



Espinosa, 8, 3º, despacho 306-307 Tel 96 392 48 17 · · 46008 VALENCIA. valenciakarate@fkaratecv.es
Médico Pascual Pérez 44, 1º C · Tel 96 514 32 88 · · 03001 ALICANTE. alicantekarate@fkaratecv.es

www.fkaratecv.es

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y D.A.

MEMORIA DE ACTUACIÓN ESPORT A L'ESCOLA

2022

KARATE





Espinosa, 8, 3º, despacho 306-307 Tel 96 392 48 17 · · 46008 VALENCIA. valenciakarate@fkaratecv.es
Médico Pascual Pérez 44, 1º C · Tel 96 514 32 88 · · 03001 ALICANTE. alicantekarate@fkaratecv.es

www.fkaratecv.es

INDICE

1. Introducción. Justificación, objetivos y contenidos de la UD (4).
2. Unidad Didáctica desarrollada por sesiones (6).
3. Metodología, seguimiento y evaluación (18).
4. Recursos materiales y espacio físico (22).
5. Personal Técnico. Titulación académica y deportiva (23).
6. ANEXO I. Plantilla federaciones (25).

COORDINADOR DEL PROGRAMA

Nombre: Arturo Olmedo Monedero

Datos de contacto: 645448956, artusolmedo@gmail.com

Titulación Deportiva: Entrenador de Karate Nivel 3

Titulación Académica: Ldo. en Educación Física, CAP y Diplomado en Fisioterapia

Grado en karate: Cinturón Negro 6º Dan Karate Shotokan

1. INTRODUCCIÓN. JUSTIFICACIÓN, OBJETIVOS Y CONTENIDOS:

Este ha sido nuestro tercer año en el programa "Esport a l'Escola" y la experiencia ha resultado, al igual que en los dos años anteriores, muy positiva. Hemos cumplido con las UDD previstas y salvo pequeños inconvenientes que hemos ido resolviendo sobre la marcha podemos decir que todo ha rodado correctamente.

El karate es uno de los deportes más completos que se pueden practicar tanto a nivel físico como coordinativo y tal y como hemos mencionado anteriormente aporta a quien lo practica múltiples beneficios tanto desde el punto de vista fisiológico y como psicológico.

Como Federación llevamos a cabo multitud de actividades que buscan fomentar la práctica de nuestro deporte:

- Escuelas Deportivas Municipales.
- Stand en Expojove.
- Competiciones de promoción.
- Jornadas de "Karate y Familia" y Karate y Mujer".
- "Esport als barris"

Formar parte del programa "Esport a l'Escola" está siendo un paso más en la difusión de nuestro deporte y nos ha permitido estar presentes en los programas educativos escolares y colaborar con los docentes de los centros en la formación de su alumnado.

Con la finalidad de llevar a cabo este proyecto y poder cubrir las necesidades de los distintos centros educativos que han estado interesados en nuestra propuesta, hemos contado con un equipo de profesionales del karate distribuidos a lo largo de la Comunidad Valenciana, titulados en "Entrenador de Karate Nivel 1, 2 y 3", y con el apoyo de otras titulaciones como: Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestros especialistas en Educación Física y TAFAD.

OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA:

a) *Objetivos/Contenidos sociales y afectivos:*

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disfrutar practicando la actividad. ➤ Facilitar la integración de los alumnos. Incidir en la participación de todos. ➤ Insistir en las normas generales de educación: puntualidad, aseo personal, ropa de entrenamiento en condiciones, no comer chicles ni merendar, recoger la ropa de cada uno, etc. ➤ Cohesionar el grupo. ➤ Potenciar el trabajo personal y autónomo. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades dinámicas que permitan la recreación y el desarrollo personal. ➤ Actividades que fomenten la cohesión grupal ➤ Explicaciones sobre las normas generales de educación. ➤ Actividades en las cuales deban trabajar por su cuenta para mejorar, idear, buscar algo, ya sea en grupo o individual. ➤ Actividades que resalten la empatía.

- Conocerse mejor y aprender a controlar los impulsos

b) Objetivos/Contenidos motrices

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidar la elaboración del esquema corporal y el desarrollo de la lateralidad. ➤ Desarrollar la orientación espacial y temporal. ➤ Desarrollar capacidades psicomotrices básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades que trabajen ambos hemisferios corporales por igual y en distintas posturas. ➤ Actividades en las que el niño/a deba realizar ejercicios en distintas posiciones y a distintos ritmos. ➤ Actividades en las que el niño/a deba pensar antes de actuar y coordinar rápidamente ese pensamiento con la acción que debe realizar.

c) Objetivos/Contenidos técnicos/tácticos

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar distintos tipos de kihon ➤ Conocer las posiciones básicas de karate ➤ Conocer las técnicas básicas de ataque y defensa. ➤ Conocer las distintas modalidades de kumite. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de la posición básica de Karate (Zenkutsudachi). ➤ Conocimiento de dos ataques de puño (oi tsuki yodan y chudan) y dos ataques de pierna (mae geri y mawashi geri). Conocimientos de 4 defensas básicas: Age uke, gedan barai, uchi uke y soto uke. ➤ Conocimientos de taikyoku Shodan ➤ Gohon kumite (5 desplazamientos, con 5 ataques, 5 defensas y un contraataque). ➤ Trabajo de Jyu kumite.

d) Objetivos/Contenidos cognitivos

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar elementos motrices específicos como la expresión motriz, comunicación corporal, experiencia psicomotriz. ➤ Aprender la nomenclatura en japonés de las técnicas y gestos rituales aprendidos en la unidad didáctica.

e) Objetivos/Contenidos Transversales

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ser consecuente con el conocimiento del propio cuerpo y de sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva. ➤ Aprovechar el gran atractivo que tiene para las personas las actividades de lucha y educar en la no-violencia y el respeto, canalizar y controlar la agresividad, potenciando el autocontrol. ➤ Ser conscientes de las diferencias culturales que forman parte de la realidad de algunos centros educativos. ➤ Mostrar una actitud positiva y de tolerancia hacia los compañeros y contrarios.

