



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA: CULTURA FISICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO”.

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Cultura Física.

AUTOR: William Paúl Gualpa Sánchez

TUTOR: Lic. Mg. Beto Arcos

Ambato - Ecuador

2015

Aprobación del Tutor del trabajo de Graduación o Titulación

Yo, **Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz** con C.I 1802710267 , en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO”** desarrollado por la egresado Sr. William Paúl Gualpa Sánchez, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

Ambato, noviembre 2015

El Tutor

Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

CC. 1802710267

Autoría de la Investigación

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

Ambato, noviembre del 2015

El Autor

William Paúl Gualpa Sánchez

CC. 0502374648

Derechos del Autor

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: “FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO”, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

William Paúl Gualpa Sánchez

C.I 0502374648

AUTOR

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO”, presentada por el Sr. William Paúl Gualpa Sánchez, egresado (a) de la Carrera de Cultura Física, modalidad semipresencial, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, noviembre del 2015

La Comisión

Mg. Alfredo Jiménez
C.I 1803394467

Mg. Jean Indacochea
C.I 121029669-2

Dedicatoria

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida, por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.

A mis padres, porque creyeron en mí y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre, estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mí, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí, mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

A mi MADRE, razón de superación por ser lo más grande y valioso que Dios me ha dado quien es mi fuente de inspiración y la razón que me impulsa a salir a delante.

A mi ESPOSA por su apoyo incondicional, me dieron las fuerzas necesarias para terminar mi carrera profesional, así mismo a mi hija MARIA BELEN mi capullo de rosas, a mi hija DANNA PAOLA mi niña de oro porque son mi fuente de inspiración para salir adelante cada día y también supieron comprender la falta de tiempo que no les dedique.

Agradecimiento

El presente trabajo de tesis primeramente agradezco a Dios todo poderoso por la vida, por darme la fuerza, por guiarme y darme la paciencia y confianza en los momentos más difíciles.

Por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato facultad de Ciencias Humanas de la Educación por brindarme la formación académica, la oportunidad de superarme académicamente y a todo el personal Docente por los conocimientos ofrecidos semestre a semestre y por enseñarnos lo que significa ser profesional, a todo el personal administrativo y de servicio por atender nuestras necesidades.

A mi tutor de tesis, Mg. Beto Arcos por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía y amor en los momentos más difíciles de mi vida. Algunas están aquí conmigo y otras en mis recuerdos y en mi corazón, sin importar en donde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

Índice General

Portada.....	1
Aprobación del Tutor del trabajo de Graduación o Titulación	ii
Autoría de la Investigación	iii
Derechos del Autor	iv
Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.....	v
Dedicatoria	vi
Agradecimiento	vii
Índice General	viii
Índice de Gráficos	xi
Índice de Tablas	xii
Resumen Ejecutivo.....	xiii
Introducción	1
CAPITULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1. Tema.....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	3
1.2.1. Contextualización	3
1.2.2. Análisis crítico.....	7
1.2.3. Prognosis	8
1.2.4. Formulación del problema.....	8
1.2.5. Preguntas Directrices.....	8
1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos	11
1.4.1. Objetivo General	11
1.4.2. Objetivos Específicos	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1. Antecedentes Investigativos.....	12
2.2. Fundamentación	13

Fundamentación Filosófica	13
2.3. Fundamentación Legal	14
2.4. Categorías Fundamentales	15
2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente	18
Deporte	18
Deportes de combate	20
Fundamentos básicos del karate do estilo shotokan.....	27
2.4.2. Conceptualización de la Variable Dependiente	40
Cultura física	40
Actividad Física	49
Desarrollo Motriz.....	53
2.5. Hipótesis.....	61
2.6. Señalamiento de variables.....	61
CAPÍTULO III	62
METODOLOGÍA	62
3.1. Enfoque Investigativo	62
3.2. Modalidades de la investigación	63
3.2.1. Investigación Bibliográfica – Documental.....	63
3.2.2. Investigación de Campo	63
3.3. Nivel o Tipo de Investigación	63
3.3.1. Nivel Exploratorio.....	63
3.3.2. Nivel Descriptivo	63
3.4. Población y Muestra.....	64
3.5. Operacionalización de las variables	65
3.6. Recopilación de la Información	67
3.7. Procesamiento y Análisis	68
3.7.1. Plan de Procesamiento de la Información	68
CAPÍTULO IV	69
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	69
4.1. Análisis de la observación.....	69
4.2. Análisis de la encuesta	79
4.3. Verificación de la hipótesis.....	89

4.3.1. Planteamiento de la hipótesis	89
4.3.2. Nivel de significancia.....	89
4.3.3. Grados de libertad	89
4.3.4. Cálculo de Chi Cuadrado (X^2 c).....	91
4.3.5. Regla de Decisión	93
CAPÍTULO V	94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	94
5.1. Conclusiones	94
5.2. Recomendaciones.....	95
CAPÍTULO VI.....	96
PROPUESTA.....	96
6.1. Datos	96
6.2. Antecedentes de la propuesta	97
6.3. Justificación.....	97
6.4. Objetivos	98
6.4.1. Objetivo general	98
6.4.2. Objetivos específicos	99
6.5. Análisis de factibilidad.....	99
Tecnológico.....	99
Técnico.....	99
Económico Financiero	100
6.6. Fundamentación	100
6.7. Metodología. Modelo Operativo.....	102
6.8. Administración.....	134
6.9. Previsión de la evaluación.....	134
BIBLIOGRAFÍA	136
ANEXOS	139
ANEXO 1: FICHA DE OBSERVACIÓN.....	140
ANEXO 2: ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA	141
ANEXOS 3: FOTOGRAFÍAS.....	143

Índice de Gráficos

Gráfico N° 1: Relación Causa – Efecto	6
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.....	15
Gráfico N° 3: Constelación de la Variable Independiente	16
Gráfico N° 4: Constelación de la Variable Dependiente	17
Gráfico N° 5: Pregunta 1 estudiantes	69
Gráfico N° 6: Pregunta 2 estudiantes	70
Gráfico N° 7: Pregunta 3 estudiantes	71
Gráfico N° 8: Pregunta 4 estudiantes	72
Gráfico N° 9: Pregunta 5 estudiantes	73
Gráfico N° 10: Pregunta 6 estudiantes	74
Gráfico N° 11: Pregunta 7 estudiantes	75
Gráfico N° 12: Pregunta 8 estudiantes	76
Gráfico N° 13: Pregunta 9 estudiantes	77
Gráfico N° 14: Pregunta 10 estudiantes	78
Gráfico N° 15: Pregunta 1 Padres de Familia	79
Gráfico N° 16: Pregunta 2 Padres de Familia	80
Gráfico N° 17: Pregunta 3 Padres de Familia	81
Gráfico N° 18: Pregunta 4 Padres de Familia	82
Gráfico N° 19: Pregunta 5 Padres de Familia	83
Gráfico N° 20: Pregunta 6 Padres de Familia	84
Gráfico N° 21: Pregunta 7 Padres de Familia	85
Gráfico N° 22: Pregunta 8 Padres de Familia	86
Gráfico N° 23: Pregunta 9 Padres de Familia	87
Gráfico N° 24: Pregunta 10 Padres de Familia	88
Gráfico N° 25: Campana de Gauss	93
Gráfico N° 26: Grados	101

Índice de Tablas

Tabla N° 1: Población	64
Tabla N° 2: Variable Independiente.....	65
Tabla N° 3: Variable dependiente	66
Tabla N° 4: Plan de Recolección de la información	67
Tabla N° 5: Pregunta 1 Estudiantes	69
Tabla N° 6: pregunta 2 estudiantes	70
Tabla N° 7: Pregunta 3 estudiantes	71
Tabla N° 8: Pregunta 4 estudiantes	72
Tabla N° 9: Pregunta 5 estudiantes	73
Tabla N° 10: Pregunta 6 estudiantes	74
Tabla N° 11: Pregunta 7 estudiantes	75
Tabla N° 12: Pregunta 8 estudiantes	76
Tabla N° 13: Pregunta 9 estudiantes	77
Tabla N° 14: Pregunta 10 estudiantes	78
Tabla N° 15: Pregunta 1 Padres de Familia	79
Tabla N° 16: Pregunta 2 Padres de Familia	80
Tabla N° 17: Pregunta 3 Padres de Familia	81
Tabla N° 18: Pregunta 4 Padres de Familia	82
Tabla N° 19: Pregunta 5 Padres de Familia	83
Tabla N° 20: Pregunta 6 Padres de Familia	84
Tabla N° 21: Pregunta 7 Padres de Familia	85
Tabla N° 22: Pregunta 8 Padres de Familia	86
Tabla N° 23: Pregunta 9 Padres de Familia	87
Tabla N° 24: Pregunta 10 Padres de Familia	88
Tabla N° 25: Tabla de distribución	90
Tabla N° 26: Frecuencias observadas	91
Tabla N° 27: Frecuencias esperadas	91
Tabla N° 28: Calculo del chicuadrado	92
Tabla N° 29: Modelo Operativo.....	103
Tabla N° 30: Administración	134
Tabla N° 31: Evaluación	135

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION
CARRERA: CULTURA FISICA
MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

TEMA: “FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO”.

Resumen Ejecutivo

El presente estudio tiene con fin los establecer los Fundamentos básicos del karate do estilo shotokan en el desarrollo motriz, el karate do no ha sido reconocido como una disciplina de alto rango o para olimpiadas, pero se lo practica en todos los rincones del territorio nacional aunque se prefiera con mayor continuidad a deportes como el fútbol, pero ha florecido como deporte de arte de defensa personal, que se desarrolló en Japón, disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa, en la Liga Cantonal de Salcedo no existen guías y planificaciones, el problema central es la inadecuada aplicación de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan, es de carácter cualitativo – cuantitativo, Bibliográfico – Documental, de Campo, Exploratorio, Descriptivo, la muestra es de 37 niños a quienes se observó y 37 padres de familia que fueron encuestados con los siguientes resultados: los niños si logran un adecuado desarrollo motriz por la mejora sus habilidades de agilidad, fuerza y resistencia física, presentan dificultades en algunas técnicas y su aprendizaje, presenta diferentes beneficios en el crecimiento y desarrollo biopsicosocial de los niños, sobre todo en su capacidad anticipación y reacción, no han logrado un desarrollo motriz integral en las áreas de equilibrio y coordinación física, por ende se propone un programa de enseñanza para la práctica del karate do estilo shotokan que ayude al desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo, con actividades para la práctica de este deporte.

DESCRIPTORES: Karate Do, estilo Shotokan, arte, agilidad, biopsicosocial, crecimiento, defensa, desarrollo, motriz, disciplina, karate do, fuerza, resistencia.

Introducción

El trabajo de Graduación se enfoca en el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

El problema se evidencia en la cultura ecuatoriana al considerar la preferencia en la práctica de otros deportes, por tal motivo el Karate Do estilo shotokan no tiene mucha acogida; además es incuestionable la preferencia de los docentes por especializarse en otros deportes fundamentalmente en el fútbol, por lo tanto se descuida la práctica de deportes de combate, y así los benéficos tanto físicos como morales que estos representan.

El trabajo de Graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPÍTULO I, EL PROBLEMA, se enfoca en el contexto del problema y su dimensión tanto a nivel macro como micro, el árbol de problemas, su análisis crítico, la prognosis, el planteamiento del problema con los interrogantes del problema, la delimitación, justificación y objetivos.

CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO; se señalan los Antecedentes Investigativos, las Fundamentaciones correspondientes, la Red de Inclusiones, la Constelación de Ideas, el desarrollo de las Categorías de cada variable y finalmente se plantea la Hipótesis y el señalamiento de variables.

CAPÍTULO III, LA METODOLOGIA; se señala el Enfoque, las Modalidades de investigación, los Tipos de Investigación, la Población y Muestra, la Operacionalización de Variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS, se presentan los resultados de la observación aplicada a los niños, y de la encuesta a los padres de familia, presentada a través de Tablas y gráficos estadísticos, adicionalmente se verifica la hipótesis siendo la H1 la comprobada.

CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, se establecen tres conclusiones y recomendaciones en función de los objetivos logrados en el presente estudio.

CAPÍTULO VI, PROPUESTA, se presenta un programa de enseñanza para la práctica de karate do estilo Shotokan que ayude al desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo, con actividades que ayuden a mejorar su ejecución.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE DO ESTILO SHOTOKAN EN EL DESARROLLO MOTRIZ EN NIÑOS DE 6 A 8 AÑOS DE LA LIGA CANTONAL DE SALCEDO.

1.2. Planteamiento del Problema

1.2.1. Contextualización

En el **Ecuador** es incuestionable que, el karate do estilo shotokan no ha sido reconocido como una disciplina de alto rango o para olimpiadas, pero en la actualidad, este deporte se ha popularizado y se lo practica en todos los rincones del territorio nacional. Es una disciplina de las artes marciales que se trabaja en los aspectos físico, mental y espiritual. Dentro de los entrenamientos se desarrollan las habilidades motrices en practicantes de diferentes edades, es de mucho beneficio para los niños.

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

El karate do es un arte marcial de autodefensa en el cual no se utiliza armas y principalmente utiliza el equilibrio para enfocar y direccionar puñetes y patadas acompañadas de gritos y respiraciones especiales.

El karate se desarrolló en Japón. Aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son muy antiguas y derivan del arte chino del boxeo shaolin del siglo VI. Se desarrolló después en la isla japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al tang hand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra opresores japoneses armados. En la década de 1920 el tang hand fue introducido en Japón por Funakoshi Gichin quien utilizó la palabra karate. El estilo que practicaba fue conocido como shotokan, ahora uno de los cinco estilos mayores del Japón; los otros son: wado-ryu, gojo-ryu, shito-ryu y kyukushinkai. (Lemos, 1998)

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía. Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por tal motivo cuando se educa a una persona en el karate, no solo se le enseña la técnica, también le transmitimos este mensaje, lo preparamos para la vida, fundamentados en un respeto y una moral ciudadana.

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

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

A nivel de la **provincia de Cotopaxi** es necesario que la población conozca más acerca de esta disciplina, A pesar de no ser un deporte olímpico, el karate es una de las artes marciales más practicadas en el mundo dado que el karate tiene sus orígenes en el continente asiático también es donde se encuentran la gran mayoría de practicantes de artes marciales considerando un 65 % de practicantes de karate do, a pesar de que en Ecuador ha aumentado la participación de su práctica deportiva aún se reduce al subsistema federativo mientras que en otros países como Japón el karate está incluido en el sistema educativo.

Actualmente en la **Liga Cantonal de Salcedo** no existen guías y planificaciones, en efecto esto ha conllevado a que las clases que se imparta en los estudiantes se encuentren mal guiadas con lo cual no se puede alcanzar los objetivos que se busca cada año, la deficiente práctica ha provocado que no se den a conocer como deportistas competitivos.

Mediante un proceso de investigación se ha llegado a la conclusión que: el Karate-Do es un deporte marcial que permite crear valores, no únicamente dentro del Dojo, también en la vida cotidiana, sin embargo, no es un deporte difundido masivamente, por tanto, mediante la aplicación metodológica se ha podido llegar a propuestas que permitan su difusión y su práctica de una manera sistemática.

