas etapas presenta una serie de características que abarcan el amplio mundo de los intereses, la conducta psicomotriz, el desarrollo de la inteligencia, etc.

Para los propósitos de este trabajo, enfocado a monitores de kárate, voy a dividir el proceso de crecimiento en fases de tres/cuatro años hasta llegar a la adolescencia.

Es importante tener en cuenta que la aparición de una determinada conducta, la manera de responder al medio, o los cambios personales de motivos, no presupone la desaparición de conductas anteriores. Toda experiencia asimilada no es un mero agregado, una suma a otra, sino que también la modifica y a su vez es modificada por la anterior. Es sobre todo una reorganización, una reestructuración de las relaciones. Un menor que ha sido regañado una vez por el adulto, no solo añade a su conocimiento una experiencia nueva con el adulto, sino que todo su sentimiento de seguridad queda afectado. Es decir, hay una renovación, una modificación del estado anterior.

En cuanto a la primera infancia, desde que se nace hasta los cuatro años, no voy a especificar ningún tipo de esquema, ya que la educación física en este periodo, debe ser de carácter general, polideportiva, siendo el objetivo final la adaptación del menor a la actividad físico-deportiva, para posteriormente, en otros periodos, pasar a enseñarle el kárate como actividad específica.

También es importante que el monitor o profesor confíe en las posibilidades de cada menor y se lo transmita, confíe en que cada cual quizás con un ritmo o una progresión diferente, va a alcanzar una adecuada adaptación al kárate, para que con posterioridad elegir si siguen adentrándose en técnicas más complejas de este deporte o van a dejarlo en ese momento, o van a tomar otras vías de actuación recreativa o lúdica o simplemente de utilización de ese aprendizaje en tiempo de ocio o pasar a formar equipos o entrenar con mucha más regularidad y severidad.

Capítulo I

EL APRENDIZAJE DEL KÁRATE

Podemos definir el aprendizaje como, la modificación relativamente estable de la conducta que se adquiere como resultado de su práctica.

LA MOTIVACIÓN PARA EL APRENDIZAJE.

El aprendizaje y la motivación son inseparables. Cualquier planificación para fomentar el aprendizaje debe tener en cuenta la motivación.

La motivación es el conjunto de factores dinámicos que determinan la conducta de una persona. Las motivaciones, en relación con el aprendizaje, pueden ser intrínsecas o extrínsecas.

Motivaciones intrínsecas: la fuente de interés radica en la misma materia o tarea que se aprende. Suelen ser perdurables, incluso durante toda la vida. Ejemplo: encontrar algo que le gratifica íntimamente,...

Motivaciones extrínsecas: la fuente de interés se encuentra fuera de la materia misma de aprendizaje, en el resultado o recompensa a conseguir. En cierta medida tiene un carácter artificial y temporal. Ejemplo: interés por destacar sobre los compañeros, por dar satisfacción a sus padres, por premios,...

El monitor o profesor tiene que tener en cuenta que un gran factor importante en la motivación va a ser su propio estado de motivación para enseñar dicha materia, ya que la motivación suele ser fácilmente "contagiable". También tiene que tener un gran repertorio de recursos didácticos, para en cualquier caso, ayudarse de ellos para mantener la motivación del niño, grupo o incluso de él mismo.

Se ha demostrado que el aprendizaje y la motivación crecen cuando lo que se enseña tiene sentido para el alumno. Toda la motivación que se base en el autoritarismo del profesor, la insistencia de los padres, o en necesidades futuras remotas ("cuando seas mayor serás campeón", "estarás sano" etc.) son solo eficaces a corto plazo y no siempre. Por eso, es necesario dar sentido a la enseñanza del kárate, bien proporcionando al menor experiencias placenteras, o

bien haciendo alusión a necesidades próximas ostensibles (“si aprendes podrás formar parte del equipo, o pasar de cinturón, clase, etc.”)

Hay que utilizar también con frecuencia estímulos positivos, verbales, de aprobación. El menor sufre cuando fracasa en una tarea o cuando se le desacredita delante de sus compañeros. Si se quiere mantenerlo motivado, el profesor debe evitar las críticas en público o ponerlo en ridículo, lo que contribuye a deteriorar el autoconcepto del niño.

EL REFUERZO EN EL APRENDIZAJE

Los refuerzos son motivaciones extrínsecas (recompensas) que permiten al profesor mantener el aprendizaje en una dirección determinada, aunque si son mal utilizados encierran el peligro de olvidarse de la tarea para centrarse solo en el resultado y de crear un alto grado de ansiedad, lo que va en perjuicio del rendimiento por motivación intrínseca.

Los estímulos que podemos emplear en el aprendizaje son los premios y los castigos.

Los premios: son efectivos y pueden acortar el período de aprendizaje, aunque no suelen producir resultados estables.

El principal riesgo de los premios es que hacen valiosa la actividad de aprendizaje sólo por el incentivo a conseguir, en forma de alabanza, regalos o ganancia de cualquier tipo. Además puede ocurrir que el menor se acostumbre a reaccionar positivamente solo cuando haya recompensa y termine por no responder si no hay premios cada vez mayores por medio.

Por otra parte, los premios en términos de resultados pueden estimular extraordinariamente la competición, pero es un sistema que por definición solo va a actuar positivamente en los pocos que resulten premiados, pero que deja a otros muchos menores condenados a la frustración.

Los castigos: son menos efectivos que los premios. La investigación psicológica en torno al castigo, demuestra que mientras la recompensa fortalece la conducta premiada, los castigos no acaban totalmente con la conducta sancionada. Los castigos inhiben las tendencias a responder de una forma determinada, pero permanecen activas, latentes, y estas tendencias pueden aparecer disfrazadas en

otra conducta. Mucha conducta problemática y inadaptativa tiene su origen en este mecanismo de desviación de la necesidad por temor.

El castigo sobre todo si es desproporcionado, puede dejar secuelas muy negativas. Engendra hostilidad hacia la persona que castiga y hacia la actividad que lo origina. Un profesor de kárate que castiga a sus alumnos, produce con mucha probabilidad el abandono del kárate por parte de muchos menos y adolescentes.

Hay también una forma de aplicar una especie de castigo informativo, mucho más suave y que puede ser positivo. El menor debe saber qué es lo que se le tolera y qué no se le permite.