2. UNIDAD DIDÁCTICA. SESIONES DETALLADAS.

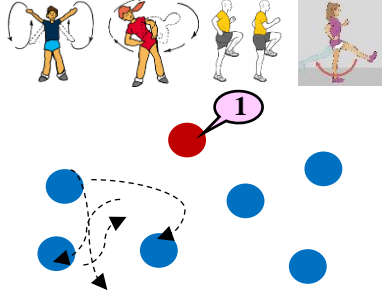






TEMPORALIZACIÓN.



Las UUDD se han llevado a cabo de enero a junio de forma durante el curso 21-22 y de septiembre a noviembre durante el curso 22-23. Cada UD ha constado de 6 sesiones de iniciación a la práctica del Karate, cada una de las cuales se ha desarrollado en aproximadamente 50 minutos divididos en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma. Las sesiones se han desarrollado en el horario establecido por los centros para las clases de educación física de cada grupo.


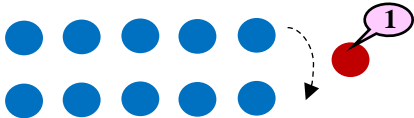





SESIONES TIPO DESARROLLADAS.


En el siguiente punto se detallan las sesiones que componen la unidad didáctica presencial.

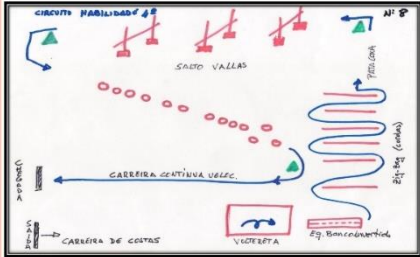
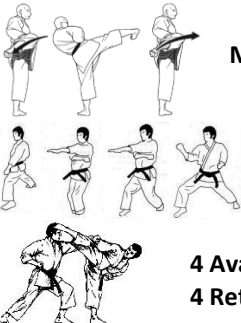

- NÚMERO DE ALUMNOS: incluimos todos los alumnos del grupo (entre 15 y 30).
- EDAD DE LOS ALUMNOS: la Unidad Didáctica está destinada a alumnos de 5º y 6º de primaria, 1º y 2º de Secundaria.
- NIVEL DE LOS ALUMNOS: partimos de la base de que todos los alumnos son de nivel de iniciación. Podemos adaptar las sesiones si tuviéramos niños practicantes de Karate.
- Todos los monitores tienen una larga experiencia dando clases de karate y han seguido el mismo modelo de sesión para todos los cursos, modificando parámetros como la intensidad, la dificultad y la frecuencia de los ejercicios, puesto que no tienen el mismo desarrollo físico. El nivel técnico de los 4 grupos es de iniciación por lo que el contenido técnico de las sesiones es el mismo.
- En cada sesión de la Unidad Didáctica el monitor ha tenido en cuenta el material a utilizar y él mismo ha sido el encargado de llevarlo todo preparado.
- Los alumnos deben de participar con ropa cómoda de deporte.
- En todas las sesiones se realizan juegos de cohesión grupal y otros relacionados con el deporte. Especialmente en la parte inicial y final de cada sesión.
- Nos ha resultado muy complicado contar con deportistas de élite en nuestras sesiones. Los clubes locales colaboran en este sentido, pero la disponibilidad es muy poca. Sin embargo, la mayor parte de nuestros monitores son o han sido medallistas autonómicos o nacionales de karate, por lo que han podido exponer perfectamente conceptos de competición de nuestro deporte.
- Para finalizar cada sesión, el monitor dará un feedback de los conceptos teóricos trabajados.