Árbol de problemas

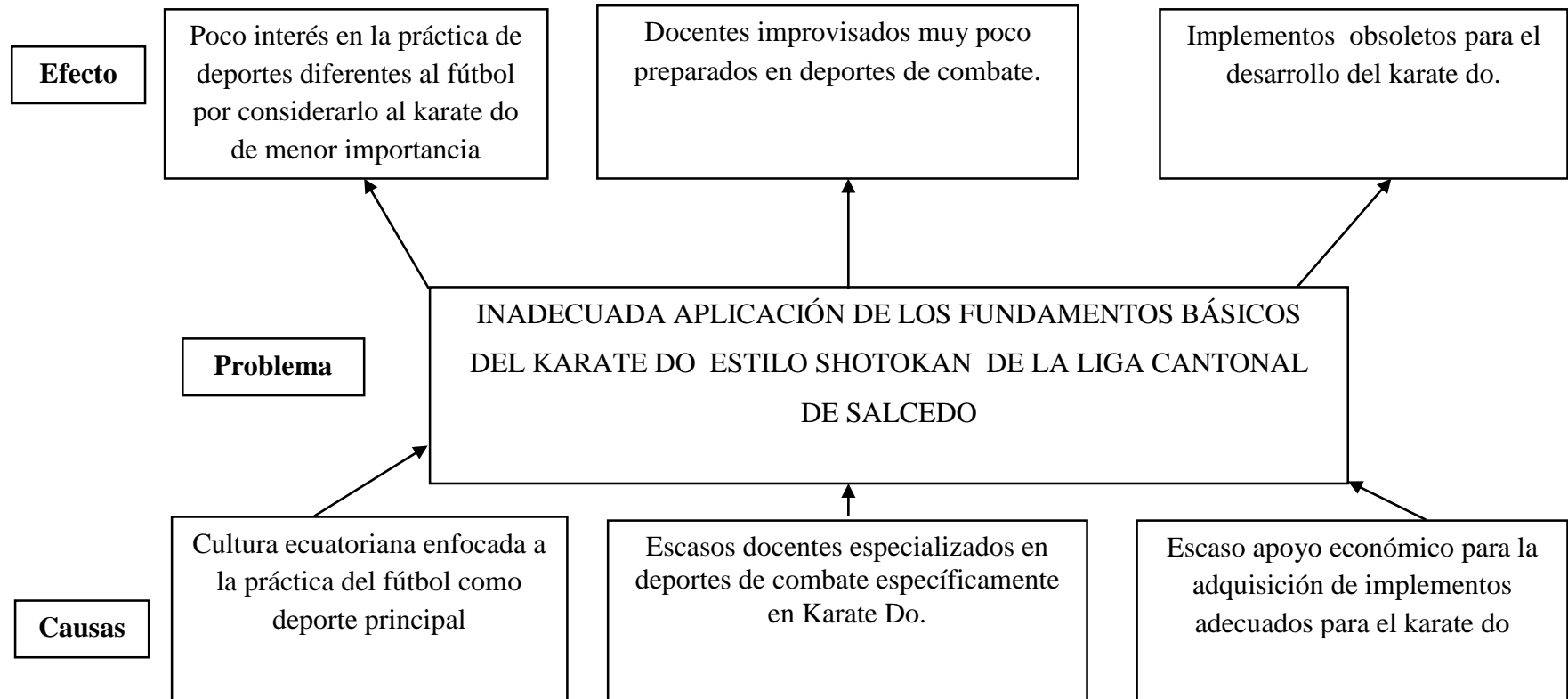


Gráfico N° 1: Relación Causa – Efecto
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La investigación

1.2.2. Análisis crítico

La cultura ecuatoriana enfocada a la práctica del fútbol como deporte principal genera que las personas se concentren en el entrenamiento de este deporte dejando a un lado a deportes como el Karate do que tiene grandes beneficios, en los niños ayuda a resolver problemas de equilibrio o torpeza que puedan surgir a medida que crecen; recibirán ayuda para sobreponerse a la timidez o problemas de confianza en sí mismos; aprenderán cómo controlar sus cuerpos con gracia y flexibilidad; aprenderán a evitar conflictos; y tendrán un método seguro y estructurado de defensa personal si lo necesitan.

Poco cuerpo docente especializado en deportes de combate específicamente en el Karate Do provoca que estos se concentren en las principales ciudades del Ecuador y no se fomente de manera fluida este deporte en las ciudad pequeñas como lo es Salcedo. Al existir en la institución docentes con escaso perfil de especialización, dificultará detallar programas dirigidos al proceso de enseñanza aprendizaje del karate Do, hay la carencia de orientación y capacitación por el departamento técnico a los entrenadores con el único objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, y si no existe un asesoramiento adecuado los entrenamientos se convierten en empíricos monótonos y es la razón que muchas veces existe para que los estudiantes se desmotivan para seguir con los entrenamientos.

Escaso apoyo económico es el inconveniente que enfrenta la institución para la adquisición de implementos adecuados para el karate do conduce a que se conserve instrumentos obsoletos o poco acordes al Karate Do por ende la práctica es rústica y las personas mantienen poco atractivo, condenando a su vez un deficiente interés y bajo rendimiento deportivo por parte de los estudiantes, tomando en cuenta que el karate Do es un deporte que mejora extraordinariamente el desarrollo tanto en lo personal como en lo deportivo contribuye en el sano esparcimiento de los estudiantes.

1.2.3. Prognosis

Si no se toman los correctivos necesarios en la investigación en Fundamentos Básicos del Karate Do estilo shotokan en el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años de la liga cantonal de Salcedo, esto dará cabida a que el mismo no tenga acogida por la ciudadanía y por ende causar la pérdida parcial del mismo, en el futuro llegaríamos a tener jóvenes con un alto grado de violencia, con baja estima, sin personalidad, sin disciplina y dominio mental y espiritual creando un problema social.

Al no poseer una motricidad adecuada no se podrá mejorar la coordinación de movimientos para el desempeño del Karate Do o actividades cotidianas.

El cuerpo docente que se encuentra en el proceso de especialización no debería considerar el Karate Do estilo shotokan como un nicho para la práctica deportiva, al igual que los padres debido que la práctica de este deporte genera grandes beneficios personales dentro de sus vidas y de sus vástagos. Sin considerar el crecimiento a nivel local ya sea esta en torneos interescolares, cantonales o provinciales.

1.2.4. Formulación del problema

¿Qué beneficios aportan los fundamentos básicos del Karate Do estilo shotokan en el desarrollo motriz en niños de 6 a 8 años de la liga cantonal de Salcedo?

1.2.5. Preguntas Directrices

- ¿Cuáles son los beneficios que se obtendrán con la práctica de los fundamentos básicos del Karate Do estilo shotokan en niños de 6 a 8 años de la liga cantonal de Salcedo?
- ¿Qué tipo de motricidad se desarrolla con la práctica de karate do estilo shotokan en niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo?

- ¿Es necesario diseñar una propuesta de solución para la práctica de karate do estilo shotokan en niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo?

1.2.6. Delimitación del Objeto de la Investigación

CAMPO: Deportivo

ÁREA: Cultura Física

ASPECTO: Capacidades físicas

Delimitación Espacial: La investigación se basará en la información adquirida en la Liga Cantonal de Salcedo, Provincia de Cotopaxi de los niños comprendidos entre la edad de 6 a 8 años.

Delimitación Temporal: La investigación se realizará en el año lectivo 2014 – 2015.

Unidades de Observación

- Entrenador
- Estudiantes
- Investigador

1.3. Justificación

La investigación es de **interés** social porque va ayudar a fomentar la práctica y la difusión sobre esta disciplina deportiva para futuras generaciones con una guía metodológica de karate do estilo shotokan en los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

Es de vital **importancia** debido a que tiene como finalidad brindar el conocimiento verás sobre la influencia del Karate Do estilo shotokan en niños comprendidos entre las edades de 6 a 8 años pertenecientes a la Liga Cantonal de

Salcedo.

La presente investigación es **novedosa** e innovadora porque está enfocada en el aprendizaje a través de un programa de enseñanza en pro de mejora en la Institución.

La **utilidad teórica** de la investigación está basada en el desarrollo de la motricidad de los niños de 6 a 8 años de la liga cantonal de Salcedo con la finalidad de cimentar documentar y difundir a la ciudadanía los beneficios brindados por el karate Do estilo shotokan.

La investigación tiene una **Utilidad Práctica** debido a que busca hacer notar los beneficios principales de la práctica del Karate Do estilo shotokan en los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo y de esta manera inducir a la práctica de este deporte.

Los **beneficiarios directos** serán los niños de 6 a 8 años que se encuentren practicando el Karate Do estilo shotokan de manera constante, puesto que a medida que la investigación avance se verá los resultados en lo referente al desarrollo de su motricidad, al igual que en su estado físico, resistencia, fuerza, potencia y velocidad

Tiene la **factibilidad** para la realización y ejecución por contar con el apoyo de los directivos de la Liga Cantonal, del entrenador, de los niños, Así; también existe una gran cantidad de información bibliográfica, tiempo para la ejecución de la investigación, los recursos para la práctica y análisis del desarrollo motriz de los deportistas.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años practicantes de Karate Do estilo shotokan de la Liga Cantonal de Salcedo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Conocer los beneficios obtenidos con la práctica de los fundamentos del Karate do estilo shotokan en niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.
- Analizar el desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.
- Elaborar una alternativa de solución para la práctica de karate do estilo shotokan en niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Revisando los trabajos de Investigación en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato y de la Facultad de Ciencias Humanas de la Educación, no se ha hallado otras investigaciones similares o parecidas a la presente, pero si se notó similitudes relacionados con el presente tema de estudio:

Tema: “Capacidades Físicas en deportistas de Karate Do entre 12 – 14 años”

Autor: Lic. Bladimir T. Sotelo D. de la Universidad de los Andes de Venezuela

Las **conclusiones** que se obtuvieron de la investigación, fueron:

- Los niños y niñas evidencian un desarrollo medio respecto a expresar emociones por medio de la motricidad teniendo mayor dificultad en el desarrollo del esquema corporal, como la lateralidad y coordinación motriz.
- Los padres de familia y principalmente la maestra se encuentran muy interesados en aprender ejercicios donde les ayuden al desarrollo de los hemisferios cerebrales
- La no existencia de material escrito sobre los ejercicios kinestésicos dificulta para que la maestra no se interese por el desarrollo de los 2 hemisferios cerebrales mediante la motricidad gruesa en los niños.

2.2. Fundamentación

Fundamentación Filosófica

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores: los directivos, entrenador, médico de la Liga Cantonal de Salcedo.

La práctica del karate do estilo shotokan faculta en los estudiantes el aprendizaje de actitudes y valores, que dan como resultado aprender aceptar la derrota y a disfrutar del triunfo con humildad, estas actitudes ayudan a encarar de una mejor forma nuestra vida diaria.

En la parte Epistemológica, el niño busca nuevas amistades, para lograr su superación a través de experiencias compartidas con sus compañeros, por lo cual la práctica del karate do le resultara agradable, para poner a prueba su carácter social el cual evolucionara de una manera positiva, al estar rodeado de amigos de la misma edad y la superación del desarrollo motriz se la vera día a día mediante un entrenamiento científico que lo lleve a formar su carácter y personalidad.

En la parte **ontológica**, se puede decir que el niño mediante el entrenamiento diario podrá ver como su condición física va mejorando a través de la práctica del karate do estilo shotokan, para lo cual por estar en una edad creativa se le planteara nuevos retos a superar, los cuales los deberá realizar, de una manera planificada por parte del profesor siempre en contacto con el estudiante.

En la parte **axiológica**, la aplicación de valores es fundamental mediante la práctica constante de esta disciplina el niño podrá lograr su motivación personal, ya que se volverá responsable ordenado, cumplirá sus tareas y deberes, de acuerdo a un horario que el mismo establezca para su diario vivir, respetará la forma de vivir del resto de personas, siendo un ejemplo para las personas de la misma edad.

Al hablar del karate do estilo shotokan por si solo se define como: Disciplina, respeto, lealtad, honor y, además, considerada como el arte de las manos vacías, más conocidas en el mundo.

2.3. Fundamentación Legal

TÍTULO I

GENERALIDADES

CAPÍTULO I

Aspectos generales

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

2.4. Categorías Fundamentales

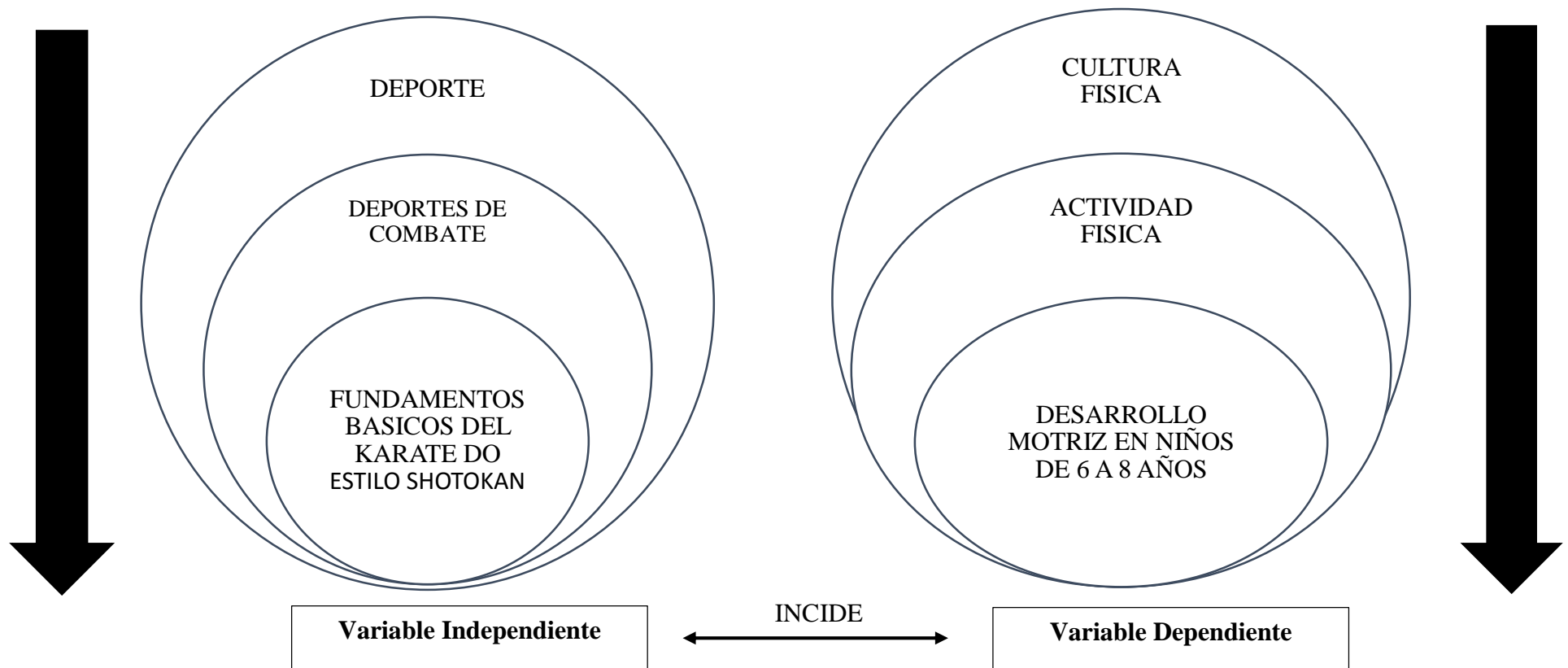


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez,
Fuente: La Investigación