En caso de utilización del castigo, éste debe ser justo, proporcional a la falta cometida y no debe ser nunca la expresión de revancha o enfado del monitor o profesor.

CANTIDAD DE PRÁCTICA EN EL APRENDIZAJE

En líneas generales se habla de práctica espaciada o distribuida y de práctica masiva o continuada.

La práctica espaciada o distribuida, es adecuada cuando la tarea a realizar exige un gran esfuerzo físico o psicológico por parte del alumno, ya sea por dificultad del ejercicio o por la intensidad del esfuerzo (generalmente en las primeras veces que se acude a una clase de kárate). Por esta razón, en la enseñanza del kárate, es importante saber dosificar los intervalos de descanso y la duración de las clases.

La práctica masiva o continuada, se aplica en el caso de karatecas más hechos o experimentados, altamente motivados para cumplir tareas complejas y duras. Pero ocurre, a veces, que el monitor o profesor de kárate, por presiones de todo tipo, se ve obligado a enseñar tareas nuevas, técnicas, katas, a un menor en pocos días. Entonces tiene que utilizar la práctica masiva, aunque no sea este el medio más pedagógico.

INFORMACIÓN EN EL APRENDIZAJE

Durante el proceso de aprendizaje, el monitor o profesor debe dar la más correcta información posible. Esta información va desde las explicaciones verbales, hasta la ejemplificación del gesto bien hecho, a reproducir por el niño (también puede utilizarse la proyección de diapositivas, videos, fotografías de libros especializados, observación de karatecas con buena técnica, etc.) un gesto mal ejemplificado o un modelo mal elegido pueden hacer que el menor “fije” defectos.

Hay que tener en cuenta que la primera parte del aprendizaje del kárate, se realiza mediante la percepción visual y que a medida que aumenta la práctica se va haciendo más a expensas del sentido kinestésico.

PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE DE LAS HABILIDADES EN KÁRATE

Voy a presentar algunos principios que tienen que ver con el aprendizaje motor y, por tanto, con el aprendizaje de las habilidades en kárate.

Los primeros principios que voy a citar, van a ser pautas para la canalización del trabajo del monitor o profesor de kárate, pautas para la preparación de sus clases, pautas para la programación de las diferentes tareas en el período de iniciación y adaptación.

- a) Deberá presentar variedad de estímulos y de tareas a realizar.
- b) Hay que dar tiempo suficiente para cada ejercicio o tarea de la práctica.
- c) Hay que evitar darles demasiada información. La información debe ser apropiada, concisa y empleando los términos y los conceptos adecuados a la edad del menor.
- d) Hay que involucrar al menor desde el punto de vista cognitivo. Tienen que pensar, analizar la información recibida y comprender lo que se espera de ellos.
- e) La práctica debe ser significativa y hemos de captar su atención.
- f) Hay que tener en cuenta el ambiente emocional del trabajo en las sesiones.

- g) El trabajo a desempeñar por los menores, será sencillo y progresivo.
- h) La retención es mayor cuando la habilidad está bien aprendida (se repite).
- i) Es muy importante seleccionar bien las tareas y los contextos donde van a producirse.
- j) Hay que tratar de ser un monitor o profesor eficiente, que conozca muy bien al menor, sus características, sus inquietudes, sus intereses..., Por otro lado deberá de tener un programa de trabajo, un reparto de las actividades suficientemente adecuado como para que al menor le resulte atractivo e interesante.

Y en segundo lugar, cito algunos principios para el aprendizaje en relación con el monitor o profesor de kárate. El cual se caracteriza por:

- a) Manifestar sus expectativas positivas sobre sus alumnos.
- b) Crear una atmósfera agradable, para ello es fundamental el conocer las edades y características propias de los menores, la importancia del juego, los cambios en la percepción de la imagen corporal, las experiencias corporales, etc.
- c) Conocer su poder reforzador.
- d) Organizar y controlar sus sesiones.
- e) Debe comunicarse lo más eficazmente posible.
- f) Deberá dar oportunidades para aprender por sí solos.
- g) Debe conocer las habilidades motrices que enseña.
- h) Tiene que considerar las diferencias individuales de los menores con los que trabaja.

Así pues, si el monitor o profesor tiene en cuenta los aspectos que he mencionado a lo largo de este trabajo, es posible que de todo ello resulte una eficaz labor y unos aprendizajes adecuados en la adaptación que el menor va a realizar en las artes marciales, en el kárate.

Capítulo II

EL KÁRATE INFANTIL

Un deporte del que en ocasiones no se sabe bastante, así que mi obligación como profesor es informarles de las cualidades y beneficios que el kárate aporta en su formación. El kárate ha sido declarado por el consejo superior de deportes como uno de los deportes más aconsejados desde la infancia, hasta los 14 años.

La cantidad de beneficios que aporta al niño/a, son enormes, y han sido estudiados y defendidos por médicos, psicólogos y licenciados en educación física. Debido a los objetivos y la metodología que tiene el kárate infantil.

KÁRATE INFANTIL, OBJETIVOS Y MÉTODOS

TODOS LOS OBJETIVOS SE RESUMEN EN DOS: DIVERSIÓN E IMAGINACIÓN

El Kárate infantil, utilizando las posibilidades que nos da un deporte de contacto sin violencia, en lugar donde se realiza (Tatami duro), que permite la correcta adaptación de los pies descalzos al suelo lo cual resulta ideal para la corrección de las diferentes anomalías que algunos niños padecen en los pies como en la columna vertebral, donde se realizan ejercicios: traslaciones, saltos, giros..., sin que exista la posibilidad de hacerse daño y el uniforme que tiene (karate-gi o traje de juegos) de suficiente resistencia para que el niño no tenga miedo a romper y con el que se le permite hacer cualquier cosa: saltar, empujar, estirar, revolcarse, arrastrarse..., para buscar a través del juego y la diversión mejorar:

- La coordinación
- La psicomotricidad
- La literalidad
- El equilibrio
- La expresión corporal
- La situación espacial
- La fuerza (a través de juegos de lucha, tracción y empuje)
- El aseo personal (tener el traje de kárate bien puesto)
- La amistad (trabajos grupales)
- Auto control y mejorar de las relaciones sociales

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

El kárate tiene una metodología excepcional, variando los objetivos físicos, psíquicos, deportivos, competitivos y educativos según edades, bajo la supervisión y programación de la Federación de kárate Comunidad Valenciana y la Federación Española de kárate y del Consejo Superior de Deportes.