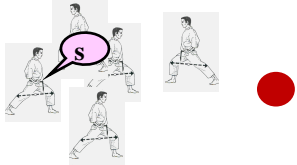
FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	1	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio instituto	
Nº ALUMNOS	25-30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	7 Paos, guantillas					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Presentación del profesor y del alumnado. Aprendizaje de las normas básicas de la clase. TECNICO: aprendizaje de las 2 técnicas básicas primeras del programa <ul style="list-style-type: none">- Oi Tsuki yodan / Age Uke Trabajo de Posición Básica: Iniciación al Zenkutsu-dachi						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción: Carrera continua con ejercicios de movilidad articular: <ul style="list-style-type: none">- Brazos hacia delante- Skipping de rodillas- Talón Glúteo.- Etc. Juego: Todos los alumnos corriendo alrededor de la sala, a la señal del monitor realza la consigna correspondiente. <ul style="list-style-type: none">- Salto rodillas al pecho- Tumbarse-levantarse- Grupos de X N.º- Pasar por debajo de las piernas de un compañero.				<div>Representación Grafica</div>  		
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción 1) Aprendemos a cerrar los puños con el pulgar por fuera. Abrir y cerrar la mano varias veces. 2) Explicación de Oi Tsuki y ejercicios prácticos: Movimientos alterno de ataques de puños a diferentes intensidades y alturas. 3) Explicación de Age Uke y ejercicios prácticos: Movimientos alternos de defensas al aire. 4) Previa explicación de la posición de Zenkutsudachi por medio de un ejemplo, los alumnos se sitúan por parejas. Uno realiza la posición y el otro, moviendo el cuerpo del compañero, ha de corregir los fallos. Realizaran el mismo ejercicio desplazándose hacia delante y hacia atrás. 5) Por medio del desplazamiento de Zenkutsudachi, avanzar y retroceder realizando Oi tsuki Yodan y age uke. 6) Ejercicio de Gohon Kumite: los alumnos se sitúan por parejas, uno desplaza hacia delante atacando de Oi Tsuki y el otro retrocede con Age Uke. En el quinto ataque, el alumno que defiende, realiza un contraataque. 7) Para finalizar, todos los alumnos se sitúan en grupos de 4: uno de los alumnos sujeta un PAO y el resto ha de golpear, pasando uno por uno.				<div>Representación Grafica:</div>  <div>OI TSUKI</div>  <div>AGE UKE</div>  <div>ZENKUTSU-DACHI</div>  <div>Avanzar Retroceder</div> 		

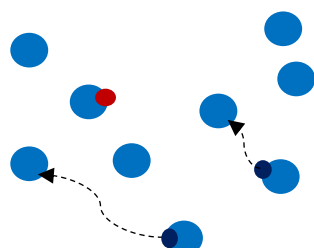
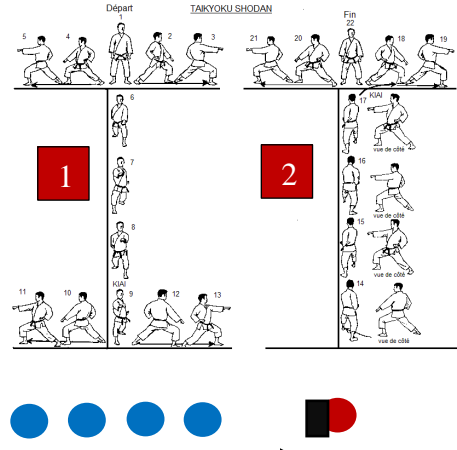
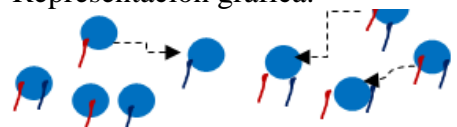
<p>Cada 5 golpes cambian de guardia para trabajar por ambos lados y cambian de compañero que sujeta el PAO.</p> <p>JUEGOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera de relevos en Zenkutsu-Dachi: se colocan en filas de 5 todos en posición de Zenkutsu-Dachi. El ultimo pasa por debajo de todos y se coloca en posición delante de la fila, así sucesivamente hasta llegar a la zona de meta. 	
<p>VUELTA A LA CALMA 10´</p>	
<p>Descripción</p> <p>Los alumnos divididos en dos grupos, cogidos de la mano. Se coloca un aro dentro de la cadena de las manos. Han de pasar el aro por todo el círculo, sin ayudarse de las manos. El grupo que antes consiga pasar el aro gana.</p>	<p>Representación Grafica</p> 
<p>TEORIZACIÓN</p>	
<p>Significado del saludo. Definición de la palabra Karate. Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					
SESIÓN Nº	2	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación
MATERIALES	Paos, guantillas, pelotas				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN					
SOCIAL: Confianza en el compañero. Respeto a los compañeros					
TECNICO: aprendizaje de las 2 técnicas básicas segundas del programa					
- Mae Geri / Gedan Barari					
Trabajo de Posición Básica: Iniciación al Zenkutsu-dachi					
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN					
CALENTAMIENTO 10´					
Descripción			Representación Grafica:		
Carrera continua con ejercicios de movilidad articular:					
- Brazos hacia delante					
- Skipping de rodillas					
- Talón Glúteo.					
Juego: Todos los alumnos se sitúan en dos filas largas enfrentadas. A la señal del profesor, han de realizar las consignas.					
- Zigzag entre la fila contraria, chocar las manos a la fila contraria, pasar entre las piernas de la fila contraria, chocar las manos con la fila contraria.					
PARTE PRINCIPAL 35´					
Descripción			Representación Grafica		
1) Explicación del Mae Geri y ejercicios prácticos: Movimientos alterno de ataques de piernas a diferentes.			 MAE GERI		
2) Explicación de Gedan Barai y ejercicios prácticos: Movimientos alternos de defensas al aire.			 GEDAN BARAI		
3) Recordamos la explicación de Zenkutsudachi: Sobre una línea dibujada en el gimnasio, y por parejas, los alumnos realizan el ejercicio del espejo avanzando y retrocediendo. Si el compañero avanza, yo avanzo, si retrocede yo retrocedo.			 ZENKUTSU DACHI		
4) Por medio del desplazamiento de Zenkutsudachi, avanzar y retroceder realizando Mae Geri y Gedan Barai.			 Avanzar Retroceder		
5) Ejercicio de Gohon Kumite: los alumnos se sitúan por parejas, uno desplaza hacia delante atacando de Mae Geri y el otro retrocede con Gedan Barai. En el quinto ataque, el alumno que defiende, realiza un contraataque.					
6) Para finalizar, todos los alumnos se sitúan en grupos de 4: uno de los alumnos sujeta un PAO y el resto ha de golpear, pasando uno por uno. Cada 5 golpes cambian de guardia para trabajar por ambos lados y cambian de compañero que sujeta el PAO. Realizamos tanto golpes de Mae Geri, como golpes de Oi tsuki.					
JUEGOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:					
- Los alumnos se dividen en dos círculos, cogidos de las manos. Han de colocarse con las piernas abiertas a la anchura de los hombros y tocándose los pies con el compañero, formando cada					