Constelación de la Variable Independiente

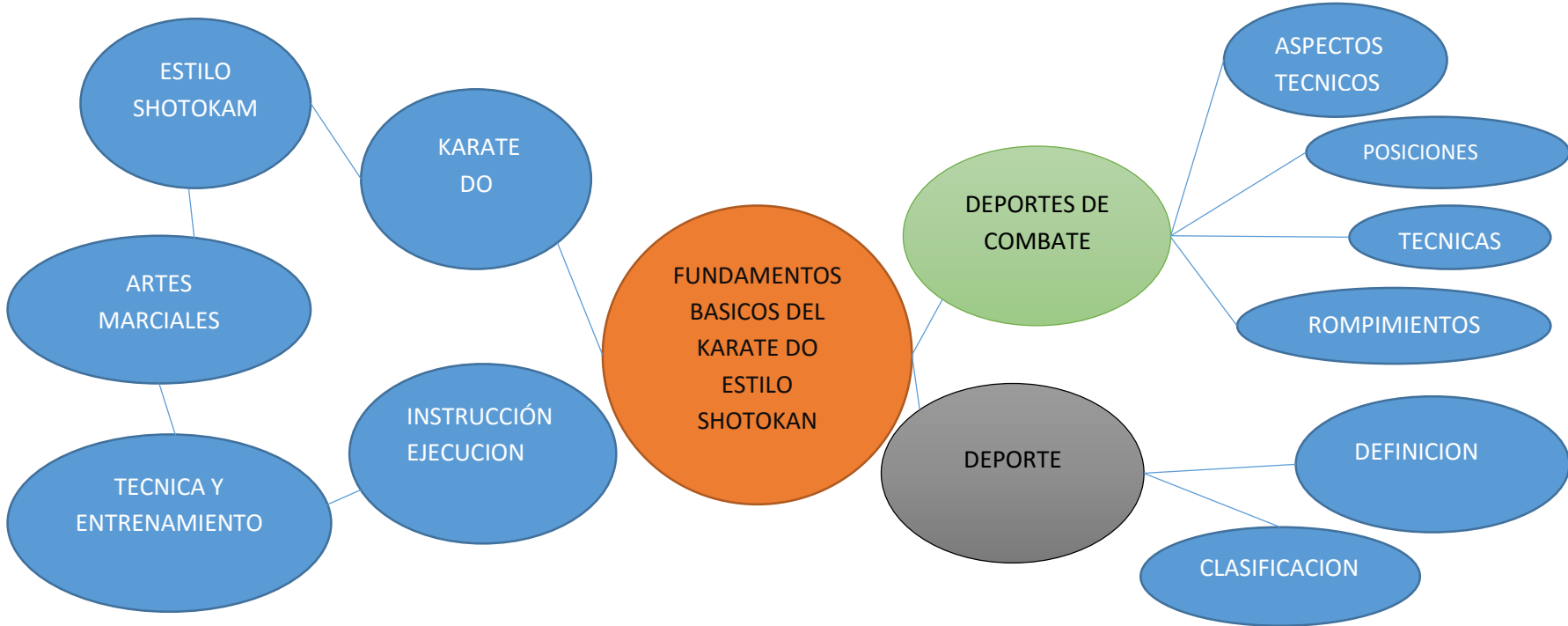


Gráfico N° 3: Constelación de la Variable Independiente
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Investigación

Constelación de la Variable Dependiente

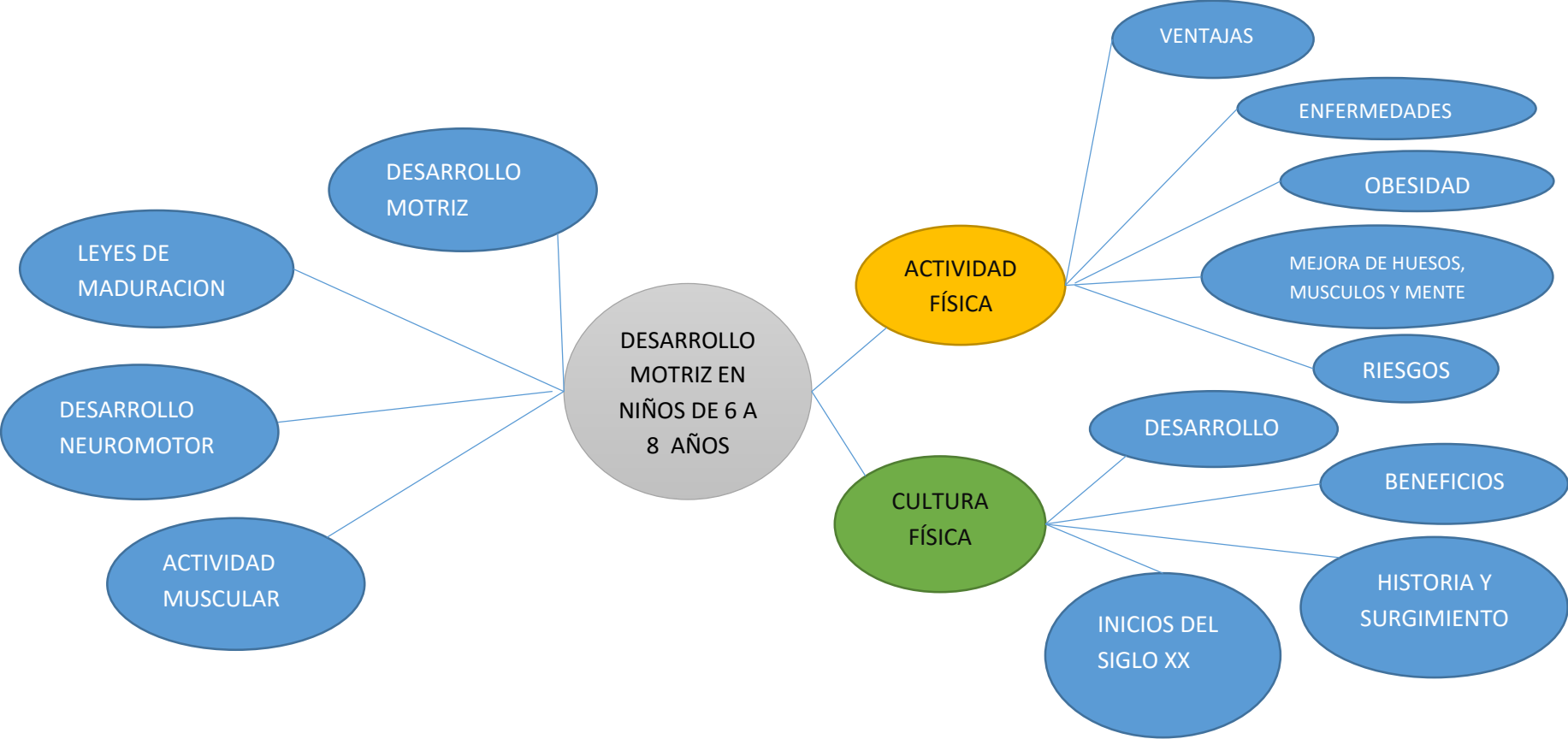


Gráfico N° 4: Constelación de la Variable Dependiente
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Investigación

2.4.1. Conceptualización de la Variable Independiente

Deporte

Se define al deporte como la actividad física que implica competencia y que puede comprender una forma de ejercicio o una ocupación profesional.

El deporte abarca las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades de distracción, entretenimiento, espectáculo, educación, pasatiempo y, en general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa. (García, 1990, pág. 29)

El término deporte, con el que en la actualidad nos referimos a algo tan claro y que evidencia un fenómeno sociocultural y educativo por todos conocidos, es una de las palabras más polémicas, además de ser uno de los términos más fascinante y complejo. (Paredes, 2002)

En el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992; pág. 482), se encuentra una acepción del término deporte significa “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. Mientras que en su segundo significado hace referencia a la “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”. Como podemos comprobar, el término deporte se caracteriza por los siguientes aspectos: actividad física y mental, reglas o normas, competición, diversión, juego. Todos estos aspectos nos van a facilitar un primer acercamiento al concepto de deporte.

El Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992:574-575) y relacionado con lo expuesto al principio de este apartado, lo primero que nos aclara éste es el hecho de que no es posible delimitar esta noción con precisión, debido al uso diverso y corriente de la misma. Incluso más adelante nos advierte de que la comprensión

del concepto deporte está sometida a modificaciones históricas y de que no puede determinarse de una vez por todas.

El deporte se practica en: disciplinas deportivas (clubes deportivos, Federaciones Deportivas, etc.), la escuela (deporte escolar), ámbitos higiénicos y sanitarios (deporte recreación, deporte de compensación, etc.), instituciones específicas (deporte de empresas, deporte universitario, etc.), grupos de personas con características típicas (deporte femenino, deporte para niños, etc.), formas de organización (artística) (danza, bailes de salón, etc.). Por último, este diccionario nos muestra las características esenciales del deporte, las cuales son: performance, competición y reglas. La cuna de la palabra deporte fue la lengua provenzal y de ella pasa a otras lenguas romances, como el francés y el castellano. (Piernavieja, 1966)

Clasificación del Deporte

A lo largo de la historia de la actividad física y el deporte son numerosos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de la siguiente. De este modo presentaremos a continuación desde las más simples y tradicionales como la que divide el deporte en función de la participación o del medio donde se realizan, hasta llegar a las clasificaciones más novedosas y utilizadas en la literatura específica.

Los deportes pueden dividirse en seis tipos.

- 1) **Deportes atléticos:** atletismo, gimnasia, halterofilia, natación o ciclismo.
- 2) **Deportes de pelota:** fútbol, béisbol, rugby, baloncesto, balonmano, voleibol o tenis.
- 3) **Deportes de combate:** boxeo, lucha libre, esgrima o artes marciales (Yudo, kárate...).
- 4) **Deportes de motor:** automovilismo, motociclismo o motocross.
- 5) **Deportes náuticos o de navegación:** vela, remo o piragüismo.

6) **Deportes de deslizamiento:** esquí o patinaje sobre hielo.

También se pueden clasificar en deportes según las actividades personales que se decida practican:

- **Deporte lúdico:** Cuando el objetivo es el entrenamiento
- **Deporte recreativo:** Aquel practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce.
- **Deporte competitivo:** Es aquella práctica con la intención de vencer o de superarse uno mismo.
- **Deporte educativo:** Aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.
- **Deporte por salud:** Aquel cuyo objetivo fundamental es cuando se quiere mejorar la calidad de vida, a través de la promoción de salud.
- **Deporte de aventura:** Cuando el objetivo es superar retos.
- **Deporte extremo:** Cuando el objetivo es llegar al límite de lo posible.
(<http://es.deportes.wikia.com/wiki/Deporte>)

Deportes de combate

Dentro de los deportes de combate existen formas que corresponden a una serie de movimientos debidamente coordinados en diferentes direcciones que se compone de la ejecución de posiciones acompañadas defensas, de técnicas de mano, técnicas de pie, ejecutadas con equilibrio, fuerza, armonía, precisión y coordinación, que al estarla realizando simulan un combate o batalla contra un oponente.

A medida que el estudiante avanza, las formas se complican en su aspecto técnico y se requiere cada vez de mayor concentración para ejecutar los movimientos.

El practicante no debe ejecutar los movimientos en forma monótona, sino imprimiendo un sello de verdadera batalla, además de un sentimiento y significado interior filosófico.

El aprendizaje de las formas es muy útil para el desarrollo mental y de coordinación motriz del practicante, pero sólo con una mente clara se podrá tener este avance. Otros beneficios que se obtendrán con la práctica continua de las formas son: equilibrio, concentración, control de la respiración y autodisciplina.

Las formas son conocidas de diferentes maneras, su nombre está en relación al estilo y al país de origen del deporte o arte marcial, por ejemplo en Tae Kwon Do las formas son conocidas como Pumse que significa Forma en coreano, en Karate Do son conocidas como Katas, que significa forma en japonés. GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz

Así dependiendo del sistema de combate se le da el nombre a las formas.

La forma dentro de las artes marciales, entra también en un sistema de competencia, donde en algunos estilos se maneja la competencia de forma de la siguiente manera:

1. Forma individual: un solo individuo la ejecuta.
2. Forma en pareja: es desarrollada por dos personas simultáneamente.
3. Forma en equipo: se ejecuta por tres o más personas.
4. Forma libre: se desarrolla por uno o más, son movimientos inventados y que no corresponden a una forma tradicional.

La evolución hacia el deporte de las Artes Marciales, generosamente impulsada por los vientos del Olimpismo, pone al practicante frente a dos maneras de concebirse.

Primeramente, el lado deportista del arte marcial, que es el resultado de la evolución de nuestra Sociedad y de la actual manera de vivir.

El origen de esas disciplinas resulta de una Cultura Oriental, de un pueblo con su Historia, de tradiciones ancestrales, que no son importantes para nosotros actualmente.

El "arte marcial" fue la especialidad de los guerreros en Asia y reflejaba también un poder o una característica del Hombre.

Parece evidente que el practicante tiene que buscar en la cercanía de estas disciplinas la esencia misma de su individualidad: lado marcial o lado deportivo.

En realidad, debe buscar aquello que contribuya a su Felicidad, sin olvidar los valores humanos comunes a esta práctica: la humildad, el respeto, el entretenimiento del cuerpo y de la mente.

Cada "aficionado", a través de su actividad, debe encontrar un bienestar interior y exterior, una cierta flexibilidad del cuerpo y de la mente, conduciendo a la evolución de su personalidad.

Los diversos cambios durante los siglos que se practica en el mundo han llevado a una velocidad de evolución en las artes marciales que es paralela a la evolución de la sociedad (con sus performances). GALÁN, M. (1998). Fu-jitsu. Método superior de defensa personal. Madrid: Esteban Sanz.

Aspectos técnicos de los deportes de combate

Los diferentes sistemas de combate o estilos de artes marciales están compuestos por aspectos comunes entre unos, diferentes entre otros, pero que en general enmarcan elementos que están enfocados a aplicarse en un combate, en una lucha, en una pelea, o bien solamente como un punto dentro de las bases del estilo o sistema del cual se parte para el desarrollo de movimientos ya sean de ataque, de defensa o solamente técnicos. Estos aspectos que se pueden establecer como parte importante que identifica a un arte de lucha en los deportes de combate son:

- Posiciones
- Técnicas con extremidades superiores
- Técnicas con extremidades inferiores
- Técnicas de defensa
- Caídas
- Proyecciones
- Uso de armas
- Rompimientos

Posiciones

Una posición firme y bien equilibrada es vital para un arte marcial. En efecto, es necesario que la posición sea correcta para poder desplazarse (acercarse o alejarse del contrincante, esquivar un ataque) y ejecutar una técnica de ataque o defensa sobre una base firme. Si la posición es débil, todas las técnicas lo serán, y al contrario, una posición bien realizada puede considerarse en sí misma una técnica de lucha.