Así para el kárate infantil se emplearán distintas técnicas de enseñanza, desde una instrucción directa, acompañada de una estrategia de designación de tareas hasta una técnica activa, donde el profesor mediante un descubrimiento guiado lleve a los alumnos a establecer nuevos ejercicios.

El método de explicación se hará la mayoría de las veces utilizando el cuento y los símiles para despertar la imaginación, la comprensión abstracta y para centrar la atención.

La metodología está basada por lo tanto en el juego, la diversión, la amistad, la creatividad y la imaginación.

OBJETIVOS CONCEPTUALES DEL KÁRATE.

La nomenclatura de las técnicas se hará con su nombre original (Japonés) acompañado de una coletilla en castellano que de ayuda informativa ejem. URA MAWASHI GERI (patada circular inversa con la planta del pie.)

DEFENSAS:

Se comenzará la enseñanza por las distintas técnicas de paradas en los siguientes niveles: alto o nivel superior (Jodan), medio (Chudan), nivel bajo (Gedan Barai), en altura progresivas, para que los alumnos aprendan a controlar su cuerpo.

ATAQUES:

Se aprenderán diferentes formas de ataques:

- Ataques directos y circulares de puños y manos abiertas.
- Ataques de piernas frontales, laterales y circulares.

Se aprenderán las formas básicas de voltear utilizando palancas, o giros sencillos.

Se harán RANDORI (juegos de lucha) cortos desde distintas posiciones y con distintos objetivos y reglas.

KATAS DE KÁRATE:

Se realizarán katas elementales y se estudiarán las diferentes aplicaciones.

- 1º Fukyu kata, Dai Ichi -2º Fukyu kata Dai ni, -3º Fukyu kata Dai San
- Geki Sai Dai Ichi
- Geki Sai Dai Ni

Los objetivos conceptuales, tienen como única importancia el ser herramientas para distintos juegos, carecen del sentido de ser aprendidos por obligación, evitando así sensaciones de estrés o complejos por falta de conocimientos frente a otros compañeros.

CONSIDERACIONES QUE SE TENDRÁN EN CUENTA

- Este período debe ser fundamental en su educación global, pero sin olvidar que debe ser a través del kárate.
- Se debe ejecutar la explicación, copian más que entienden.
- Para una mayor motivación y asimilación usar juegos de kárate.
- No tienen visión de futuro, disfrutan el momento.
- Este período es de aprendizaje y no de perfeccionamiento.
- No ser exigentes con la realización de las técnicas y ejercicios, ya que les cuesta trabajo mantenerse en pie.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD “KÁRATE INFANTIL”

El kárate infantil es un método perfecto para educar integralmente al niño, ya que todo el contenido de sus principios se adapta a un sistema de educación psíquico-psíquico ideal.

El kárate tiene una metodología excepcional, acoplando los objetivos psíquico, deportivos, competitivos y educativos, según edades, bajo la supervisión y programación de la Federación de Kárate Comunidad Valenciana, la Federación Española de Kárate y el Consejo Superior de Deportes.

El kárate precisa de todos los grupos musculares del cuerpo, sin que ello dificulte de manera alguna el desarrollo del esqueleto, sino que le ayudará al crecimiento de éste. Muchos médicos aconsejan la práctica de este deporte para la

recuperación de pequeños males como pies planos, problemas de columna vertebral (escoliosis, lordosis, cifosis).

Es un deporte individual (ideal para la etapa formativa) que hace que las capacidades físicas sean desarrolladas totalmente, sin la necesidad de dependencia de otros compañeros, que en deportes de equipo se apoyan casi siempre en los talentos, y nunca en los que necesitan evolucionar y ejercitarse.

Desde el punto de vista psicológico, el kárate es un gran educador, que incluso es de gran ayuda para vencer infinidad de complejos, gracias a la relación a través del contacto físico.

La realidad exterior del niño, pasa por el conocimiento interior de su cuerpo, y del de los compañeros, y esto se consigue de forma ideal a través de la práctica de este deporte.

En el kárate el contacto físico no está mal visto, no es causa de sanción como en otros deportes (fútbol, baloncesto, balonmano...), ni tocar y ser tocado es una agresión que pueda implicar suponer violencia (deportes de contacto no golpes), el contacto físico entre personas en el Kárate se transforma para los niños en motivo de diversión, en algo sano y normal, no en violencia, falta o tabú.

El niño, sobre todo el tímido, se siente seguro, participativo y feliz en la práctica de este deporte, pues a través del contacto y del lenguaje corporal son capaces de transmitir y recibir muchas más sensaciones que a través del lenguaje oral, que todavía no controlan a la perfección.

El Kárate, no se puede hacer sólo, se necesita de al menos un compañero, con el que practicar (ayuda mutua para evolucionar), lo que implica y vivencia la necesidad de mejorar en las relaciones personales.

La práctica de este deporte de origen oriental, implica una serie de ritos o costumbres, como el respeto a la sala, al compañero y al profesor, a través del saludo y corrección, mejorando el autocontrol, el respeto y la ayuda mutua.

El kárate en definitiva se puede estudiar desde tres puntos de vista:

- El kárate como educación física nos proporciona un organismo ágil, equilibrado, resistente y pleno de energía y reflejos.
- El kárate como educación mental nos enseña la cortesía, la paciencia, la abnegación y el respeto. Nos ofrece la oportunidad de mejorar el carácter y estimular las facultades.

- El kárate como deporte nos muestra una actividad divertida, ociosa, sin riesgo, como una enseñanza acorde a cada edad y realizable bajo cualquier condición física.

FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

- Se realizarán exhibiciones, donde podrán observar la evolución de los niños.
- En todo momento se mantendrá informado a los padres de la evolución del niño.
- Todos los niños están incluidos en el deporte escolar.
- Si fuese necesario, se realizarán entrevistas o reuniones con los padres.
- Todos los padres están invitados a asistir y ver la clase de los niños, el día y veces que quieran.
- En las competiciones de kárate infantil, todos ganan y tienen su medalla.