<p>alumno una portería. Dentro del círculo habrá un balón, los alumnos deberán palmeo el balón intentando introducirlo en la portería contraria.</p>	
<p>VUELTA A LA CALMA 10´</p>	
<p>Descripción Por parejas, con los ojos cerrados. El compañero con los ojos cerrados ha de ir desplazándose por la sala con la posición de Zenkutsudachi, el otro ha de ir guiándole por el gimnasio sin que choque con nada. Este ejercicio se realiza despacio, controlando las posiciones y la respiración a la hora de movernos.</p>	<p>Representación Gráfica</p> 
<p>TEORIZACIÓN</p>	
<p>Partes de golpeo de la mano Explicación del significado de las palabras Kata, Kumite y Kihon. Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	3	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Material de preparación física: Escaleras, picas, conos, bosus, aros, etc. Paos, guantillas, pelotas, cinturones					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Confianza en el compañero. Respeto a los compañeros TECNICO: aprendizaje del resto de técnicas del programa <ul style="list-style-type: none">- Mawashi geri/ Uchi uke- Oi tsuki chudan/ soto uke. Trabajo de Posición Basica: Iniciación al Zenkutsu-dachi						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción Carrera continua con ejercicios de movilidad articular: <ul style="list-style-type: none">- Brazos hacia delante- Skipping de rodillas- Talón Glúteo. Circuito de coordinación con escaleras, bosus, vallas, etc.				<div>Representación Grafica</div> 		
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción 1) Explicación del Mawashi Geri y ejercicios prácticos: Movimientos alterno de ataques de piernas. 2) Explicación de Uchi uke y de Shoto uke y ejercicios prácticos: Movimientos alternos de defensas al aire. 3) Por parejas, realizar 4 desplazamientos cada uno con un ataque distinto y con una defensa distinta. <ul style="list-style-type: none">- Oi tsuki yodan /age uke- Mae Geri/ gedan barai- Mawashi Geri/ Uchi uke- Oi tsuki chudan/ soto Uke 4) Por parejas, trabajamos la dirección de las técnicas. Sujetando la mano del compañero, realizamos mae geri tocando la barriga, y mawashi geri tocando la zona lumbar de la espalda. El compañero ha de realizar el ataque de forma controlada. Mismo ejercicio, con la dirección de golpeo en Oit tsuki, trabajando las tres alturas: yodan, chudan y gedan. 5) Para finalizar, todos los alumnos se sitúan en grupos de 4: uno de los alumnos sujeta un PAO y el resto ha de golpear, pasando uno por uno. Cada 5 golpes cambian de guardia para trabajar por ambos lados y cambian de compañero que sujeta el PAO. Realizamos golpes de Mae Geri, Mawashi geri, oi tsuki. El compañero ha de ir variando la posición del PAO.				<div>Representación Grafica</div> <div><div>MAWASHI GERI</div><div>UCHI UKE</div><div>4 Avanzar 4 Retroceder</div></div> <div></div>		
JUEGO RELACIONADO CON LA SESIÓN:						

VUELTA A LA CALMA 10´	
<p>Descripción</p> <p>Todos trotando por la sala, a la señal del profesor, los alumnos han de quedarse en estatua, en posición de zenkutsudachi, con algún ataque o defensa.</p>	<p>Representación Grafica</p> 
TEORIZACIÓN	
<p>Explicación de las partes de golpeo del pie.</p> <p>Explicación de las fases de un ataque de puño y pierna.</p> <p>Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	4	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Paos, guantillas, 3 pelotas de goma espuma.					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Trabajo en equipo TECNICO: Iniciación al Taeyoku shodan. Iniciación al trabajo de jyu kumite. Trabajo de direcciones, los giros en karate.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción Carrera continua con ejercicios de movilidad articular: <ul style="list-style-type: none">- Brazos hacia delante- Skipping de rodillas- Talón Glúteo. Juego: Dos balones en juego <ul style="list-style-type: none">- Rojo Descongela- 2 balones Azul congela Todos corriendo por la sala, dos compañeros llevan balones de congelar y uno de descongelar. Lanzando los balones azules, han de conseguir congelar a todos los compañeros, antes que el balón rojo los descongele.				Representación Grafica 		
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción <ol style="list-style-type: none">1) De forma individual, en posición de Zenkutsudachi, los alumnos han de desplazarse por la sala hacia delante, hacia detrás. Mismo ejercicio, pero pueden desplazarse girando tanto por la espalda, como de frente.2) Explicamos el kata Taeyoku shodan. Y lo enseñamos de forma progresiva: realizamos los desplazamientos de la primera parte del kata sin ataques ni defensas, hasta el primer KIAI. Mismo ejercicio con la segunda parte del kata hasta el final.3) Por parejas, uno de la pareja ha de ir contando los desplazamientos del kata y el compañero los realiza.4) Iniciamos el trabajo de kumite: de forma individual, nos desplazamos por la sala sobre las puntas de los pies, dando pequeños saltos.5) Por parejas, realizamos el ejercicio del espejo con desplazamientos de kumite.6) Iniciamos el trabajo de kumite ante saco: en filas de 4 delante del saco, realizamos ataques de puño y pierna.				Representación Grafica 		
VUELTA A LA CALMA 10´						
Descripción Colocamos a los alumnos una guantilla a cada lado de la cintura. Todos contra todos, han de quitarse las guantillas. Cuando un compañero pierde las guantillas, se sienta en el suelo, el ultimo que quede en pie, gana.				Representación gráfica. 		