Desarrollar posiciones con técnica depurada contribuye no solamente a la ejecución de una técnica de ataque o defensa más potente sino también a expresarla de manera más artística, bella y refinada.

La mayoría de los deportes de combate cuentan con posiciones que son similares en la ejecución, con variantes muy pequeñas y con diferentes nombres dependiendo del lugar donde se ha desarrollado un arte marcial específico.

Técnicas con extremidades inferiores

Se considera como extremidad inferior a las piernas, se pueden realizar técnicas con diferentes partes de esta parte del cuerpo, las más importantes son el empeine, el talón, la bola del pie, la planta del pie, la espinilla y la rodilla.

Cuando se ejecuta un movimiento en la que se impacta con una parte del pie, se conoce como patada, con excepción solamente cuando se golpe con la rodilla la cual es técnica de rodilla o rodillazo.

Las patadas básicas y comunes entre las diferentes artes marciales son las siguientes:

- Patada de frente
- Patada media redonda o media circular
- Patada redonda alta o circular
- Patada de lado
- Patada descendente
- Patada de giro recto
- Patada de gancho
- Patada de giro abierto
- Patada con la planta del pie
- Patada voladora de cada una de las anteriores

Técnicas con extremidades superiores

Los brazos y manos son las extremidades superiores, las partes de esta región del cuerpo que realiza técnicas son los codos, los antebrazos, los puños, los nudillos, la palma de la mano, los dedos, el dorso de la mano, el filo de la mano, la punta de los dedos, prácticamente con cualquier parte de la extremidad se puede ejecutar un movimiento de ataque que cause un impacto fuerte en un oponente.

Dependiendo de la parte del brazo, mano o puño que golpee es el nombre que recibe la técnica, para los sistemas coreanos las técnicas ejecutadas con el puño son chirugui o chirgui, para los japoneses es tsuki.

Técnicas de Defensa

La realización de una técnica de defensa puede ser realizada con diferentes partes del cuerpo, brazos, manos, puños, piernas, codos, antebrazos, filo de la mano, planta del pie, empeine, etc.

Las defensas más usadas y tradicionales en las que son, comunes la mayoría de las artes marciales son las que se ejecutan con los brazos, defendiendo con los antebrazos, o bien con las manos.

Para los sistemas coreanos Maki es la traducción de defensa, por lo que a cualquier técnica de defensa se pone Maki para que se entienda de qué tipo de técnica se trata; para los sistemas japoneses como el karate la defensa es Uke.

Normalmente una defensa protege un área específica, las comunes para la mayoría de los sistemas son tres áreas del cuerpo humano, parte baja, de la cintura hacia abajo, parte media de la cintura al cuello y parte alta del cuello hacia arriba.

Rompimientos

Este punto dentro de artes marciales es muy utilizado, existen en la actualidad torneos mundiales de rompimiento, se puede ver en este tipo de eventos que el participante rompa tablas de madera, bloques de cemento, ladrillos, bats de béisbol, bloques de hielo, etc.

Entre los muchos factores que intervienen en el rompimiento, existen tres principios básicos: velocidad, potencia y penetración.

Aunque estos tres factores, en general, actúan de forma combinada. Uno de ellos es el dominante en cada rompimiento que efectuemos.

Normalmente nos concentramos en la velocidad y la potencia, y debemos hacerlo. Pero un aspecto igualmente importante y que debemos desarrollar, aunque a veces lo olvidemos, es la penetración.

La penetración es la capacidad de transmitir la fuerza inicial del golpe a través de todo el movimiento sin disminuir la potencia. Sin penetración, la fuerza y la velocidad generadas no irán más allá del primer objeto con el que se entra en contacto.

Como el aspecto dominante en los rompimientos de objetos suspendidos en el aire es la velocidad, y en el rompimiento de bloques de hormigón la potencia, el mejor procedimiento para medir la penetración es el rompimiento de varios tableros separados entre sí.

La velocidad del golpe debe provocar un impacto tal que se produzca una penetración hasta el último tablero antes de que los colocados delante pudieran empujar a los siguientes. Dicho golpe debe ser lo suficientemente rápido como para acelerar el punto de impacto respecto a los bordes del tablero, esto consigue doblar las tablas lo necesario para romperlas. Si el golpe careciera de la velocidad adecuada, los tableros se deslazarán todos juntos y no se romperán.

El empuje hacia abajo del brazo debe de ser lo bastante fuerte para que la potencia generada por el peso del cuerpo alcance el último bloque.

Por tanto, cuanto más peso se aplique más bloques se pueden romper, en este caso la potencia es el factor determinante.

La técnica más idónea para apreciar los tres aspectos fundamentales de un rompimiento (velocidad, potencia y penetración) es la que utiliza varios tableros separados entre sí.

El brazo puede alcanzar entonces su máxima velocidad sin riesgo de herirse, ya que la madera es blanda y flexible.

La potencia generada por el peso del cuerpo debe ser también máxima para compensar la resistencia creciente que oponen los tableros al chocar entre sí.

El factor clave de este rompimiento es, sin embargo, la penetración. El número de tableros que se puede romper depende únicamente de la capacidad de mantener la velocidad y potencia del golpe hasta alcanzar el último tablero.

Cuando trabajamos duro la técnica de rompimiento, es conveniente utilizar muñequeras o vendas.

Esto sirve a varios propósitos, protege la piel de los bordes rugosos de los tableros o bloques, sujeta la muñeca que puede lesionarse después de varios rompimientos.

Fundamentos básicos del karate do estilo shotokan

Karate do

Historia del karate do en la antigüedad

La historia del Karate está llena de incertidumbre y de la mitología. En 1.500 años atrás, un joven monje budista Bodhidharma³ inventó un método de auto-defensa que fue, posiblemente, la forma original de Karate durante el siglo V o VI. Tránsito por la India a la China a través de la Cordillera del Himalaya, que utiliza sus manos para defenderse de la vida silvestre y los nativos hostiles. Su religión le impedía llevar y usar armas.

Una vez en China, se mezclaron con la población local, y se desarrolló un sistema de ejercicios físicos y técnicas de Yoga, que consistía en estirar las posturas y la respiración profunda. Finalmente, su sistema se convirtió en un arte marcial muy fuerte que dio a aquellos que la practicaban.

La historia del Karate-Do es incierta. Antes del sistema Bodhidharma, había muchas otras formas de sistema de lucha bien establecidas. Por tanto, es difícil saber con certeza si su sistema era de hecho el que dio a luz el Karate-Do como arte marcial de la humanidad que se llegó a conocer en el siglo XX.

Es posible que su sistema fuera sólo uno de los muchos sistemas que han contribuido al desarrollo del karate. Estas artes marciales incluyendo Bodhidharma fueron trasladadas de un lugar a otro por los comerciantes.

Okinawa, una isla entre Japón y Taiwán, fue uno de los lugares que se han beneficiado de esta manera de comerciantes ambulantes.

Los habitantes de Okinawa, en ese momento, practicaban un antiguo arte marcial chino llamado Chuan-Fa4 (el precursor de Kung Fu), y otro sistema de lucha llamado "Tode" (mano China). La combinación de estos sistemas de lucha se convirtió en una raza única, llamada Okinawa-te o simplemente "Te", que significa "mano". El original Te consistió en golpes, patadas y saltos, así como las técnicas de bloqueo.

El Karate originalmente significaba Mano T'ang, en referencia al arte marcial practicado en China durante la dinastía Tang entre los siglos VI y IX. Fue hasta finales de 1800 que el Maestro Funakoshi cambio la traducción de la palabra Karate en mano vacía. A partir de entonces, el Karate empezó a someterse a muchos cambios que hizo lo que es hoy.

Karate Moderno

El Karate-Do tal como lo conocemos hoy, se debe a un habitante de Okinawa llamado Funakoshi Gichin y nacido en 1869.

Funakoshi estudió todos los métodos de combate enseñados por los mejores maestros de la época y analizando las distintas técnicas, eliminando lo que no le parecía convincente, conservando lo que consideraba lo más eficaz en una escuela y asimiló científicamente hasta el menor detalle, creó un método temible por su eficacia: el Karate-Do (DO: significa "el camino").

Hasta 1922, el maestro Funakoshi no accedió a dar una demostración de Karate en Japón, pero el éxito fue prodigioso y paso el resto de su vida enseñando su arte en Japón.

Funakoshi fundador del Karate moderno, murió en 1957, después de haber formado a miles de adeptos que no tardaron en pasar al extranjero, dando a conocer el Karate al mundo entero.

Literalmente, Karate significa “mano vacía”, cosa que se debe interpretar de dos modos distintos:

Mano Vacía de toda arma:

El Karate no se utiliza más que las naturales del cuerpo humano.

Mano vacía de toda mala intención:

Por una parte, el Karate es una disciplina noble que inculca el respeto al prójimo. Por otra, toda mala intención, como el odio, la ira, entre otras, impiden juzgar con calma y eventualmente, actúa con rapidez y eficacia. Dice una máxima que “en el Karate no se hace nunca el primer gesto”; se trata de un código de honor que prohíbe el empleo del Karate que no sea en caso de legítima defensa. (Ontaneda, 2015)

El Karate es un método de autodefensa que utiliza científicamente los movimientos de los músculos del cuerpo.

El adepto del Karate se encuentra también para fortificar y endurecer los puños, los bordes de las manos, los codos, los pies en sí todo el cuerpo, convirtiéndose en armas muy peligrosas para el adversario.

Este adiestramiento físico va acompañado de un entrenamiento técnico que enseña a parar los ataques del adversario, a contraatacar, a hallar aberturas para golpear con rapidez y en un punto vital, consistiendo el objetivo en poner fuera de combate al adversario en un mínimo de tiempo. En su ataque, el karateka trata de usar toda la energía que existe en él y esta fuerza empleada a fondo, concentrada sobre el punto de ataque y liberada con la máxima celeridad, produce unos efectos devastadores.

Numerosas exhibiciones para el cine o en la televisión han mostrado a los Karatekas realizando verdaderas proezas: rompiendo gruesas planchas con el

borde de la mano, quebrando tejas, ladrillos, piernas, entre otras. Aunque no correspondan al Karate propiamente dicho, tales proezas están destinadas a cautivar la imaginación del público, demostrándole lo que se puede llegar a conseguir gracias al entrenamiento en el Karate.

(Funakoshi, 2006) El karate es un arte fascinante y emocionante, que está abierto para todos. El tamaño, el sexo y la altura no tienen importancia; se puede llegar a dominar siempre y cuando este arte marcial se aprenda de un sensei o maestro, que le guíe para poder dominar el arte y que sea capaz de defenderse al igual que adquirir otros beneficios que esté le brinda. Entre ellos, aumento de la confianza en uno mismo, mejora de la autodisciplina, un buen nivel de actividad física y autoprotección. La seguridad en uno mismo, se desprende un aura, que es una protección para no ser objeto de las violencias sociales.

Karate- Do ESTILO SHOTOKAN

SHOTO = SEUDÓNIMO DEL SENSEI FUNAKOSHI

KAN = LUGAR/CASA

El Shotokan nace a manos de Gichin Funakoshi, a quien muchos consideran el padre del Karate Do. La diferencia entre el Karate de Sensei Funakoshi y el de los muchos otros alumnos era el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Para el año de 1891 la prohibición de las artes marciales en Okinawa era obsoleta y fue retirada, por lo que Sensei Funakoshi comenzó a dar clases al público. El 1 de abril de 1922 cuando el maestro Funakoshi inicia su primera clase en "La Escuela Normal Superior para Hombres" en Tokio.

En 1935 se decidió que se necesitaba un Dojo central (Hombu Dojo) por lo que se creó un Comité Nacional de Practicantes de Karate, para construir el mayor Dojo de Karate del mundo, el 29 de enero de 1936 sensei Funakoshi inauguró el Dojo que en la entrada tenía un letrero que decía Shotokan (la casa del Shoto). Shoto era el seudónimo que utilizaba el Maestro cuando joven y significaba "Olas de Pinos", ya que cuando joven, cerca de Shuri, su pueblo natal, observaba en el monte Tarao (Cola de Tigre), como el viento hacía que se movieran las copas de

los árboles, lo que se asemejaba a las olas del mar. Por otro lado, el Tigre (además de su relación con el monte Tarao) emblema oficial de Shotokan, se basa en un diseño chino clásico que significa " El tigre nunca duerme". Simboliza el estado de alerta de tigre listo para la acción y la serenidad pacífica de la mente.

Actualmente el karate Shotokan ocupa una posición de peso en el mundo ya que es uno de los estilos más fructíferos y que más alumnos atrae. Se caracteriza por unas posiciones bajas y estáticas que otorgan mayor equilibrio y potencia a la hora de realizar las técnicas, así como un fuerte movimiento de cadera en la ejecución que propina más potencia, velocidad y penetración a las técnicas.

El Karate Do Shotokan en su esencia tradicional es un arte marcial que no depende de la fuerza muscular, ni de la fuerza bruta. El Karate Do Shotokan es el arte de abandonar la fuerza, tenemos que vaciar nuestra mente y a nosotros mismos para poder vencer a nuestros miedos, renunciar a la victoria y tomar la derrota como una gran experiencia es la meta superior.

La filosofía del Karate Do Shotokan se centra en que el espíritu no debe permanecer en una actitud tranquila, aunque el cuerpo se encuentre en una postura tranquila. El espíritu no debe actuar rápidamente, aunque el cuerpo actúe rápidamente. El espíritu no debe seguir al cuerpo, ni el cuerpo al espíritu. El fondo del espíritu debe ser fuerte, aunque su superficie sea débil.

El espíritu debe ser impenetrable para los demás. Hay que conservar un espíritu derecho, aunque el cuerpo sea grande o pequeño. Es importante que en el espíritu no haya ningún sentimiento de debilidad hacia sí mismo.

Características

Básicamente casi todos los movimientos de Shotokan son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás. Sus posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante el espasmo muscular.

En competencia los karatekas pueden moverse de modo ligero con un centro de gravedad relativamente elevado, pero en el momento de golpear adoptan una postura baja bastante fuerte.

Éste estilo se caracteriza por su gran asentamiento en todas las posiciones, se utiliza el Hanmi o posición de costado del tronco en algunas posiciones de defensa y ataques con el tronco a 45°. Los giros de cadera son sumamente amplios, rápidos y sin rigidez; manteniendo siempre la misma altura, produciendo una tensión para buscar la mayor velocidad, potencia y alcance en las técnicas. Los giros de la cadera van acompañados con la torsión del torso en el mismo sentido de la técnica, ejemplo: en Soto Uke, Kizami Tzuki, Gyaku Tzuki y otras técnicas, los giros de cadera se establecen en la rotación y en la traslación.