DESARROLLO FÍSICO Y PSÍQUICO DEL MENOR

EL MENOR DE 4 A 6 AÑOS

El periodo de los 4 a los 6 años, se caracteriza por lo que podemos denominar como el descubrimiento de la realidad física y social exterior. Esto implica que el menor ya tiene suficientemente desarrollados sus mecanismos motores y sensorios perceptivos para desarrollar una conducta mucho más compleja y que va a dirigir sus intereses hacia un primer nivel del desarrollo intelectual, centrado en la conceptualización de las cosas concretas de la realidad.

Los mismos estímulos que anteriormente habían incitado su actividad sensorial y motriz van a excitar ahora su atención, curiosidad, memoria, observación, etc. Por ejemplo, ya no disfruta solo con el mero hecho de montar en triciclo, sino que ahora lo intenta desmontar, investiga su funcionamiento. Se interesa por el triciclo como objeto fuente de información.

En esta edad de las preguntas y el menor asalta literalmente al adulto con sus interrogantes, con sus "por qué". Su curiosidad va sobre todo dirigida a saber qué provoca la acción o quién fabrica el objeto. Una de las características de este periodo es el interés del menor por el juego. Esta actividad libre y agradable que impregna la segunda infancia, le permite empezar a poder transformar la realidad.

Vive en una continua representación teatral, en la que se identifica con personajes sociales representativos como el guardián, el maestro, el bombero, el deportista famoso, etc... Ama los disfraces, las transformaciones.

Es una edad conflictiva para los padres. Se aprovecha para asentar de una manera más sólida lo aprendido en etapas anteriores. Esto repercutirá en una cierta estabilización de lo asimilado, aspecto que, tenemos que ser conscientes y transmitirlo también a su familia, para que no piensen que el estancamiento momentáneo de la habilidad del menor es por una mala enseñanza por parte del profesor.

En estas edades es también cuando se desarrolla un aspecto muy importante: la lateralidad. Hay que trabajar tanto las habilidades correspondientes al lado dominante que mejor maneje como, posteriormente, el lado en que se muestra menos hábil.

Por otra parte, algunas características psicosociales propias de estas edades son:

- El sexo no tiene mayor importancia.
- El control de la atención se está desarrollando, el esfuerzo por mantener divertida y no convertirse en un sobreesfuerzo desagradable.
- El menor se considera el centro de todo y lo demás no existe. Son individualistas. Se lo creen todo, "inocentes".
- Es capaz de negociar transacciones recíprocas, sacrificando satisfacciones inmediatas, ante la promesa de beneficios posteriores.

EL MENOR DE 7 A 10 AÑOS.

Tabla del desarrollo físico y psicológico en el período de 7 a 10 años.

Talla-peso
<ul style="list-style-type: none">- Altura: crece de 5 a 6 cm. Por año- Peso: aumenta de 2 a 2,5 kg. Por año.
Esqueleto y músculos
<ul style="list-style-type: none">- Gran aumento del tamaño del esqueleto, sobre todo las extremidades inferiores.- Aumento ligero de la grasa del cuerpo.- Hasta esta edad no existen muchas diferencias entre los dos sexos en lo concerniente a la estructura ósea y muscular.
Cambios fisiológicos generales
<ul style="list-style-type: none">- Dentición: aparece la primera molar definitiva alrededor de los 6 años y a partir de ahí cambia 4 piezas de leche por año, iniciando primeramente el cambio con los incisivos y después con los premolares y los colmillos.- Sufren fácilmente enfermedades respiratorias altas por el aumento del tejido linfático productor de defensas sanguíneas (amígdalas, vegetaciones).
Evolución de la personalidad
<ul style="list-style-type: none">- Las transformaciones físicas le permiten hacer esfuerzos más grandes y más prolongados, pero no reconoce aún la necesidad de descanso y tiene dificultades a la hora de mantener la atención.- Deja de ser tan egocéntrico, de verse él mismo como el centro del mundo. Puede ser más objetivo.- A partir de los 9 años ya es capaz de autonomía y determinación. Es muy sensible a las sugerencias y críticas del grupo, a veces más que a las de la familia.- Búsqueda del autocontrol y el autodomínio de las necesidades y los impulsos. Tiene capacidad de espera.- Diferencia el mundo de la fantasía del mundo real, por el cual demuestra una gran curiosidad.- Realiza los aprendizajes básicos: lecto-escritura y operaciones matemáticas.
Inteligencia
<ul style="list-style-type: none">- Pensamiento lógico-concreto.- Mayor objetividad. Etapa de realismo y racionalidad. Interés por explorar. Intensa curiosidad y sed de conocimientos. Búsqueda de razones lógicas para explicarse la realidad.- Adquiere la reversibilidad y conservación de las nociones que le permiten operar mentalmente con lógica. Aún no puede, sin embargo, hacer abstracciones, y su pensamiento está centrado en lo concreto.- Lateralidad y esquema corporal establecidos. Conocimientos espaciales y temporales próximos y concretos, no históricos ni alejados de su experiencia.
Sociabilidad
<ul style="list-style-type: none">- Inicios y consolidación de la sociabilidad.- El deseo de afirmar su personalidad lleva tensiones a los grupos. Es una forma de medirse y valorarse él mismo y a los otros. Afirmación de intereses y aptitudes.- Comienzan a poder compartir, dialogar y trabajar en grupo para un mismo fin, pero aún necesita la intervención del adulto por asentar en las bases.- Juego de cooperación y con respecto a las reglas establecidas.

Aspectos importantes a tener en cuenta en el período de 7 a 10 años

- Colaboran más con el grupo.
- Más cooperación entre ellos mismos.
- Comienza a presumir de todo lo que sabe.
- Capaz de asumir algunas reglas y a desarrollar la noción del grupo.
- Comienza a prestar más atención.
- Se puede aprovechar el trabajo con materiales y con móviles ya que tienen mayor destreza en su manejo (requieren mucha atención)
- Razonamiento más lógico, hay que incrementarlo según las razones que se den.
- Se puede enseñar ya, algunas reglas del kárate.
- Hay que trabajar ejercicios de equilibrio, coordinación, etc.
- Capaz de apreciar ejercicios con pausas, descansos a intervalos, pausa, trabajo, ritmo, etc.
- Gran capacidad de movimiento articular.