Acabamos la sesión con estiramientos generales.	
TEORIZACIÓN	
Diferencias entre: bunkai kumite, jyu kumite, shiai kumite, ippon kumite, sambon kumite y gohon kumite.	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					
SESIÓN N°	5	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto
N° ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación
MATERIALES	Conos				

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

SOCIAL: Trabajo en equipo
TECNICO: Iniciación al taeyoku shodan.
Iniciación al jyu kumite.

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

CALENTAMIENTO 10´

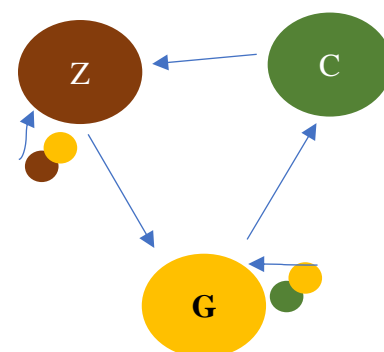
Descripción

Carrera continua con ejercicios de movilidad articular:

- Brazos hacia delante
- Skipping de rodillas
- Talón Glúteo.

Juego: Tres equipos con sus respectivas casas deben capturarse de la siguiente manera: Zorros Z solo pueden capturar a gallinas G, gallinas solo pueden capturar a Culebras C y culebras solo pueden capturar a Zorros. Las capturas deben acompañarse del brazo haya la casa del capturador. Las capturas pueden ser salvadas por sus compañeros si son tocados con la mano. Las capturas serán: $Z \rightarrow G \rightarrow C \rightarrow Z$

Representación Grafica

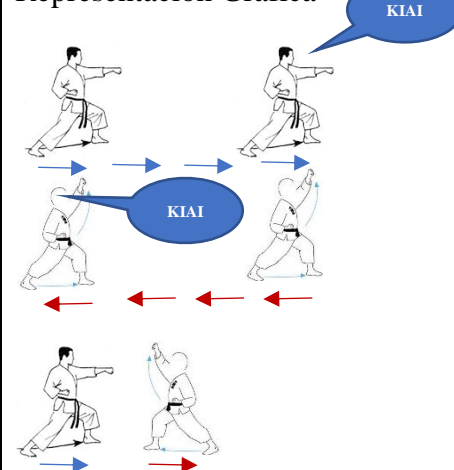


PARTE PRINCIPAL 35´

Descripción

- De forma individual realizamos 4 desplazamientos avanzando y retrocediendo: En el cuarto paso de cada serie, realizaremos el grito de KIAI.
 - Serie 1: (A) Oi tsuki (R) Age Uke.
 - Serie 2: (A) Mae geri (R) Gedan barai
 - Serie 3: (A) Mawashi geri (R) Uchi uke.
 - Serie 4: (A) Oi tsuki chudan (R) Soto uke.
- Por parejas, realizamos Gohon kumite de dos técnicas de ataque y defensa a elegir por el alumno.
- Recordamos el trabajo realizado de taeyoku shodan, realizando dos repeticiones de lo aprendido.
- Mismo trabajo anterior, pero añadimos las técnicas de karate de Oi tsuki gedan y gedan barai en cada desplazamiento. (En los giros realizamos gedan barai y avanzando oi tsuki.) Introducimos los dos gritos de KIAI que hay en el kata.
- Por parejas, aprendemos los conceptos de Oi tsuki y Gyaku tsuki en kumite.

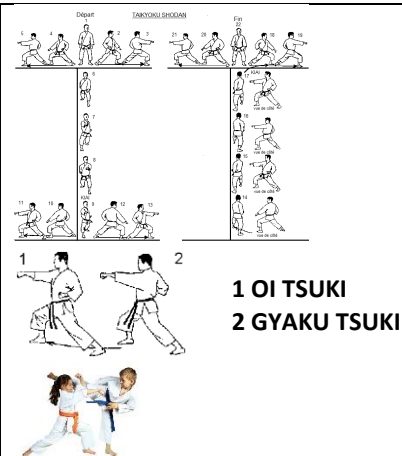
Representación Grafica



En desplazamiento de kumite: realizar un ataque cada uno con el puño de la pierna de delante (oi tsuki) y con el puño de la pierna de detrás (gyaku tsuki).

Debemos incidir en la distancia de seguridad que debe quedar entre el puño y el objetivo.

- 6) Mismo ejercicio anterior con ataques de mae geri y mawashi geri.
- 7) Trabajo de jyu kumite: realizamos dos asaltos de jyu kumite, trabajando y dejando trabajar al compañero, donde cada vez ataca uno con las técnicas que quiera.



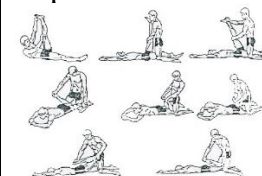
VUELTA A LA CALMA 10'

Descripción

Trabajo de flexibilidad por parejas. Realizamos varios ejercicios de flexibilidad tanto del tren superior como del tren inferior y core.