En las defensas y ataques deben ponerse énfasis en el Híkite (tracción de la mano hacia la cintura) y el giro de cadera; las defensas pueden convertirse a su vez en ataque. Gichin Funakoshi fue también un gran creador y exponente de katas; por eso el Shotokan hace gran énfasis en ellas.

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

Dojo Kun

El Dojo Kun es una serie de preceptos que suelen estar colgadas y escritas en Kanji (Ideogramas Japoneses) en la pared de los Dojo de las artes marciales japonesas modernas del Karate o del Judo, y en el arte marcial del Aikido estas disciplinas, se encuentran incluidas en el formato del Gendai Budo.

Son un método de autodisciplina y dominio de uno mismo, al hacer que el individuo deba realizar algo de una manera precisa. De esta manera, los ritos como el Dojo Kun, garantizan que la sociedad, el Estado, la familia y la escuela funcionen correctamente, ya que las acciones del gobierno deben tener orden y jerarquía.

El Dojo- Kun se dice cuando se hacen reverencias, antes de que empiece la clase o al finalizarla. Es la filosofía de la organización o las reglas del Dojo a las que

todos deben adherirse. Generalmente será un sensei quien exprese el Dojo-Kun. Muy a menudo los estudiantes repetirán las órdenes en voz alta. Una vez esto, se hacen las reverencias.

A continuación se muestra el Dojo Kun, perteneciente al arte marcial del karate Do estilo Shotokan, escrito por su fundador Gichin Funakoshi:

1.- Intentar perfeccionar el carácter (Formación de la personalidad)

JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO JINKAKU - CARÁCTER

KANSEI NI - PERFECCIÓN TSUTOMU - OBJETIVO, INTENCIÓN

2.- Ser correcto, leal y puntual (Rectitud)

MAKOTO NO MICHIO MAMURU KOTO MAKOTO - VERDAD,
HONESTIDAD MICHIO - CAMINO

MAMURU - GUARDAR, TENER SIEMPRE EN MENTE

3.- Tratar de superarse (Esfuerzo y constancia)

DORYOKU NO SEICHIN-O YASHINAU KOTO DORYOKU -
PERSEVERANCIA

SEICHIN - ESPIRITU

YASHINAU - ALIMENTAR SIEMPRE LA IDEA

4.- Respetar a los demás (Respeto a los demás)

REIGUI-O OMONZURU KOTO REIGUI-O - ETIQUETA, RESPETO
OMONZURU - RESPETO

5.- Abstenerse de comportamientos violentos (Reprimir la violencia)

KEKI NO YU O IMASHIMURU KOTO KEKI NO YU - AGRESIVIDAD
IMASHIMURU - CONTROL

Artes Marciales

El concepto marcial deriva de Marte, dios de la guerra en la Antigua Roma. Esta terminología conviene clasificarla: por un lado, se refiere a la guerra propiamente, al dominio de las técnicas de combate. Pero, por otro, tienen un significado más interno, esotérico, en el que refleja el auténtico combate, el más duro, el que llevamos a cabo contra nosotros mismo.

Una filosofía implica una manera particular de pensar, o de ver las cosas. Lo que esencialmente distingue un arte marcial de un deporte de combate, es que el arte marcial tiene toda una filosofía detrás: trasciende los puros fines competitivos deportivos, apuntando a la práctica y eventual maestría en planos diferentes al del físico. No sólo se pretende entrenar el cuerpo para ganar campeonatos, ya que practicar a conciencia y plenamente un arte marcial comprende también el entrenamiento de la mente y especialmente del espíritu.

Los orígenes de las artes marciales son desconocidos. Se basan en leyendas que se remontan al Oriente del siglo VI. El nacimiento de la primera forma de arte marcial se le atribuye a un monje budista, Bodhidharma, que cruzó el Himalaya desde La India para llevar la doctrina de Buda a China. Éste se instaló en un templo Shaolin, donde desarrolló una disciplina no sólo física, sino mental y espiritual que sería el origen de la primera forma de lo que actualmente conocemos como artes marciales.

Las artes marciales orientales nacieron como resultado de la búsqueda del hombre de una disciplina que le enseñara a encontrar el equilibrio entre cuerpo y espíritu, basándose en teorías propias ya bien sea del “budismo Zen o del Taoísmo” (YRIBARREN De Acha, 1965.), entre otros. Así fueron naciendo y desarrollándose técnicas que han llegado hasta nuestros días, tales como el Karate, el Taekwondo, el Judo, el kung Fu, el Tai Chi y una larga lista de estilos más.

Posteriormente, se reconoce al concepto cuerpo como el arma más potente se extendió a lo largo de todo Asia, convirtiéndose en todo un método de combate

aplicado en el campo de batalla, surgiendo así por primera vez el concepto de arte marcial, cuyo significado estricto es “arte militar“(LAGARDERA Otero, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. , 2008., p. 187). Es decir, formas depuradas de combatir.

Las artes marciales crecieron en los ejércitos y las batallas, se desarrollaron con el espíritu del Budo. Cada técnica está acompañada de un código de ética y una moral muy alta siguiendo siempre un elevado sentido del honor.

Las artes marciales conllevan una filosofía, una manera de pensar o de ver las cosas inculcando valores como el honor, respeto, valentía, cortesía.

Las artes marciales intentan enseñar a mirar hacia el interior de sí mismo, nos moldean la personalidad y al uso correcto de la energía vital (KI). El Ki es la energía que todos poseemos, está en el aire que nosotros respiramos, en la comida que comemos y en el agua que bebemos, realmente todo es Ki, incluso hasta nuestros pensamientos están llenos de Ki. El artista marcial medita y desarrolla sus habilidades mentales llegando a trascender la mente.

El Arte Marcial y el Deporte se hermanan en la actividad del Combate. Es el momento del enfrentamiento, duro pero bello, dramático pero noble, definitivo pero auténtico y único.

Beneficios de las artes marciales

Las artes marciales han existido por muchos siglos y partieron de la necesidad de mejorar las condiciones físicas de las personas, luego fueron adaptadas a la guerra y a la necesidad de sobrevivir.

Está comprobado que la práctica de artes marciales aumenta la autoestima y la afectividad y disminuye la agresividad y la disposición violenta. Además, no es una actividad exclusivamente para niños y adolescentes, sino que se adapta a todo tipo de caracteres y personalidades.

Las artes marciales giran en base a tres beneficios fundamentales:

- Beneficios físicos: Todas las Artes Marciales generen beneficios al cuerpo de las personas, les da fuerza en los músculos, huesos y articulaciones. Les permite tener mejor respiración y sistema inmunológico. También obtienen agilidad y flexibilidad, al igual que mejor agudeza visual.

- Beneficios mentales: Es relativamente fácil para alguien ganar una pelea en la calle, o defenderse, para esto no hace falta mucho entrenamiento. Sin embargo una persona que en momentos de estrés pueda calcular, dosificar y manejar a su antojo sus movimientos y pensamientos es lo que logra un artista marcial con mucho entrenamiento. Y esto no es solo para la eventual pelea callejera, también para la compleja vida de las personas.

- Beneficios Sociales: los beneficios de las artes marciales no son solo para el individuo. Al mejorar el individuo, mejora la sociedad. En un centro de enseñanza marcial la persona aprende disciplina, respeto por los demás, eficiencia y eficacia, trabajo en grupo y liderazgo. Todos estos elementos se forjan en el cuerpo y la mente de los practicantes, y no solo lo deben dominar dentro de su entrenamiento, sino casi automáticamente en la vida real, haciéndolos más seguros de sí mismos, conscientes de las debilidades y fortalezas propias y de otros, y de su papel dentro de la vida misma. (VARIOS., 2002., p. 213)

Las artes marciales pretenden transmitir al practicante, una muestra de total respeto sincero hacia todo cuanto le rodea. Incluso a las formas más insignificantes de vida aceptando y fluyendo armónicamente con las leyes de la naturaleza y del Universo.

En la medida en que se va progresando en el estudio de la práctica continua y paciente la visión de la realidad del mundo se ilumina, todo deja de ser lo que antes creíamos que era real. El ego (cólera, envidia, el rencor, falsedad, engaño, etc.) no encuentra espacio para clavar sus afiladas garras en nuestro interior. La

meta de las artes marciales no es dejar abanando esta disciplina sino al contrario, emplear todo el tiempo de nuestras vidas para la práctica física, mental y espiritual del arte marcial, la herramienta que permitirá sobrepasar los límites de la máxima expresión como personas y seres humanos que somos, dando como resultado de personas útiles a la sociedad.

Inserción

Se relaciona que el ambiente influye poderosamente en el individuo. Un elemento significativo de este ambiente hace referencia al medio social. Este Entorno social permite determinar bastante lo que va a ser el sujeto socialmente en el futuro.

Por años la sociedad ha dependido de la educación como medio de prolongación de su espíritu, de su información y de su cultura. La educación de cada pueblo depende de su cultura y de los que ella misma necesite para su existencia, es decir la educación de los pueblos esta contextualizada, está creada y recreada según el contexto en el cual se desenvuelve el individuo.

El arte marcial es un arte de defensa propia y, un medio de mejorar y mantener la salud. Durante los últimos veinte años de ha explorado una nueva actividad que poco a poco ha estado emergiendo a un primer plano. Dicha actividad es la práctica de las artes marciales como un deporte.

Las artes marciales brindan las herramientas culturales necesarias para darle continuidad a la tradición de las artes marciales como un sistema de desarrollo personal y no solamente como medio de defensa personal.

La tradición no pasa por la no evolución de un estilo, sino por seguir respetando ese código, ese legado de conducta que nos dejaron los ancestros. En consecuencia de ello se afirma que la mayoría de los estilos marciales son tradicionales, mientras en su enseñanza se respete a la persona humana sobre todas las cosas.

Los valores humanos son imprescindibles en un practicante de artes marciales, la salud física, emocional, mental y espiritual. Un artista marcial que no inculca los principios básicos como disciplina, orden, constancia, tolerancia, respeto, humildad, autoconfianza, seguridad, puede estar poniendo un arma en manos de alguien que no sabrá cómo utilizarla apropiadamente. Es por esto lo relevante, lo necesario de crear artistas marciales con una enorme capacidad de índole física, mental y emocional para no pelear, para no generar conflictos innecesarios. Todos los diferentes sistemas de defensa personal, tienen un trasfondo de superación personal y desarrollo integral del ser humano.

Las artes marciales tienen un enfoque basado en el cuidado del cuerpo, la defensa personal para alcanzar con ello un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu. Prácticas milenarias que enseñan a concentrarse, tener pleno dominio de sí mismo y hasta relajarse. Además, son sinónimo de respeto, disciplina, honestidad e integridad y pueden ser practicadas por cualquier persona, de cualquier edad.

Muchas personas comienzan a practicar un arte marcial como un medio de defensa personal otras como un deporte de competencia, pasatiempo y hasta para ejercitarse. Las enseñanzas que se imparten a los practicantes no tienen como fin volverlos agresivos, la meta no es la de pegarle al enemigo, a pesar que es verdad que las artes marciales nacieron y crecieron junto a los ejércitos y en los campos de batalla. Cada una de las técnicas utilizadas se encuentra acompañada de un código de ética y moral teniendo como premisa un elevado sentido del honor.

En definitiva, las artes marciales tienen como principio fundamental enseñarle al individuo a mirar hacia el interior de sí mismo, modelando su personalidad y logrando el uso correcto de la energía vital, representado por el Ki, la energía que toda persona posee. Tanto la honra, como la integridad y la valentía sumadas al respeto por los demás son los principios fundamentales de cualquier arte marcial.

Técnica y entrenamiento

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

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

El entrenamiento de karate endurece las manos y los pies hincándolos en contenedores de arena, arroz o gravilla y golpeando sacos o costales de arena y makiwara (tableros especiales de entrenamiento). Son importantes los ejercicios constantes para flexibilizar y endurecer los músculos del cuerpo. Los ejercicios de respiración profunda son también útiles porque la exhalación y los gritos repentinos (kiai) acompañan los golpes directos y particularmente los finales, también llamados golpes mortales. Tales respiraciones y gritos ayudan en el ritmo de ataque del karate, concentrando más fuerza en cada golpe o bloqueo, dando también vigor psicológico a la persona.

Instrucción y ejecución

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

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

2.4.2. Conceptualización de la Variable Dependiente

Cultura física

La Cultura Física es la parte de la cultura social que representa el conjunto de experiencias y logros obtenidos de la creación y aplicación de principios, fundamentos, condiciones, metodologías orientadas a la ejercitación del ser humano, manifestaciones y realizaciones humanas en materia de actividad física encaminada al ocio, educación, competición, aptitud física y salud. (Martínez, 2012)

Las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte pueden ser entendidas, como una región de conocimiento científico dentro del amplio mundo de la Ciencia, integrada por un conjunto de ciencias disciplinares, factuales y prácticas, construidas en interrelación con otras áreas o ramas del saber, dedicadas al estudio e investigación de hechos, fenómenos, actos y procesos, desde configuraciones

disciplinares, multidisciplinares e interdisciplinares, de la actividad física, la educación física y el deporte. (López, 2010)

El concepto cultura física es interpretado, en el sentido más amplio, como “componente de la cultura universal que sintetiza las categorías, las legitimidades, las instituciones y los bienes materiales creados para la valoración del ejercicio físico con el fin de perfeccionar el potencial biológico e implícitamente espiritual del hombre” (Ruiz, López, & Dorta, 1985)

El concepto cultura física es desarrollado posteriormente por las investigaciones de Sánchez Rodríguez (2004, p. 85) que lo define: ...como momento especial de la Cultura, que expresa la relación entre el ideal social y las prácticas que se concretan en la actividad física y de espiritualidad de ella emergentes al interior de los grupos, comunidades y tradiciones concretas... Incluye...las construcciones mentales acerca de lo físico...y la corporeidad...y las prácticas físicas: costumbres, hábitos, gestualidad, ceremonias, ritos, juegos, bailes populares, etc...las concepciones estéticas y éticas, acerca de lo físico...los modelos de enseñanza – aprendizaje...y las tendencias del pensamiento científico en torno a lo físico, así como...los procesos de formación de las instituciones que organizan las actividades físicas y la cultura de estas organizaciones...La Cultura Física...tiene como núcleo esencial un tipo específico de actividad, la actividad física.

Cultura física y deporte, representa los dos pilares básicos dentro de las ciencias. Resulta evidente que la denominación de este campo científico como ciencias de la educación física y el deporte permite argumentar, con mayor claridad, la existencia real, desde sus orígenes, de esta región de conocimiento científico dentro del mundo de la ciencia. (López, 2010)

La Cultura Física, más conocida como educación Física, es una disciplina de tipo pedagógica que se centra en el movimiento corporal para luego desarrollar de manera integral y armónica las capacidades físicas, afectivas y cognitivas de las

personas con la misión de mejorar la calidad de vida de las mismas en los diferentes aspectos de esta, familiar, social y productivo. (Definición ABC, 2007)

Desarrollo de la Cultura Física

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

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

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

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

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

La Cultura Física y el Deporte.