EL MENOR DE 11 A 13 AÑOS

Tabla del desarrollo físico y psíquico en el período de 11 a 13 años

Talla-peso
<ul style="list-style-type: none">- Altura: crece de 8 a 10 cm. Por año (sobre todo a cargo de las extremidades inferiores).- Peso: continúa aumentando igual que antes. Riesgo según su constitución física a un exceso de peso.- En esta etapa, el aporte nutritivo es más alto que en las anteriores, a causa del fuerte crecimiento.
Esqueleto y músculos
<ul style="list-style-type: none">- La etapa que estamos valorando y la siguiente, la adolescencia, no tienen, a nivel físico, unos límites claros, ya que los cambios son consecuencia del aumento de las hormonas sexuales; se inicia en la pubertad y continúa en la adolescencia.- Mayor capacidad que antes del músculo cardíaco en los dos sexos.- Aumento del tejido muscular en los chicos, aumentando el perímetro escapular, y del adiposo en las chicas, aumentando el perímetro de las caderas.
Cambios fisiológicos generales
<ul style="list-style-type: none">- Disminución de la frecuencia cardíaca a 60-80 latidos por minuto, y de la respiratoria a 18-20 respiraciones por minuto. Eso permitirá una mayor facilidad para desarrollar actividades físicas más intensas.- Dentición: aparición del segundo molar definitivo a los 12 años.- La concentración de hematíes en la sangre es más alta en los chicos que en las chicas.
Evolución de la personalidad
<ul style="list-style-type: none">- Los grandes cambios físicos generan extrañeza e inseguridad.- Descubrimiento del propio yo por vía reflexiva. Interés por su intimidad. Interiorización y autoanálisis.- Conflictos con los adultos, oposición, rebelión y negativismo como medio de autoafirmación.- Variabilidad, ambivalencia y contradicción en su conducta.- Curiosidad por los procesos fisiológicos de la fecundación y la gestación.- Diferencia lo que es habilidad (talento) de lo que es esfuerzo (dedicación).- Aparecen diferencias de motivación: intrínseca (maestría), extrínseca (resultados), aprobación social.
Inteligencia
<ul style="list-style-type: none">- Inicio del pensamiento lógico-abstracto.- Capaz de desligarse del objeto real y operar con su representación conceptual (abstracción y generalización).- Puede hacer deducciones, previsiones y formular hipótesis. Diferencia lo esencial de lo accesorio.- Suspende la acción para sopesar sus ideas.- Interés y preocupación por las ideologías y el porvenir (juego dialéctico).
Sociabilidad
<ul style="list-style-type: none">- Búsqueda de la propia identidad en las relaciones con los otros. Se cierra en sí mismo, poca apertura a los otros.- Relaciones de amistad más profundas y personales. Grupos más reducidos y homogéneos (edad, sexo), pero más sólidos y consistentes.

Aspectos importantes a tener en cuenta en el período de 11 a 13 años

- Hay que tener en cuenta que en esta edad, el menor está en un proceso de transición entre la niñez y la adolescencia.
- Más conciencia de grupo.
- Gran capacidad de identificación.
- Capaces de integrar datos y organizarlos.
- Capacidad memorística muy grande, fundamentalmente en aquello que le interesa.
- Desarrollo del pensamiento crítico, o que facilita que se produzcan muchas discusiones, pero empleando muchos argumentos para razonar.
- Desarrollo motor: la biomecánica cambia constantemente. Proceso y evolución constante y vuelta a la adaptación por el cambio de tamaño de los segmentos corporales.
- Se puede iniciar ya el entrenamiento específico, pero de forma muy básica y según la voluntad del menor. Pero siempre será sencillo y variado.
- Muchas veces ocurre que son su propia familia o el entrenador quienes proyectan sobre el menor sus propias frustraciones, limitaciones, sentimientos..., Cuando son ellos quienes necesitan realmente la victoria, creando así en los menores un sentimiento de responsabilidad que puede generar de angustia y ansiedad.
- Hay que tener en cuenta que aunque el joven parezca incansable, necesita un periodo largo posterior de recuperación. Por lo tanto se debe trabajar con los menores de manera suave y moderada.

Capítulo III

CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS PSICOLÓGICOS MÁS SIGNIFICATIVOS DEL KÁRATE EN LA INFANCIA

El presente artículo, síntesis de un trabajo más amplio, consta de dos partes. En la primera, el autor describe las características que consideran más significativas del kárate en la infancia. En la segunda enumera los beneficios psicológicos que concluye predominantes como resultado de su práctica.

CARACTERÍSTICAS DEL KÁRATE EN LA INFANCIA

El kárate es uno de los deportes más completos que se pueden practicar y que aporta al individuo mayores beneficios desde el punto de vista fisiológico y psicológico. En edades infantiles y juveniles la práctica del kárate es un complemento ideal para obtener un desarrollo psicomotor equilibrio, que repercutirá en las capacidades del sujeto en su futura edad adulta además de potenciar importantísimos aspectos de la personalidad clave para el bienestar en una sociedad como la actual. El kárate potencia la autoestima, la autoconfianza, la seguridad y auto confirmación, incrementa la capacidad de afrontar el estrés y mejora el funcionamiento y la organización cerebral. Los niños y jóvenes que practican kárate tienen un nivel de concentración y control de la atención mejor que la media de su edad, repercutiendo este factor directamente en su capacidad de rendimiento escolar.

El ritual oriental y los valores

Al comenzar la práctica del kárate, el niño entra dentro de un marco oriental, con símbolo y prácticas que representan reglas, costumbres y valores de esta cultura. Aunque de origen oriental, estos valores son universales: el autocontrol, el respeto y la ayuda mutua, es decir, la relación con uno mismo, la relación con el otro y la colaboración para conseguir objetivos, respectivamente.

La relación a través del contacto

Para aprender kárate es necesario como mínimo un compañero. Aquí el movimiento nunca es algo individual. El movimiento en kárate nace siempre, mediante el karateca, del contacto con el otro. Entonces el movimiento se traduce en relación y se crea un lenguaje que se convierte en diálogo.

El contacto no está asociado al peligro, sino que se vivencia como algo natural que acerca la relación. No se hace kárate contra el compañero, sino con él, y este concepto, clave especialmente en la infancia, debería estar siempre presente. La ayuda mutua para evolucionar habría de ser la base de la relación interpersonal durante su práctica.