Debemos incidir en la respiración y los movimientos, controlando nuestro cuerpo para no lesionarnos.

Representación Grafica

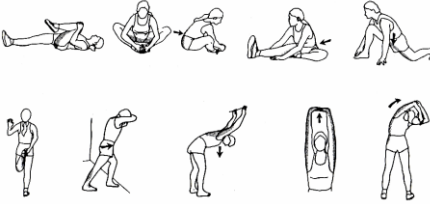


TEORIZACIÓN

Significado de la palabra KIAI.

Descripción de las distancias en kumite: distancia roja, amarilla y verde.

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	6	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Guantillas, pelotas goma espuma					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Trabajo en equipo, desarrollo de la creatividad						
TECNICO: Desarrollo de combinaciones técnicas.						
Iniciación al jyu kumite.						
Durante esta sesión el entrenador evaluará los conocimientos de los alumnos mediante la observación.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción				Representación Grafica		
Carrera continua con ejercicios de movilidad articular: <ul style="list-style-type: none">- Brazos hacia delante- Skipping de rodillas- Talón Glúteo. Juego: Todos los alumnos corren de pie. Pagan dos alumnos que deberán ir a 4 patas. Si pilla a uno, este se colocará a 4 patas y pasará a pillar con ellos. El ultimo alumno en pie gana.						
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción				Representación Grafica		
Para el trabajo de esta sesión contaremos con la participación de un deportista de elite, que impartirá parte de la sesión.						
1) Repasamos todas las técnicas trabajadas en la unidad didáctica. Los alumnos se colocan por parejas. Cada pareja ha de inventarse una serie técnica de 6 movimientos en kihon. Pueden desplazarse hacia delante y hacia detrás, solo 6 veces. Han de trabajar el ritmo, las direcciones y las posiciones. Pueden hacer técnicas rápidas y lentas. Ejemplo: (Puede haber muchas combinaciones diferentes) MAE GERI MAWASHI GERI GEDAN BARAI OI TSUKI SOTO UKE UCHI UKE. Con la serie técnica trabajada, haremos una pequeña competición entre los alumnos.						
2) Trabajo de Jyu Kumite: se realizan todas las técnicas de ataque trabajadas durante la unidad didáctica.						
VUELTA A LA CALMA 10´						
Descripción				Representación Grafica		

<p>Juego: Se forma un corro. Todos de pie. El corro tiene una pelota que tiene que ir pasándose de uno a otro en la mano. En el centro del corro hay un reloj que cuenta del 1 al 5, y cada vez que llegue al cinco saca una manecilla -su mano- primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y por último da una palma y dice: «Bomba». El que tenga la pelota en ese momento se tiene que sentar en el suelo y el juego continua. (Min. 6 y 55 seg. del vídeo)</p> <p>Estiramientos</p>	
<p>TEORIZACIÓN</p>	
<p>Responderemos dudas de los alumnos sobre lo que han aprendido a lo largo de la Unidad Didáctica. Se proporciona la oportunidad de participar en una clase de Karate en algún club cercano al centro de estudios.</p>	

3. METODOLOGIA, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Casi todos nuestros monitores son licenciados en Ed. Física, diplomados o graduados en Ed. Física o TAFAD, por lo que a parte de sus titulaciones deportivas propiamente dichas, cuentan con una formación extra en cuanto a didáctica, metodología, pedagogía, procesos de enseñanza...

a) Principios metodológicos: Para llevar a cabo las sesiones aplicamos los siguientes principios:

- 1) *Ir de lo conocido a lo desconocido*
- 2) *Ir de lo sencillo a lo complejo*
- 3) *Ir de lo poco a lo mucho*
- 4) *De lo cercano a lo lejano*
- 5) *De lo concreto a lo abstracto*
- 6) *Individualización*
- 7) *Libertad*
- 8) *Actividad*
- 9) *Concienciación*
- 10) *De lo general a lo particular*
- 11) *Continuidad*
- 12) *Adecuación*
- 13) *Transferencia*
- 14) *Corrección de errores*
- 15) *Acudir a distintas fuentes de conocimiento*
- 16) *Salud*

b) Planteamientos pedagógicos y orientaciones didácticas:

- Reforzamos positivamente cada ejecución realizada de forma correcta.
- Evitamos castigos positivos de ningún tipo (castigo físico al realizar un comportamiento indeseado) sino que se planteamos la actividad como un privilegio que pierden al tener malos comportamientos. De este modo, quien no quiera participar o tenga mal comportamiento se sentará hasta que decida cambiar de actitud (es lo que se conoce como castigo negativo).
- Planteamos actividades en las que los niños/as deban desarrollar su creatividad e idear ejercicios o estrategias que más tarde compartirán con la clase. También se plantearán problemas que deberán resolver.
- Planteamos actividades en las cuales los objetivos no sean ni demasiado fáciles, ni demasiado difíciles de conseguir. Aprovechamos si algún alumno ha realizado karate para ponerlo como ejemplo o exigirle un poquito más, dado su conocimiento previo de las actividades.
- Diferenciamos 3 claras fases dentro del proceso de aprendizaje, las cuales se tendrán en cuenta a la hora de transmitir la información:

➤ **Fase cognoscitiva:**

En esta etapa, el alumno se sitúa ante una nueva tarea a realizar. Trata de adquirir una idea clara del objetivo, de identificar la información relativa a las exigencias de la situación e intentar

organizar un plan de acción. El sujeto debe entender y comprender lo que va a aprender, a pesar de que sus movimientos muestren cierta incompetencia.