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

Esta realidad que conforma la clasificación de los ejercicios físicos, que dan nombre a su aplicación, que permiten ordenar métodos e integrar sistemas y subsistemas, fue siempre reconocida, utilizada, estudiada y aplicada de forma sistemática, con el más amplio, definitivo y claro concepto de beneficio para el hombre, del progreso y bienestar, para elevar los límites de rendimiento motor y las capacidades funcionales sobre la base de su condición de ser social; fue el hombre concebido como la mayor riqueza de la humanidad, el centro de la dedicación de los estudiosos de la ejercitación y la capacidad de movimientos, del desarrollo de las cualidades físicas esenciales, velocidad, resistencia, fuerza.

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

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

Beneficios de la Cultura Física

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

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

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

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

Se han comprobado efectos beneficiosos del ejercicio sobre la conservación de la densidad de los huesos con un alto impacto en la prevención de la osteoporosis.

Diferentes dolores articulares y musculares se ven aliviados por sesiones especiales de ejercicios y la vida activa previene la aparición de este tipo de molestias.

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

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

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

En tanto, a la cultura física se la designa como una disciplina y no como una ciencia como consecuencia que no se ocupa del estudio específico de un cierto

objeto sino que en realidad toma elementos de diferentes ciencias y a partir de ello es que conforma su propio marco teórico.

Por otra parte, la cultura física ha evolucionado aquella antigua idea que sostenía que el ser humano es una suma de cuerpo, mente y alma y por ello es que trabaja los diferentes aspectos de una persona como una unidad, es decir, el hombre es un cuerpo pero también tiene un alma y una mente que al igual que el cuerpo necesitan atención. Existen distintas corrientes de cultura física, las cuales se diferencian entre sí de acuerdo a la forma en la que se focaliza la disciplina. Por ejemplo, están quienes se centran en la educación y entonces el campo de acción será la escuela y el sistema educativo en general. Por otro lado, las que se focalizan en la salud, consideran a la cultura física como un agente promotor de salud que tiene una clara incidencia en la prevención de enfermedades, tales como las cardiovasculares; es común que a quienes sufren de estas se les aconseje la práctica de la cultura física para así atenuar síntomas.

Las que se centran en la competencia entienden a la cultura física como entrenamiento deportivo para el desarrollo del alto rendimiento. Por su lado, las que ponen el foco en la recreación, priorizan actividades lúdicas que vinculen al sujeto con el medio. Y las que promueven la expresión corporal, se nutren de influencias como ser: el yoga, la danza y la música

Historia y Surgimiento de la Cultura Física y el Deporte

La Cultura Física de los individuos es tan antigua como el hombre mismo. La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar las hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación.

Las primeras referencias de la utilización organizada del ejercicio físico con fines educativos se orientan a:

1) **A la prehistoria.-** El hombre practicaba el ejercicio físico para buscar seguridad y sobrevivir, a través de la agilidad, fuerza, velocidad y energía. En Grecia, el fin de la educación física era formar hombres de acción. En Esparta se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, programa educativo que más tarde se llamó Palestral. En cuanto a Roma, la educación física era muy parecida a la espartana, ya que el protagonista era el deportista.

2) **Antiguo Lejano Oriente.-** Se centra los orígenes en la China e India

China: Se caracterizaba por sus creencias espirituales (confucionismo y budismo) e intelectuales, y debido a ello o existía mucho margen para las actividades físicas. No obstante, la necesidad de movimiento y juego que requerían los niños estimuló la práctica de ciertas actividades físicas, tales como juegos de organización sencilla, juegos de persecución, lucha informal, entre otros

China inició el movimiento de la educación física y deportes mediante los juegos y actividades físicas. Como todos sabemos, en la actualidad se practican las artes marciales, tanto en el continente Americano como en Europa. Estas actividades forman parte de los deportes del presente y del programa de educación física.

India: Es tan antigua como la civilización China. Existía una gran similitud entre las poblaciones de ambas civilizaciones. No obstante, en la India de aquella época, se enfatizaba en la espiritualidad y en sus prácticas religiosas, donde la educación física no se consideraba parte del proceso educativo de sus habitantes.

3) **La Cultura Física en Grecia – Atenas.** - La educación Ateniense representó el primer sistema dirigido hacia el desarrollo general e integral del individuo, tanto mentalmente como físicamente. Atenas era considerada la ciudad estado por excelencia. Ambas ciudades tenían filosofías opuestas en cuanto a las

metas de la educación física. Los atenienses creían en el desarrollo simétrico del cuerpo y enfatizaban la belleza corporal así como el desarrollo intelectual. Veían en el deporte y la gimnasia un instrumento para la paz.

4) La Cultura Física en las Civilizaciones Egeas. - Para la época Egea, no existía evidencia de que sus habitantes participan en deportes, actividades físicas o ejercicios (o gimnasia, como se llamaba en aquel tiempo).

5) La Cultura Física en Roma. - En los primeros tiempos de Roma la educación era predominantemente campesina y militar, oponiéndose los viejos romanos a la penetración de las costumbres helénicas. En gimnasia los romanos no innovaron. Los romanos nunca se pusieron de acuerdo sobre la educación física. El tipo de gimnasia que más proliferó fue la gimnasia atlética y profesional que se manifestaba en los espectáculos de lucha y que despertaba pasiones muy fuertes entre los espectadores; espectadores que buscaban estos espectáculos como contrapunto a su vida ociosa. Es la degeneración de la gimnasia.

6) La Cultura Física en el Renacimiento. - El período renacentista ayudó a interpretar el valor de la educación física al público en general. La educación del cuerpo se enfoca hacia el mantenimiento de la salud, fundamentado en unos comportamientos simples, a saber, mucho aire, ejercicio, dormir y un régimen sencillo. La búsqueda del equilibrio en el hombre sitúa el cuerpo junto a otros valores humanos, lo que explica que el cuerpo sea el objeto de atención no sólo de los educadores sino también de los artistas, pintores y escultores ante todo. Se le da mucha atención al disfrute del presente y al desarrollo del cuerpo. Se popularizó la idea que el cuerpo y el alma eran inseparables, indivisibles y que uno era necesario para el funcionamiento óptimo del otro. Se creía que el aprendizaje se podía fomentar a través de una buena salud. Se postulaba que una persona necesitaba descanso e involucrarse en actividades recreativas para poder recuperarse de las actividades del trabajo y el estudio.

- 7) La Cultura Física en el Postrenacimiento.-** El desarrollo de la cultura física después del renacimiento toma mayor auge, tanto en Alemania, Dinamarca, Gran Bretaña – Inglaterra, España y Estados Unidos destacando los deportes y programas atléticos altamente organizados.
- 8) La Cultura Física en los Inicios del Siglo XX.-** El nuevo enfoque de la educación física tenía como meta principal llevar a cabo investigaciones científicas dirigidas a determinar el tipo de programa de educación física ideal que pueda satisfacer las necesidades de los niños y adultos. Este programa enfatizaba la necesidad para uso continuo y variado de técnicas de medición y evaluación con el fin de determinar el grado de logro de los objetivos previamente establecidos. En adición, una de las metas de este innovador programa era implementar actividades que faciliten el proceso de adaptación de las personas a un estilo de vida de naturaleza democrática.
- 9) La Cultura Física en los Años Veinte.-** El desarrollo de los programas de educación física y deportes en las escuelas y universidades. Durante esta década, los programas de educación física y deportes en las escuelas elementales y secundarias se enfocaban hacia las actividades formales. El currículo de educación física también incluía conferencias regulares sobre higiene. Continuó el desarrollo de los juegos atléticos interescolares y la necesidad de organizaciones para su regulación.

Actividad Física

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético y que resulta en un incremento sustancial del gasto energético. Tiene tres componentes:

- 1) El trabajo ocupacional: todas las actividades que se realizan para desempeñar un trabajo.
- 2) Las labores domésticas y otras tareas que forma parte del día a día.

3) La actividad recreativa: actividades que el individuo elige en su tiempo libre y que generalmente son seleccionadas a partir de necesidades e intereses, lo cual incluye al ejercicio y al deporte.

El 65% del gasto energético total depende de la actividad física y estará determinado por las características de la actividad física que se realice —modalidad, intensidad, duración y frecuencia— y de las condiciones físicas de la persona —dimensión corporal, costumbre y condición física. (http://www.avs.org.mx/sitio/?page_id=83)

Ventajas de la actividad física

El aumento de las actividades físicas tiene numerosas compensaciones, entre ellas la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades y afecciones, y la mejora de la salud mental. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000)

Enfermedades coronarias

Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en Europa. Llevar un estilo de vida activo, con un nivel moderadamente alto de ejercicios aeróbicos, puede reducir las posibilidades de contraer enfermedades cardíacas graves o morir por su causa. Los beneficios que el ejercicio aporta a la salud, pueden notarse si se realizan actividades físicas moderadas, y son más evidentes en las personas sedentarias que cambian sus hábitos y se vuelven más activas. Actividades, como caminar, montar en bicicleta con regularidad o realizar cuatro horas a la semana de ejercicio físico, reducen el riesgo de padecer afecciones cardíacas.

También se ha comprobado que la actividad física ayuda a recuperarse de las enfermedades cardíacas, mediante programas de rehabilitación que se basan en el ejercicio, y resultan eficaces para reducir el peligro de muerte. Los efectos de la actividad física en los accidentes cerebro vasculares están menos claros, ya que las

conclusiones de los diferentes estudios son contradictorias. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000).

La Obesidad

Para mantener el peso es necesario que haya un equilibrio entre la energía que se gasta y la energía que se consume. La obesidad se desarrolla cuando se consume más de lo que se gasta durante un determinado periodo de tiempo. Se piensa que la obesidad es consecuencia directa de los cambios que se han dado en nuestro entorno, entre ellos la disponibilidad de instrumentos que ahorran trabajo, el transporte motorizado, entretenimientos sedentarios como ver la televisión, y un acceso más fácil a alimentos ricos en calorías a un menor precio. La incidencia de la obesidad se ha triplicado en los últimos 20 años y, actualmente, en los países europeos son obesos entre un 10-20% de los hombres y un 10-25% de las mujeres (datos de la IOTF) (Índice de Masa Corporal >30). Existen pruebas cada vez más evidentes de que la reducción de los niveles de actividad física es un factor fundamental en el incremento de la obesidad.

Existen varios estudios que demuestran que se puede prevenir la obesidad llevando un estilo de vida activo y manteniéndose en forma. En particular, parece que la actividad evita el aumento de peso que se suele dar en personas de mediana edad.

El ejercicio puede ayudar a las personas que ya son obesas o tienen sobrepeso, a perder peso, si lo combinan con una dieta hipocalórica (baja en calorías) y puede mejorar su composición corporal, ya que conserva el tejido muscular y aumenta la pérdida de grasa. La actividad física también es efectiva para reducir la grasa abdominal o "forma de manzana" (cuando la grasa se acumula en la zona del estómago y el pecho), que se asocia con un incremento del riesgo de padecer diabetes o enfermedades cardíacas. Además, las personas que hacen regularmente ejercicio tienen más posibilidades de mantener la pérdida de peso a largo plazo. Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000).

Quizás la mayor ventaja que tiene la actividad física para las personas obesas es su efecto sobre su perfil de riesgo. Se ha comprobado que las personas obesas que logran mantenerse activas y en forma reducen el riesgo a padecer afecciones cardíacas y diabetes, hasta niveles parecidos a los de las personas no obesas. Esto demostraría que no es poco saludable estar obeso, siempre que se esté en forma.

Fortalece músculos y huesos

Hacer ejercicio de forma regular puede ser beneficioso para los desórdenes y enfermedades que afectan a los músculos y los huesos (como la osteoartritis, el dolor lumbar y la osteoporosis). Hacer deporte ayuda a fortalecer los músculos, tendones y ligamentos y a densificar los huesos. Hay programas de actividad física diseñados para mejorar la resistencia muscular, que han demostrado ser útiles para ayudar a los adultos de mayor edad a mantener el equilibrio, lo cual puede ser útil para reducir las caídas. El ejercicio también es eficaz para prevenir dolores lumbares y reduce la reincidencia de los problemas de espalda. No obstante, no está del todo claro qué tipo de ejercicio es mejor para el dolor de espalda. No se ha demostrado que la actividad física ayude a prevenir la osteoartritis, pero se ha comprobado que caminar reduce el dolor, la rigidez y la discapacidad, además de mejorar la resistencia, la movilidad y la calidad de vida en general. Kromhout, D. (1999).

Hacer deporte (lo que incluye ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo, además de actividades entre moderadas e intensas) puede incrementar la densidad mineral y el tamaño de los huesos en adolescentes, ayudar a mantenerlo en los adultos y ralentizar su descenso en los ancianos. Esto puede contribuir a prevenir o retrasar la aparición de osteoporosis, pero no puede invertir el proceso una vez que se ha desarrollado la enfermedad.

Riesgos de la actividad física

No existe ninguna acción que no conlleve riesgos, y el ejercicio no es una excepción. Por ejemplo, la posibilidad de sufrir una muerte cardiaca súbita durante el ejercicio físico intenso se multiplica por 5 en personas en buena forma y por 56 en personas en baja forma. También se incrementa el riesgo de lesiones, particularmente en los pies, los tobillos y las rodillas, cuando se realizan ejercicios o deportes intensos. Por último, gran parte de la atención de la prensa se ha centrado en la "adicción al deporte", de las personas que se 'enganchan' y dejan de lado otros aspectos de la vida, como el trabajo o las relaciones sociales. Aunque se ha identificado un síndrome de dependencia del deporte, es muy poco común, y normalmente se asocia a otros problemas psicológicos, como la anorexia nerviosa, el neurotismo excesivo y los desórdenes obsesivo-compulsivos. Kromhout, D. (1999).

Desarrollo Motriz

Es la capacidad del hombre de generar movimientos por sí mismo, para esto tiene que existir una adecuada coordinación y sincronización entre todas las estructuras que intervienen en el movimiento (sistema nervioso, órganos de los sentidos, sistema musculo esquelético.)

El período de desarrollo que va de los seis a los doce años, tiene como experiencia central el ingreso al colegio. A esta edad el niño debe salir de su casa y entrar a un mundo desconocido, donde aquellas personas que forman su familia y su mundo hasta ese momento, quedan fuera. Su éxito o fracaso en este período va a depender en parte de las habilidades que haya desarrollado en sus seis años de vida anteriores. Este hecho marca el inicio del contacto del niño con la sociedad a la que pertenece, la cual hace exigencias que requieren de nuevas habilidades y destrezas para su superación exitosa, y es, a través del colegio, que se le van a entregar las herramientas necesarias para desenvolverse en el mundo adulto. El colegio puede ser una prueba severa de si se han logrado o no las tareas del

desarrollo de las etapas anteriores, ya que el período escolar trae a la superficie problemas que son el resultado de dificultades previas no resueltas.

La entrada al colegio implica que el niño debe enfrentar y adecuarse a un ambiente nuevo en el cual deberá lidiar con demandas desconocidas hasta ese momento para él, aprender las expectativas del colegio y de sus profesores y lograr la aceptación de su grupo de pares. La adaptación y ajuste que el niño logre a este nuevo ambiente, como veremos posteriormente, tiene una importancia que trasciende lo inmediato. El grado en que el niño se considera confortable e incluido en el colegio es expresión del éxito en su adaptación. Reacciones como ansiedad, evitación o actitudes negativas pueden ser signo temprano de dificultades en su ajuste y que pueden tornarse en problemas futuros.