Como beneficios psicológicos asociados a este aparato destacan:

- a) el desarrollo de la percepción y el conocimiento de sí mismo y el otro, tanto física como psicológicamente, a través de la comunicación y la expresión de su cuerpo en el marco de la relación.
- b) la disminución del miedo al contacto.
- c) el responsabilizarse de sus acciones.

La alternancia de los papeles en la relación

El kárate posee una compleja estructura técnico-táctica, que para conseguir un correcto progreso necesita, además del aprendizaje técnico, saber posicionarse de formas diferentes respecto al compañero.

Para aprender y perfeccionar sus técnicas, el karateca habrá de adoptar "papeles activos y pasivos". Ponerse en el lugar del otro, "entenderlo" (entender la técnica que Tori quiere ejercitar) y ayudarlo para que la pueda realizar (adoptando la postura, desplazamiento o resistencia más adecuada). Durante un espacio de tiempo él será el que ayude y después, será el compañero quien le ayudará.

Beneficios asociados:

a) educa al niño (acostumbrado a tratar de realizar lo que quiere al instante) aprender a esperar al otro.

b) se lleva a término un proceso educativo sobre el trabajo compartido, desarrollando la capacidad de adaptación, de colaboración e incrementando la confianza, tanto respecto a él mismo, como respecto al compañero.

El combate

En este apartado habremos de diferenciar entre el “randori” y el “shiahi”. Ambos tienen aspectos comunes, pero a la vez también tienen diferencias.

El shiahi se enmarca dentro de un contexto mucho más amplio y requiere una lectura más específica que el randori, considerando generalmente como una parte más del entrenamiento de una clase. En el shiahi aparecen elementos e evaluación social (la mirada del público en general y de las personas vinculadas afectivamente al karateca en particular, lo que pensará el profesor sobre su actuación, los “colores” de su equipo, la reglamentación seguida de forma estricta por un árbitro que finalmente señalará a uno que “gana”... y otro que “pierde”, etc...) que puede investir a esta situación de una carga emocional muy elevada.

Para que el karateca infantil pueda extraer de esta experiencia un beneficio y no un perjuicio, es preciso que tanto el profesor como los organizadores contemplen el escenario de la competición infantil como una plataforma, por un lado educativa y por otro facilitándola, para que éstos continúen en su práctica por el disfrute y estímulo que les proporciona.

Durante estos años de desarrollo, la competición debería entenderse como un medio y no como un fin. Se debe preparar al alumno, con independencia del éxito competitivo actual (ganar), para que vaya capacitándose de forma que pueda expresar su máximo rendimiento en edades de mayor madurez, tanto física como psíquica.

Teniendo en cuenta que la mayor parte de las prácticas de combate realizadas en esta etapa corresponden al shiai, como ejercicio integrado en la clase y con sus diferentes variaciones, valoraremos los beneficios más destacados que de él pueden producirse:

- a) La aceptación de las reglas.
- b) La mejora de la concentración, la iniciativa y la astucia.
- c) El desarrollo de la capacidad de implicarse y de afrontar situaciones.
- d) La descarga de la tensión con la consiguiente reducción de la ansiedad.

El juego como medio de aprendizaje en las artes marciales

El kárate tiene la ventaja de poder aprenderse en una gran parte como si fuera un juego, permitiendo al niño que a través de él pueda descubrirse y practicarse sus aptitudes, ayudándole a prepararse para la vida adulta.

Es a través del juego por donde el niño consigue explorar el mundo, desarrollar su efectividad, sus funciones intelectuales y socializarse.

Beneficios del kárate en la infancia

Respecto a la relación

El kárate ofrece al niño un formativo abanico de sensaciones y percepciones, que puede facilitarle la mejora de su adaptación.

A través de la relación que se crea con el compañero puede aprender a respetarlo, confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, enseñar y aprender, responsabilizarse del alcance de sus acciones y saber ponerse en el sitio del otro.

Respecto a él mismo

El niño puede aprender a perder el miedo al contacto físico, conocer su propio cuerpo y aumentar la capacidad de percepción y las cualidades físicas, expresarse a través del propio cuerpo mediante diferentes amplitudes y modulaciones de fuerza según sea el objetivo, satisfacer la necesidad motriz instintiva, reducir la ansiedad a través del entreno, ganar confianza en sí mismo, incrementar la iniciativa, ante la necesidad de tomar muchas decisiones, aumentar la concentración, estimular mediante el complejo abanico de recursos técnicos y tácticos que pueden entrar en juego, mejorar la tolerancia a la frustración (saber asumir los resultados, trabajar sobre medios y largos plazos de aprendizaje...), mejorar la autoestima (como respuesta a la mejora), reconocer el esfuerzo como un valor (medio para conseguir objetivos), e incorporarlo como un hábito, incrementar el autocontrol:

- a) Reaccionar de forma controlada frente a los ataques del compañero.
- b) Descargar tensiones de forma controlada, mediante el contacto físico sin que perjudique la relación.
- c) Saber esperar el momento adecuado.
- d) Saber utilizar la fuerza propia y la del adversario (responsabilizarse de la integración física del compañero cuando realice una técnica sobre él).

Capítulo IV

DEFINICIÓN DE JUEGO

El juego es una actividad espontánea y desinteresada en la que siempre se plantea un obstáculo para superar y vencer. Tiene como función esencial procurar el placer y sentirse ante las tareas, ante uno mismo y los demás, como una persona capaz. Así pues, el juego propio de la edad infantil debe constituir el principal soporte educativo, el principal apoyo en la enseñanza de las artes marciales.

CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

Algunas de las características del juego son las siguientes:

- El juego es una actividad con la finalidad de búsqueda de placer y emociones.
- Es una actividad espontánea que el menor realiza rápidamente y en cualquier momento o situación.
- Es una actividad incierta por el desarrollo que pueda tener y facilita el desarrollo en todos los sentidos del menor.

CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS

Los juegos han sido clasificados por diferentes autores, como Guy Jacquin, J. Piaget, J. Chateau u otros, pero personalmente y pensando en el juego como medio de aprendizaje en las artes marciales, propongo clasificarlos de la siguiente manera:

Juegos de habilidad: se trata de poner un obstáculo e intentar vencerlo, superarlo. juegos donde el menor tenga que superar algún tipo de reto durante el ejercicio, algún tipo de movimiento, en el que tenga que mostrar y aplicar alguna habilidad, algún gesto técnico. Pueden realizarse de manera individual o en grupo, pero sin una visión todavía de lo colectivo. Es una forma clara de los menores de adquirir mayor control de sus habilidades motrices y el desarrollo del resto de sus capacidades. Suelen emplearse en las primeras edades de iniciación a las actividades físicas, a partir de 4-5 años.

Ejemplos en el Anexo-1.

- **Juegos de imitación:** se trata de imitar a otro compañero, a un “modelo cualificado”, a un “buen demostrador”, que podrá ser un compañero o el

mismo profesor, en todo lo que le presenta e intentar reproducir fielmente los gestos, las actitudes, las habilidades, en suma, las conductas que ve en el demostrados. Éste tipo de juego es muy apreciado en el aprendizaje del kárate, por las características que posee ésta actividad, sobre todo a partir de los 7-8 años.

Ejemplos en el Anexo-2.

Así pues, considerando estas edades, a partir de 4-5 años y a partir de los 7-8 años, que por lo general son edades muy propicias para la iniciación al kárate, podemos ver que tanto juegos de habilidad como juegos de imitación, son formas básicas de actividad a las cuales el menor se va a sentir perfectamente cercano y bastante ubicado. Esto nos presenta clara referencia de por dónde pueden ir los trabajos a realizar, las clases, las sesiones de adaptación a las artes marciales, a través de esas formas de superación de obstáculos, a través de imitación,.... Implica una metodología conocida por el menor, mediante formas muy adecuadas a las edades comentadas.

El juego como medio educativo o de aprendizaje, se puede entender bajo dos prismas: **el juego espontáneo y el juego dirigido**. Ambas formas de juego son comunes a lo largo de toda la infancia y ambas son beneficiosas.

El **juego espontáneo** presenta algunas ventajas, como son:

- Permite un conocimiento y una visión del menor de una manera sencilla, puesto que será él mismo quién esté manifestándose, interviniendo y actuando.
- Permite conocer los intereses y las inquietudes que el menor tiene según su edad.
- Permite ver cómo se relaciona con los otros, con los objetos y consigo mismo.

Por otra parte, **el juego dirigido** tiene las siguientes ventajas:

- Se pueden preparar y montar una gran variedad de diferentes juegos y actividades.
- Permite trabajar para corregir y eliminar algún tipo de errores motrices.
- Los efectos e incluso también los objetivos que se persiguen, pueden estar más controlados y programados.

Por tanto, ambas formas de juego, **espontáneo y dirigido**, son básicas para la adaptación a las artes marciales, porque nos permiten aprovechar al máximo las

capacidades del menor y las posibilidades de aprendizaje de sus habilidades en el kárate. *Ejemplos en los Anexos 1 y 2.*

Tenemos pues, que el juego se nos presenta como el auténtico medio, como la forma más genuina de trabajar con el menor y por tanto, deberá ser a través del juego, a través de las diferentes formas lúdicas que en las artes marciales podamos establecer, el modo como el menor consiga adaptarse a este nuevo medio; ya habrá tiempo después para trabajar habilidades concretas, para repetir movimientos, para perfeccionar gestos motrices de kárate. Pero en la iniciación del menor en el kárate, creo que sería fundamental que se haga a través del juego, a través de las formas jugadas, porque haría que esas experiencias corporales nuevas, que esa incertidumbre, que ese desconocimiento de su auto concepto físico, en cuanto al medio donde se realiza, se facilitase y fuese menos traumático, más placentero y divertido, puesto que emplearíamos algo que para el menor es lo más importante en esa edad.

ANEXO- 1

EJEMPLOS DE JUEGOS DE HABILIDAD

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	<i>CAZA DE RATONES</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Con cinturones</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Percepción espacial. Reacción.</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Todos los participantes se desplazan libremente por el espacio, con un cinturón enganchado en su propio cinturón en la parte de atrás (sin atarlo). El cinturón debe tocar el suelo por uno de sus extremos o colgar libremente del pantalón. El cinturón debe parecer la cola del jugador. Cada jugador debe intentar pisar la cola del máximo nº de compañeros, evitando al mismo tiempo que le pisen la suya.</i>
INTENSIDAD	<i>Media</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo</i>
OBSERVACIONES	<i>Se puede poner un número de colas pisadas. Por ejemplo 10. Así el que lo consigue gana el juego. No vale pisar más de una cola al mismo tiempo.</i>

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	<i>EL ASALTO</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Con cinturones</i>
EDAD	<i>A partir de 6 años</i>
OBJETIVO	<i>Oposición y lucha</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Con dos cinturones se harán círculos y por parejas uno se colocará dentro del círculo y otro fuera, el que está fuera intentará entrar dentro, pero el de dentro no le dejará entrar.</i>
INTENSIDAD	<i>Fuerte</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>Cuando uno es derrotado se cambiará por el otro. Variante-1: el de fuera no deja salir al de dentro Variante-2: el de fuera intenta sacar al de dentro.</i>

JUEGO DE HABILIDAD / Espontáneo	
NOMBRE	<i>LA SERPIENTE</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Trabajo en grupo</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Resistencia</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Colocándose en dos grupos, se cogen por el cinturón haciendo una serpiente, de forma que queden dos serpientes, una frente a la otra. Los cabezas de serpiente intentan tocar la cola de la otra.</i>
INTENSIDAD	<i>Normal, alta</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo</i>
OBSERVACIONES	<i>Gana la serpiente que logra tocar la cola de la otra. Si una serpiente se rompe, es descalificada.</i>

JUEGO DE HABILIDAD/ Dirigido	
NOMBRE	<i>SUMOTORIS</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Siempre en la posición Siko Dachí</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar la posición de Siko Dachí</i>
DESCRIPCIÓN	<i>En la posición de "sumo", se lucha cogidos del cinturón, tratando de poner al otro de espaldas.</i>
INTENSIDAD	<i>Muy fuerte</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>Gana el que pone la espalda del compañero en el suelo. Variante-1: tratar de llevar al compañero de una línea a otra empujándolo. Variante-2: tratar de llevar al compañero de una línea a otra tirando de él.</i>