La tarea del entrenador en esta etapa consiste en:

- ✓ Facilitar la información del objetivo a alcanzar y de las condiciones del entorno.
- ✓ Organizar las condiciones de práctica.
- ✓ Orientar la atención del alumno sobre los aspectos relevantes para seleccionar las respuestas adecuadas.
- ✓ Dar la información apropiada a la situación, que permitan ajustar su respuesta, sin sobrecargar. Deberá corregir las primeras acciones, haciendo ver los aciertos en forma de feedback.

Mediante la práctica, el movimiento se irá perfilando poco a poco, progresando hacia un mayor dominio de la tarea.

➤ **Fase asociativa (de la automatización):**

Cuando el alumno entra en esta fase, ha eliminado parte de los errores frecuentes al principio, tiene mayor fluidez y coordina mejor los movimientos de la tarea.

En esta fase tiene lugar, por un lado, la *fijación* de la habilidad, como la adquisición de la habilidad cerrada. Esta se caracteriza por dos factores:

- ✓ la disminución del coste energético, debida a la eliminación de gestos inútiles
- ✓ la disminución de la demanda de atención, porque el sujeto adquiere mayor maestría y eficacia en sus respuestas

➤ **Fase autónoma:**

La práctica constante de una actividad normal lleva a su automatización, es decir, el sujeto tiene tal control sobre la tarea que es capaz de hacerla al tiempo que presta su atención a otras actividades perceptivas o cognitivas, a otros elementos del medio que pueden ser relevantes. La automatización quiere decir que atención consciente sobre la ejecución, en sí, es menor.

En esta fase el alumno habrá aprendido a realizar la tarea que se le ha tratado de transmitir.

c) Intervención del profesor:

- **Estilos de enseñanza:** Es la forma mediante la que transmitimos la información a los alumnos. En función de los resultados que busque obtener, utilizaré:

- **Estilos de enseñanza tradicionales:** mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas. Si lo que busco es tener un control total del grupo, evitar que hablen o realizar una sesión intensa y dirigida.
- **Estilos de enseñanza que fomentan la individualización:** trabajo por grupos o niveles, si busco que todos aprovechen la clase al máximo trabajando al nivel que le corresponde a cada uno. Lo uso principalmente para trabajar katas y exámenes.
- **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumnado en la enseñanza:** enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza. Lo utilizo en clases en donde busco que los alumnos obtengan una visión general de algo, como puede ser

un kata. No me preocupo de los detalles que puedan pasar por alto porque los trabajaré luego a fondo.

- **Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente**, de forma más directa, al alumnado en su aprendizaje: descubrimiento guiado, resolución de problemas, planteamiento de situaciones tácticas... Lo uso en contadas ocasiones, cuando el grupo tiene alguna duda y pretendo que descubran ellos mismos la respuesta.

➤ **Métodos de enseñanza**

A pesar de que el Karate, por su origen, siempre ha sido un deporte en el cual predominaba el “mando directo”, la forma de transmitir conocimientos ha evolucionado dando paso a nuevas tendencias que no solo facilitan todavía más el aprendizaje de los alumnos, sino que les ayudan a desarrollar su personalidad y creatividad.

El principal método que se utilizará será el Mando directo, ya que el karate es un arte marcial que posee una tradición, unos valores y unos principios que el profesor debe tratar de transmitir a los alumnos. Además, como es una actividad en la cual predomina la técnica frente a la táctica, se debe enseñar poco a poco, paso a paso, y esto me permite un mayor control sobre el proceso de aprendizaje.

No obstante, este no es el único método que se va a utilizar, ya que se usarán otros como la asignación de tareas (cuando quiera que cada alumno trabaje de manera individualizada y autónoma), trabajo por grupos de nivel (para la preparación de katas), enseñanza recíproca (cuando desee que ellos mismos vean los fallos en los compañeros para que después sean capaces de fijarse en ellos mismos) o resolución de problemas (para descubrir la aplicación de las técnicas).

El método de enseñanza siempre debe estar relacionado con las características de los alumnos, el entorno en el que se desarrolla la actividad, los objetivos que se desean alcanzar y la materia que se debe enseñar.

- d) **Estructuración de una sesión:** Toda sesión se compondrá de un calentamiento o animación (que preparará al cuerpo para la actividad posterior), una parte principal (en la cual se trabajarán los objetivos de la sesión) y una vuelta a la calma (que devolverá el cuerpo al estado inicial).

e)

- **CALENTAMIENTO**

Fase en la que se prepara al alumno para la sesión tanto físicamente como psicológicamente. Se divide en fase de Movilidad articular, fase de aumento de pulsaciones, fase de estiramientos, fase de tonificación y fase 2 de aumento de pulsaciones. Tiempo total empleado entre 10 y 15 minutos.

Tras el calentamiento haremos para **parte principal** en la que tratamos los siguientes contenidos:

- **KIHON**

Se trabajarán dos técnicas de ataque de pierna, dos técnicas de ataque de puño y cuatro técnicas de defensa.

Entre las técnicas de ataque de puño tenemos: Oi Tsuki Yodan (ataque de puño a la altura de la barbilla) y Oi Tsuki Chudan (ataque de puño a la altura de la barriga).