Por otro lado, la relación con los padres cambia, iniciándose un proceso gradual de independencia y autonomía, y aparece el grupo de pares como un referente importante y que se va a constituir en uno de los ejes centrales del desarrollo del niño en esta etapa.

El desarrollo del niño lo podemos separar por áreas; sin embargo existe una estrecha relación entre los aspectos intelectual, afectivo, social y motor. Lo que vaya ocurriendo en un área va a influir directamente el desarrollo en las otras, ya sea facilitándolo o frenándolo o incluso anulándolo, y provocando el regreso del niño a conductas o actitudes ya superadas

I. Área Motora

La relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aun cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aun cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.

II. Área Cognitiva

En el ámbito cognitivo, el niño de seis años entra en la etapa que Piaget ha denominado OPERACIONES CONCRETAS. Esto significa que es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho y no requiere operar sobre la realidad para resolverlo. Sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas en función de fenómenos concretos, sucesos que suelen darse en el presente inmediato; no se puede operar sobre enunciados verbales que no tengan su correlato en la realidad. La consideración de la potencialidad (la manera que los sucesos podrían darse) o la referencia a sucesos o situaciones futuros, son destrezas que el individuo logrará al llegar a la adolescencia, al tiempo de llegar a las operaciones formales.

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de CONSERVACIÓN, es decir, es la toma de conciencia de que dos estímulos, que son iguales en longitud, peso o cantidad, permanecen iguales ante la alteración perceptual, siempre y cuando no se haya agregado ni quitado nada.

Existen varios principios que van a caracterizar la forma en que los niños de esta edad piensan:

- **IDENTIDAD:** Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aun cuando tenga otra forma.
- **REVERSIBILIDAD:** Es la capacidad permanente de regresar al punto de

partida de la operación. Puede realizarse la operación inversa y restablecerse la identidad.

- **DESCENTRADO:** Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Hasta los seis años el niño tiene un pensamiento egocéntrico, es decir, no considera la posibilidad de que exista un punto de vista diferente al de él. En el período escolar va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él. Esto se relaciona con una mayor movilidad cognitiva, con mayor reflexión y aplicación de principios lógicos.

En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

- Clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.
- Ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.)
- trabajar con números
- Comprender los conceptos de tiempo y espacio
- Distinguir entre la realidad y la fantasía

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario, hay un desarrollo de la atención y la persistencia de ella, en la tarea. El lenguaje se vuelve más socializado y reemplaza a la acción.

La preparación física es una parte componente del proceso del entrenamiento deportivo que consiste en el desarrollo del potencial funcional del deportista y de sus cualidades físicas hasta los niveles más elevados posibles. Estas cualidades, o bien todas o bien algunas de ellas, se trabajan en función del deporte practicado,

del sujeto que lo practica y de su grado de entrenamiento.

III. Área Afectiva

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía del niño está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo.

El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan.

El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

- **Autoconcepto.-** Es el sentido de sí mismo. Se basa en el conocimiento de lo que hemos sido y lo que hemos hecho y tiene por objetivo guiarnos a decidir lo que seremos y haremos. El conocimiento de sí mismo se inicia en la infancia en la medida en que el niño se va dando cuenta de que es una persona diferente de los otros y con la capacidad de reflexionar sobre sí mismo y sus acciones. A los 6-7 años comienza a desarrollarse los conceptos del:

- yo verdadero, quien soy
 - yo ideal, quien me gustaría ser, estructura que incluye los debes y los debería, los cuales van a ayudarlo a controlar sus impulsos.
Esta estructura va integrando las exigencias y expectativas sociales, valores y patrones de conducta
- **Autoestima.** - Esta es la imagen y el valor que se da el niño a sí mismo. Es una dimensión afectiva y se construye a través de la comparación de la percepción de sí mismo y del yo ideal, juzgando en qué medida se es capaz de alcanzar los estándares y expectativas sociales. La autoestima se basa en:
 - Significación: que es el grado en que el niño siente que es amado y aceptado por aquéllos que son importantes para él.
 - Competencia: es la capacidad para desempeñar tareas que consideramos importantes.
 - Virtud: consecución de los niveles morales y éticos.
 - Poder: grado en que el niño influir en su vida y en la de los demás.

La opinión que el niño escuche acerca de sí mismo, a los demás va a tener una enorme trascendencia en la construcción que él haga de su propia imagen. La autoestima tiene un enorme impacto en el desarrollo de la personalidad del niño. Una imagen positiva puede ser la clave del éxito y la felicidad durante la vida.

IV. Área Social.- La etapa escolar también está marcada en el área social por un cambio importante. En este período existe un gran aumento de las relaciones interpersonales del niño; los grupos de amistad se caracterizan por ser del mismo sexo. Entre los escolares pequeños (6 y 7 años), hay mayor énfasis en la cooperación mutua, lo que implica dar y tomar, pero que todavía está al servicio de intereses propios (nos hacemos favores). En los escolares mayores (8 a 10 años), la amistad se caracteriza por relaciones más íntimas, mutuamente compartidas, en las que hay una relación de compromiso, y que en ocasiones se vuelven posesivas y demandan exclusividad.

El grupo de pares, en los escolares, comienza a tener una centralidad cada vez mayor para el niño, ya que es en la interacción con ellos donde descubren sus aptitudes y es con ellos con quienes va a medir sus cualidades y su valor como persona, lo que va a permitir el desarrollo de su autoconcepto y de su autoestima. Las opiniones de sus compañeros acerca de sí mismo, por primera vez en la vida del niño, van a tener peso en su imagen personal.

Leyes de maduración

Encontramos dos tipos de maduración a nivel biológico: BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

- 1) Céfalocaudal: Establece que la organización de las respuestas motrices se efectúa en orden descendente, desde la cabeza hasta los pies. Es decir, se controlan antes los movimientos de la cabeza que de las piernas. Esto explica el hecho que el niño sea capaz de mantener derecha antes la cabeza que la espalda, y esta antes de que las piernas puedan mantenerlo.
- 2) Próximo-distal: Indica que la organización de las respuestas motrices se efectúa desde la parte más cercana al eje del cuerpo, a la parte más alejada. Así, se puede observar que el niño controla antes los movimientos de los hombros, que los movimientos hasta de los dedos.

Desarrollo neuromotor

Bases y Estructuras Neurofisiológicas de la Motricidad Humana. El ser humano se relaciona con el medio a través del movimiento, pero este sólo es posible si la orden se transmite correctamente desde el cerebro, que es el motor de la motricidad humana. El impulso se origina en el SNC y es conducido por las vías motoras a los músculos, es decir, a los órganos efectores del movimiento.

Obviamente, el niño no puede llevar a cabo determinadas actividades puesto que tiene un sistema nervioso todavía incompleto.

Durante los últimos meses de embarazo y los primeros años de vida, se va a ir dando el proceso de mielinización, fundamental y responsable del ajuste, la adecuación y rapidez de los movimientos. Este proceso consiste en la formación de una vaina de mielina alrededor de la célula nerviosa, que permitirá que la información que se transmita a través de las neuronas y las conexiones en los centros del cerebro sea más rápida, completa y eficaz.

Al nacer, la mielinización sólo llega a los centros subcorticales, haciendo del neonato un ser de respuestas involuntarias, automáticas y reflejas, que reacciona a la estimulación con movimientos que no puede controlar, por ejemplo, succiona un objeto al acercárselo a la boca. BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995).

La actividad muscular puede ser:

Estática o tónica: relacionada con la tonicidad de los músculos. El tono es el grado de tensión de los músculos, que permite organizar gestos, controlar los movimientos, modificar posturas, y mantener una actitud equilibrada. Un mal funcionamiento de los centros reguladores del tono produce anomalías en él, en las posturas, en el equilibrio y en el movimiento, por lo cual aparece atonía, hipertonía e hipotonía y otras patologías.

Dinámica o cinética: Hay que señalar que cada uno de nuestros movimientos es un acto motor. Los comportamientos motores nos permiten clasificar los movimientos en 3 grupos:

Movimientos Reflejos: Es la forma más simple de motricidad. Son los movimientos innatos. La primera manifestación motriz del bebé. Entre otros hay los reflejos de: succión, prensión, andar automático... La ejecución de los movimientos reflejos no es consciente, están regulados por la médula y por el tronco cerebral. Tiene que desaparecer para dar a los movimientos voluntarios y

controlados.

Movimientos Voluntarios: Son intencionales, por lo tanto antes de ejecutarse tienen que representarse mentalmente. Para su ejecución se requiere la coordinación de varios músculos, para lograr el objetivo propuesto. Su control depende de la corteza cerebral.

Movimientos Automáticos: Son movimientos inicialmente intencionales, y por lo tanto voluntarios, que a base de repetir muchas veces se automatizan y no requieren representación para ejecutarlos. Necesitan poca atención y poca energía. La actividad motriz evoluciona desde los actos reflejos y movimientos incoordinados y sin una finalidad hasta los movimientos coordinados y precisos de los actos voluntarios y de los automatizados.

2.5. Hipótesis

El aprendizaje de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan potenciará el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años dotándolos además de valores y principios humanitarios primordiales.

2.6. Señalamiento de variables

Variable Independiente. - Fundamentos Básicos del Karate do estilo shotokan

Variable dependiente. - Desarrollo motriz en niños 6 a 8 años

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque Investigativo

La presente investigación tendrá un enfoque cualitativo – cuantitativo porque se pretende investigar el desarrollo de las capacidades en los niños de 6 a 8 años de la liga Cantonal de Salcedo, es decir que el desarrollo investigativo permitirá describir, analizar e interpretar el problema que se presenta en relación a las variables de investigación.

La investigación cualitativa, es el estudio del problema con el propósito de ampliar y profundizar los conocimientos de su naturaleza con apoyo principalmente en fuentes bibliográficas, en trabajos previos, observaciones, descripciones.

Por otra parte la investigación cuantitativa, se caracteriza principalmente porque los problemas que se estudia surgen de la realidad y la información requerida debe obtenerse directamente de lugar donde está planteado el problema, en este caso la Liga Cantonal de Salcedo.

Por lo tanto, para la elaboración del proyecto se utilizarán los dos enfoques mencionados, ya que se requieren para recolectar y analizar la problemática, con la finalidad de llegar a la solución de las mismas.

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

3.2. Modalidades de la investigación

3.2.1. Investigación Bibliográfica – Documental

El presente trabajo de investigación es bibliográfico y documental, debido a que ha permitido revisar, analizar, sintetizar, ampliar, profundizar y comparar diferentes puntos de vista de varios autores, teorías, criterios y temas referentes a: “El aprendizaje de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan y su desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

3.2.2. Investigación de Campo

Porque se realizó en el lugar de los acontecimientos es decir en las instalaciones de la Liga Cantonal de Salcedo provincia de Cotopaxi, tomando contacto en forma directa con los dirigentes, entrenador y médico, para obtener información verídica y real.

3.3. Nivel o Tipo de Investigación

3.3.1. Nivel Exploratorio

Permitirá aplicar y mantener una mejor aplicación de los fundamentos básicos del Karate do estilo shotokan para el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años de la liga cantonal de Salcedo y comprobar la hipótesis presentada, así como el reconocimiento de las variables investigadas.

3.3.2. Nivel Descriptivo

Mediante la cual se determina aspectos causales para una mejor aplicación de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan y su desarrollo motriz en niños de 6 a 8 años, a fin de obtener competitividad y calidad ante la sociedad educativa y su contexto.

3.4. Población y Muestra

El universo de estudio está contemplado por todos y cada uno de los involucrados en el proceso de la investigación de campo.

Descripción	Frecuencia	Total
Deportistas de 6 años	15	20 %
Deportistas de 7 a 8 años	22	30%
Padres de familia	37	50%
TOTAL:	74	100,00

Tabla N° 1: Población

Elaborado por: William Paul Gualpa Sánchez.

Fuente: Liga Cantonal de Salcedo

3.5. Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Fundamentos básicos del Karate do estilo shotokan

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
El Karate es el deporte que busca ante todo el dominio de las técnicas básicas de autodefensa , a tempranas edades la práctica potencia las habilidades y mejora el estilo de vida quienes lo practican de manera periódica y constante, influenciado en el estilo shotokan .	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas básicas de autodefensa • Habilidades • Estilo Shotokan 	<p>Posiciones básicas Técnicas básicas de defensa - ataque</p> <p>Reacción Anticipación</p> <p>Disciplina</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Los niños han tenido dificultades en aprender las posiciones básicas del Karate do Shotokan? 2) ¿Los niños han aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor? 3) ¿Al niño le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do Shotokan? 4) ¿Los niños han logrado desarrollar anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do Shotokan? 5) ¿En la clase de Karate do Shotokan existe cooperación y buena comunicación entre compañeros e instructores? 	<p>Técnica: Observación Encuestas</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Tabla N° 2: Variable Independiente

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.

Fuente: La Investigación

Variable dependiente: Desarrollo motriz en niños de 6 a 8 años

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
El desarrollo motriz es el proceso secuencial y continuo donde los niños adquieren una serie de habilidades motoras , que no es aislado sino influenciado por factores socio biológicos , del ambiente familiar, de su entorno social, porque contribuyen en fortalecer los aspectos cognitivo y socioemocional	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades motoras • Factores sociobiológicos • Área socioemocional 	<p>Precisión Velocidad Equilibrio Coordinación Agilidad Fuerza Resistencia física</p> <p>Crecimiento biopsicosocial</p> <p>Comunicación Motivación</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) ¿Los niños tienen mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do Shotokan? 2) ¿Luego de la práctica de Karate do Shotokan tienen un mayor equilibrio y coordinación física? 3) ¿La práctica del Karate do Shotokan permite que mejoren su agilidad, fuerza y resistencia física? 4) ¿Los niños han logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral? 5) ¿En la clase de Karate do estilo Shotokan están motivados e interesados los niños? 	<p>Técnica: Observación Encuestas</p> <p>Instrumentos: Cuestionario</p>

Tabla N° 3: Variable dependiente

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: La Investigación

3.6. Recopilación de la Información

La recopilación de la información se la realizara utilizando cuestionarios, encuestas aplicadas a los deportistas entre las edades de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo, y el entrenador de la institución con la finalidad de obtener la información más verás.

Plan de Recolección de la información

PREGUNTAS	EXPLICACIÓN
1. ¿Para qué?	Para recolectar y analizar información disponible correspondiente al tema de investigación
2. ¿A qué personas o sujetos?	Al entrenador, padres de familia y deportistas
3. ¿Sobre qué aspectos?	Fundamentos básicos del karate do estilo shotokan Desarrollo motriz
4. ¿Quién?	William Paúl Gualpa Sánchez
5. ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6. ¿Cuándo?	Año lectivo 2014 – 2015
7. ¿Lugar de recolección de la información?	Liga cantonal de Salcedo
8. ¿Cuántas veces?	Una sola
9. ¿Qué técnica de recolección?	Observación - Encuesta
10. ¿Con qué?	Cuestionario

Tabla N° 4: Plan de Recolección de la información

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.