JUEGO DE HABILIDAD / Dirigido	
NOMBRE	<i>LA PESCA</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Con cinturones</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Agilidad y resistencia</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Se atan dos cinturones por uno de sus extremos y entre dos compañeros intentan apresar a todos los demás. Cuando uno es apresado se sienta.</i>
INTENSIDAD	<i>Media</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo</i>
OBSERVACIONES	<i>Cada vez, pagarán los dos primeros que cojan.</i>

ANEXO-2

EJEMPLOS DE JUEGOS DE IMITACIÓN

JUEGOS DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>MODELAR</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas y concentración</i>
DESCRIPCIÓN	<i>El profesor da un modelo de posición o técnica y el alumno coge al compañero y lo modela</i>
INTENSIDAD	<i>Baja</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>LOMO DE PERRO / LOMO DE GATO</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Conciencia de estiramientos de la espalda</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Estiramientos de espalda</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Por parejas se tocan la espalda, sintiendo los huesos que la forman. Recta, arqueada (lomo de gato), y redondeada (lomo de perro)</i>
INTENSIDAD	<i>Media</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de conciencia corporal.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Espontáneo	
NOMBRE	<i>LA CORRECCIÓN</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico</i>
EDAD	<i>A partir de 8 años</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionamiento técnico específico</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Uno realiza un Kata entero, mientras que el otro, paso por paso, va corrigiéndolo</i>
INTENSIDAD	<i>Normal</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de perfeccionamiento técnico. Se puede realizar con una combinación de técnicas.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>EL ESPEJO</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico</i>
EDAD	<i>Todas</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas y concentración</i>
DESCRIPCIÓN	<i>Uno realiza las técnicas libres y el otro trata de imitarlo. Primero lento y luego más rápido</i>
INTENSIDAD	<i>Baja-Media</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración. Se puede realizar con Katas completos.</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>LA MILI</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Juego individual estático</i>
EDAD	<i>A partir de 8 años</i>
OBJETIVO	<i>Concentración a un estímulo</i>
DESCRIPCIÓN	<i>El profesor dice un número y el alumno reacciona cualquier cosa. Por ejemplo: Al número 1- Oitzuki, al núm.2- Maegeri, al núm.3- Age uke,... Primero lo realiza delante y al mismo tiempo el profesor, y después se sigue sin el profesor delante</i>
INTENSIDAD	<i>Normal</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Todo el grupo. Individual, para no poder copiar de nadie</i>
OBSERVACIONES	<i>Gana quien menos veces se equivoca. Se puede acoplar a muchos trabajos, técnicas, preparación física, etc...</i>

JUEGO DE IMITACIÓN / Dirigido	
NOMBRE	<i>SOL Y SOMBRA</i>
CARACTERÍSTICA GENERAL	<i>Perfeccionamiento técnico. Hace falta las protecciones</i>
EDAD	<i>A partir de 10 años</i>
OBJETIVO	<i>Perfeccionar las técnicas de kumite y concentración</i>
DESCRIPCIÓN	<i>En posición de combate, uno frente al otro, uno realiza las técnicas de ataque marcadas por el profesor y el otro trata de defenderse libremente. Seguidamente éste último imita las mismas técnicas de ataque que el anterior, para que se defienda su compañero</i>
INTENSIDAD	<i>Alta</i>
PARTICIPACIÓN	<i>Por parejas</i>
OBSERVACIONES	<i>No gana nadie. Juego de concentración.</i>

CONCLUSIÓN

A lo largo de la elaboración de esta tesina, y según he ido desarrollando en la misma, he llegado a la conclusión de que el kárate, como actividad física y educativa, es un método muy adecuado para que, la evolución física y psicológica del menor y todos los aspectos que la conllevan, se desarrolle en un entorno óptimo y completo.

El kárate, como actividad de lucha, tiene un gran atractivo para los menores, ya que éste tipo de actividades son inherentes a la naturaleza humana; son naturales e instintivas. Lo que podemos aprovechar para iniciarlos en la actividad física propiamente dicha, por lo tanto, encaminarlos a todos aquellos beneficios que ello supone.

Desarrolla las cualidades físicas básicas y condicionales: flexibilidad, fuerza, resistencia, coordinación... Mejora la psicomotricidad, trabaja la lateralidad, permite educar, canalizar y controlar la agresividad y desarrollar el autocontrol. También favorece el pensamiento táctico, desarrollando la inteligencia, la creatividad, la resolución de problemas, la toma de decisiones, etc.

El kárate se adapta al menor, no el menor al kárate. Hay que ir adaptándolo a sus necesidades, intereses y capacidades, de manera individual.

Hay que tener en cuenta que no todo lo que los menores pueden aprender, merece la pena ser enseñado.

En definitiva, el aprendizaje del kárate infantil, bien estructurado y elaborado de una manera correcta, nos lleva a la educación integral del ser humano: física, psicológica y social.

BIBLIOGRAFIA

- 1.- Méndez, A. y Méndez, C., Los juegos en el currículum de la educación física. 3ª Edición. Barcelona (España). Edit. Paidotribo.
- 2.- Camerino, O. y Castañer, M. 1001 ejercicios y juegos de recreación. 3ª Edición. Barcelona (España). Ed. Paidotribo.
- 3.- Piaget, J. (Febrero 1979). Seis estudios de psicología. 10ª Edición. Barcelona (España). Edit. Seix barral, S.A.
- 4.- Desconocido. (Octubre 1987). Juegos aplicados a las artes marciales.. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 5.- Cantón, E. (1994). Curso de Monitor de Kárate. Psicología. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 6.- Cantón, E. (1997). Curso de Entrenador de Kárate Nivel-2. Psicología. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 7.- Cantón, E. (2000). Curso de Técnico Deportivo Superior de Kárate Nivel-3. Psicología. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 8.- Cantón, E. (2002) (Actualización: 2009). Curso de Dominio de los comportamientos difíciles en la iniciación deportiva. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 9.- Gómez Martínez, M. (Febrero 1995). Kárate Infantil.. Gandia (España).
- 10.- Diaz Barahona, J. (Enero 2003). La enseñanza del kárate: Una visión educativa. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.
- 11.- Vives Ribó, J. (2009-2010). Curso de Técnico Deportivo Nivel-1 de Kárate. Psicología. Valencia (España). Federación de Kárate de la Comunidad