Entre las técnicas de ataque de patada tenemos: Mae Geri (ataque de pierna frontal) y Mawashi Geri (ataque de pierna circular).

Por otro lado, las cuatro defensas a esos ataques serán: Age uke (defensa ante ataque de puño altura yodan), Soto Uke (defensa ante ataque de puño altura chudan), Gedan Uke (defensa ante un ataque de Mae Geri) y Uchi Uke (defensa ante ataque de Mawashi geri).

Por otro lado, se trabajará la posición básica de karate: Zenkutsu-dachi, tanto en desplazamiento de kihon como en desplazamiento de kumite.

- **KATA**

Aprendemos la forma más básica de realizar el Kata taikyoku Shodan. Esta forma contiene los movimientos trabajados durante el apartado de Kihon, en este caso: Oi tsuki, Age uke y Zenkutsu dachi, que es la posición que se realiza durante todo el kata.

- **KUMITE**

Se trabaja en la forma de Gohon Kumite, que es la de menor dificultad para el alumno. Esta forma consta de 5 desplazamientos, con 5 ataques, 5 defensas y un contraataque. El trabajo se realiza por parejas. Además introducimos ejercicios de shiai kumite (combate de competición) además de explicar las cosas básicas de su reglamento.

- **PREPARACIÓN FÍSICA**

Tiempo para el trabajo físico y el desarrollo de las cualidades física principales: Resistencia, Velocidad, Fuerza y Flexo-Elasticidad, etc.

- **VUELTA A LA CALMA**

Con ejercicios de estiramientos, actividades de relajación, juegos de ritmo cardiaco muy bajo, mokuso y los saludos rituales.

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

Se realizarán tres evaluaciones:

- a) **Evaluación de los alumnos:** como el karate es un deporte que busca la superación personal, la evaluación se hará de una manera subjetiva, teniendo en cuenta el progreso de cada uno dentro de sus posibilidades físico- psíquicas. Tenemos elaborada una plantilla en formato de excel, que nos sirve de guía para evaluar a los alumnos. Al finalizar las sesiones y como muestra del progreso de los alumnos, se les otorga un diploma de cinturón amarillo honorífico.
- b) **Evaluación de la Unidad Didáctica:** en general los monitores comentan que la UD proyectada desde un principio ha funcionado bien y sólo han tenido que hacer pequeñas adaptaciones en función del espacio de práctica, número de alumnos, materiales...



Espinosa, 8, 3º, despacho 306-307 Tel 96 392 48 17 · · 46008 VALENCIA. valenciakarate@fkaratecv.es
Médico Pascual Pérez 44, 1º C · Tel 96 514 32 88 · · 03001 ALICANTE. alicantekarate@fkaratecv.es

www.fkaratecv.es

- c) **Evaluación del monitor:** a través del formulario facilitado por Conselleria el profesor de E. Física puede evaluar la actuación del monitor y del desarrollo de las sesiones en general.
- d) **Evaluación del centro:** de igual forma que en el apartado c), nuestro monitor puede llevar a cabo una evaluación del centro y su disponibilidad para llevar a cabo la UD a través del formulario desarrollado por Conselleria.

4. RECURSOS MATERIALES Y ESPACIO FISICO

Las sesiones se han desarrollado en las siguientes condiciones:

Normalmente nuestra actividad se desarrolla en gimnasios, pero por suerte podemos adaptarnos a casi cualquier sitio donde simplemente haya suelo plano. La mayor parte de las UDD se han desarrollado en los gimnasios de los respectivos centros. Donde no había gimnasio se han realizado en el patio.

En cuanto a los materiales empleados, nos hemos servido de materiales específicos de karate (guantillas, paos, cinturones...), así como material multideporte (escaleras, pelotas de goma, conos, aros, picas, etc.).

5. PERSONAL TÉCNICO. TITULACIÓN ACADÉMICA Y DEPORTIVA.

Para llevar a cabo cada unidad didáctica, contaremos con monitores/entrenadores titulados en:

- TAFAD
- IVEF
- MAGISTERIO
- NIVEL 1, 2 Y 3 DE KARATE

DANIEL ALCAIDE JULIAN	TAFAD Entrenador nivel 3 de Karate. Cinturón negro 3º DAN de Karate
BEATRIZ CANO ORTIZ	Licenciada en Derecho Entrenadora Nivel 2 de karate. Cinturón negro 4º DAN
ARTURO OLMEDO MONEDERO	Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Diplomado en fisioterapia. Entrenador Nivel 3 Cinturón negro 6º DAN de Karate
ANDREA MUÑOZ LÓPEZ	Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Entrenador Nivel 3 (en curso) Cinturón negro 3º DAN de Karate
ANDRES ALARCON ANDREU	TAFAD Entrenador Nivel 1 Cinturón negro 3º DAN de Karate
JESUS MASSARWACH SÁNCHEZ	Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Entrenador Nivel 3 (en curso) Cinturón negro 3º DAN de Karate
FRAN GOMEZ AZNAR	TAFAD Entrenador Nivel 3 Cinturón negro 4º DAN de Karate
HÉCTOR TEJEDOR MARÍ	Diplomado en Magisterio de Ed. Física. Entrenador Nivel 3 Cinturón negro 5º dan de karate
ANA TÉBAR	TAFAD Entrenadora Nivel 3 Cinturón Negro 3º Dan de Karate

6. ANEXO III. PLANTILLA FEDERACIONES (se adjunta aparte).