Fuente: La Investigación

3.7. Procesamiento y Análisis

Con la recopilación de datos a través de la entrevista se analizará y se procesará la información de la siguiente manera:

- Revisión crítica de la investigación recogida.
- Se tabularán los Tablas, según las variables, a hipótesis, estudios estadísticos, presentación de resultados.
- Selección de recolección en casos indivisibles para corregir faltas de constatación.

3.7.1. Plan de Procesamiento de la Información

- Tabulación o Tablas según variables de la hipótesis reajuste de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Representación gráfica.
- Análisis e interpretación de resultados:
 1. Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
 2. Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
 3. Comprobación de hipótesis.
 4. Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de la observación

1. ¿Los niños han tenido dificultades en la práctica de las posiciones básicas del Karate do estilo shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	32%
No	7	19%
A veces	18	49%
Total	37	100%

Tabla N° 5: Pregunta 1 Estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

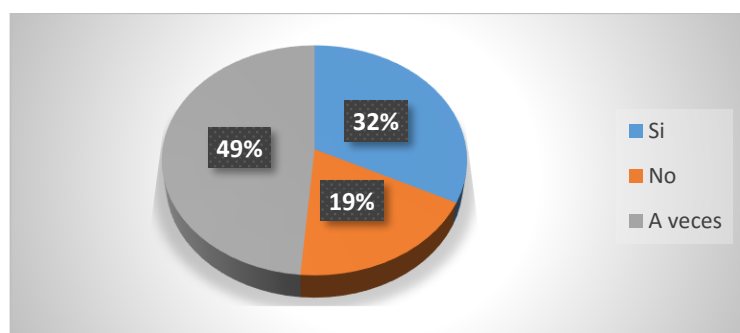


Gráfico N° 5: Pregunta 1 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 32% si han tenido dificultades en la práctica de las posiciones básicas del Karate do estilo shotokan, el 19% no, el 49% a veces.

Interpretación

Según lo observado los niños a veces presentan dificultades en la práctica del deporte de Karate do estilo shotokan, que puede ocasionar problemas en aprender las técnicas básicas que mejoren sus habilidades.

2. ¿Los niños han aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	27%
No	7	19%
A veces	20	54%
Total	37	100%

Tabla N° 6: pregunta 2 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

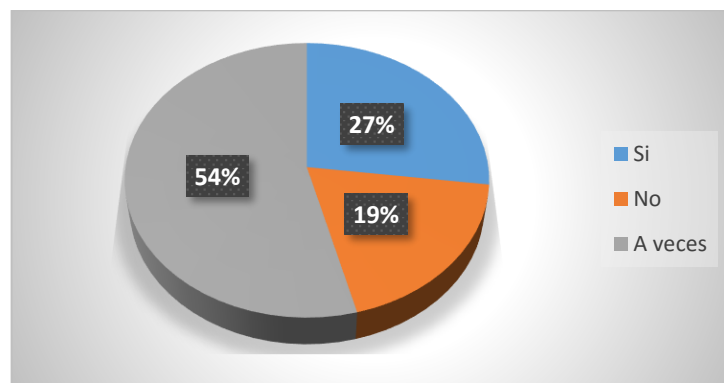


Gráfico N° 6: Pregunta 2 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 27% si han aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor, el 19% no, el 54% a veces.

Interpretación

Se considera en base a la observación que la mayoría de niños a veces aprenden de manera adecuada las técnicas de defensa – ataques básicos, porque presentan ciertas dificultades que puede motivar a problemas en la práctica sobre todo cuando no es continua y adecuada.

3. ¿Al niño le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	22%
No	5	13%
A veces	24	65%
Total	37	100%

Tabla N° 7: Pregunta 3 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

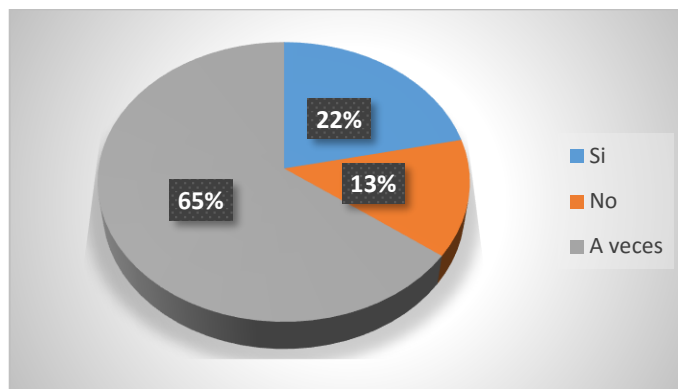


Gráfico N° 7: Pregunta 3 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 22% si les cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan, el 13% no, el 65% a veces.

Interpretación

La mayor parte a veces presentan problemas en realizar las técnicas y aprenderlas, por el grado de dificultad, que puede motivar a que no logren practicar el deporte de manera adecuada con problemas para su ejecución en clase.

4. ¿Los niños han logrado desarrollar su anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	20	54%
No	4	11%
A veces	13	35%
Total	37	100%

Tabla N° 8: Pregunta 4 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

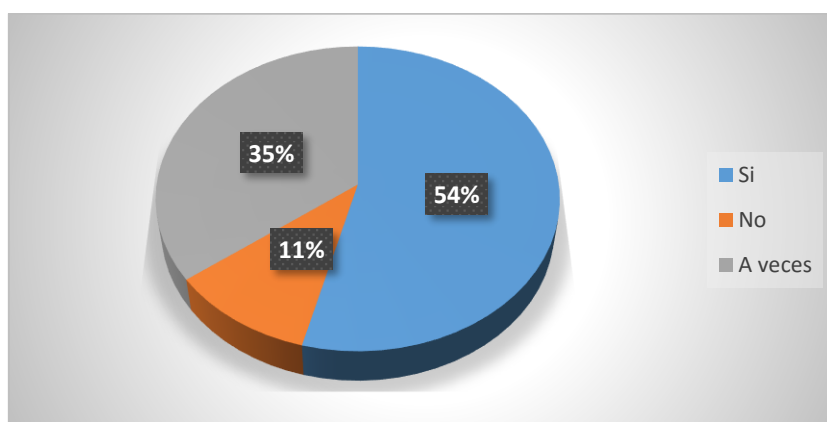


Gráfico N° 8: Pregunta 4 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 54% si han logrado desarrollar su anticipación y reacción con la práctica continúa del Karate do estilo Shotokan, el 11% no, el 35% a veces.

Interpretación

Se denota en la observación que han logrado mejorar su capacidad de anticipación y reacción, por ende su percepción y atención, que les servirá para su desarrollo cognitivo e intelectual.

5. ¿En la clase de Karate do estilo Shotokan los niños cooperan y tienen buena comunicación con compañeros e instructores?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	67%
No	4	11%
A veces	8	22%
Total	37	100%

Tabla N° 9: Pregunta 5 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

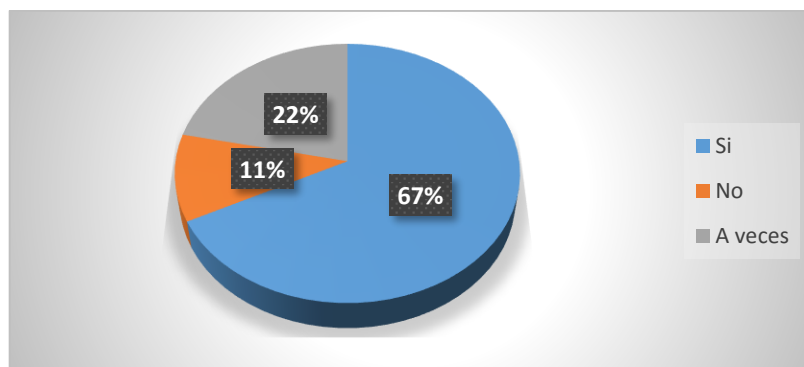


Gráfico N° 9: Pregunta 5 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 67% En la clase de Karate do estilo Shotokan si cooperan y tienen buena comunicación con compañeros e instructores, el 11% no, el 22% a veces.

Interpretación

Los niños son cooperativos en clase que permite un adecuado trabajo del instructor y consolidar el trabajo en equipo y la cooperación frecuente entre niños

6. ¿Los niños tienen mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	73%
No	3	8%
A veces	7	19%
Total	37	100%

Tabla N° 10: Pregunta 6 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

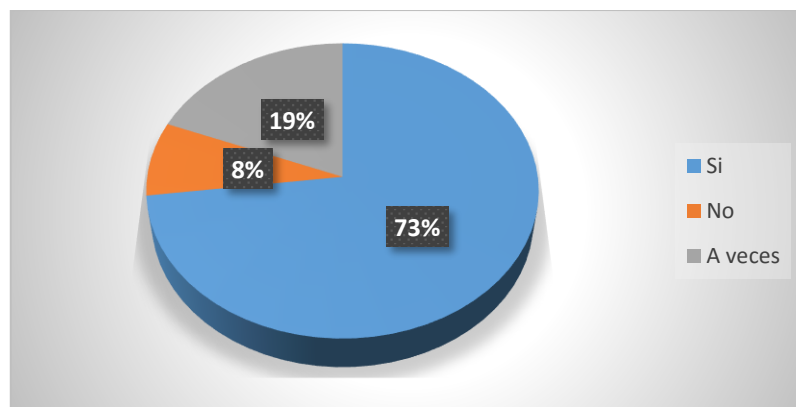


Gráfico N° 10: Pregunta 6 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 73% tienen mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan, el 8% no, el 19% a veces.

Interpretación

La mayor parte si presenta precisión y velocidad, se nota que las actividades en las clases, fortalecen estos aspectos, ayudándoles a corto plazo al desarrollo de sus habilidades motrices, que causa mejora en su crecimiento.

7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan tienen un mayor equilibrio y coordinación física?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	38%
No	4	11%
A veces	19	51%
Total	37	100%

Tabla N° 11: Pregunta 7 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

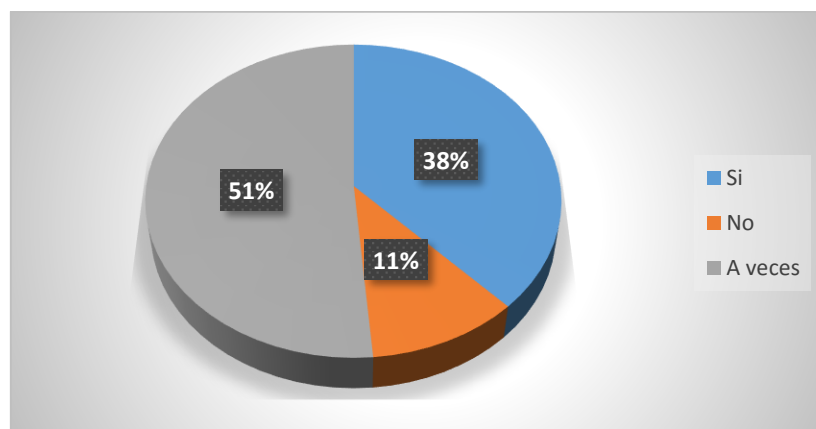


Gráfico N° 11: Pregunta 7 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 38% luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan si tienen un mayor equilibrio y coordinación física, el 11% no, el 51% a veces.

Interpretación

La mayor parte a veces logran un mayor equilibrio y coordinación física, por lo cual no se fortalecen ciertas habilidades físicas y motrices, por ende puede causar que el niño no logre comprender y desarrollar algunos movimientos adecuadamente.

8. ¿La práctica del Karate do estilo Shotokan mejora su agilidad, fuerza y resistencia física?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	19	51%
No	1	3%
A veces	17	46%
Total	37	100%

Tabla N° 12: Pregunta 8 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

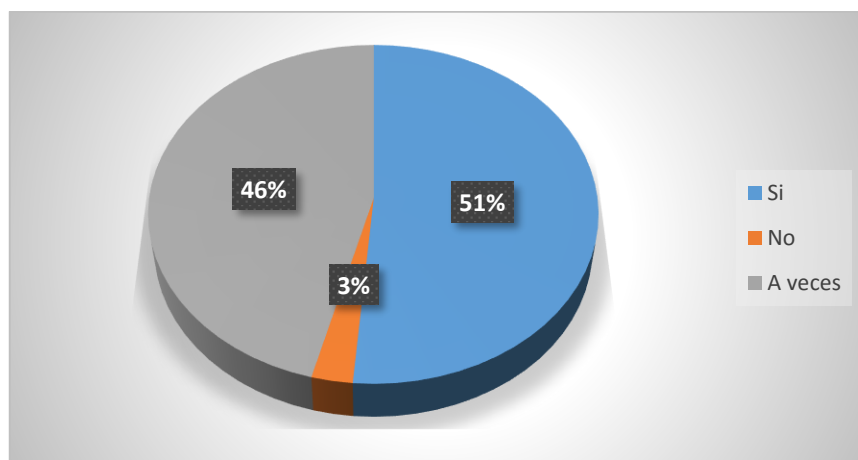


Gráfico N° 12: Pregunta 8 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 51% la práctica del Karate do estilo Shotokan si mejora su agilidad, fuerza y resistencia física, el 3% no, el 46% a veces.

Interpretación

La mayor parte de niños según lo observado a veces logran el desarrollo e agilidad y fuerza física, causado porque no comprende ciertos movimientos, y debilidades que pueden solucionadas con ejercicios progresivos.

9. ¿Los niños han logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	12	33%
No	2	5%
A veces	23	62%
Total	37	100%

Tabla N° 13: Pregunta 9 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

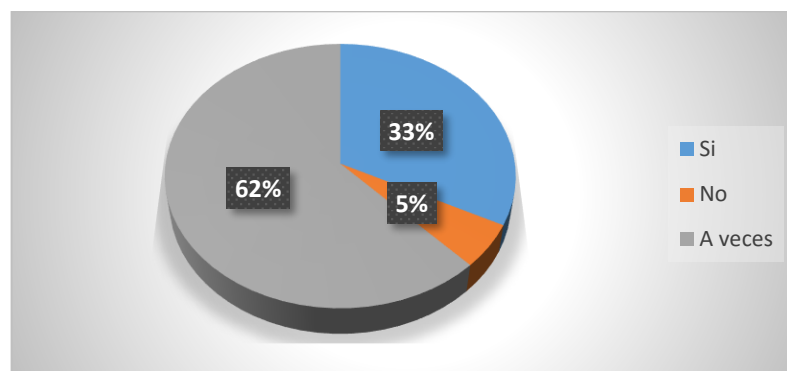


Gráfico N° 13: Pregunta 9 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 33% han logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral, el 5% no, el 62% a veces.

Interpretación

La mayor parte de los niños a veces han logran un desarrollo integral porque es necesario fortalecer algunas áreas vinculadas al desarrollo social, emocional y psicológico, como parte del aspecto físico y biológico, que es parte de las técnicas implementadas.

10. ¿En la clase de Karate do estilo Shotokan están motivados e interesados los niños?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	30%
No	4	11%
A veces	22	59%
Total	37	100%

Tabla N° 14: Pregunta 10 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

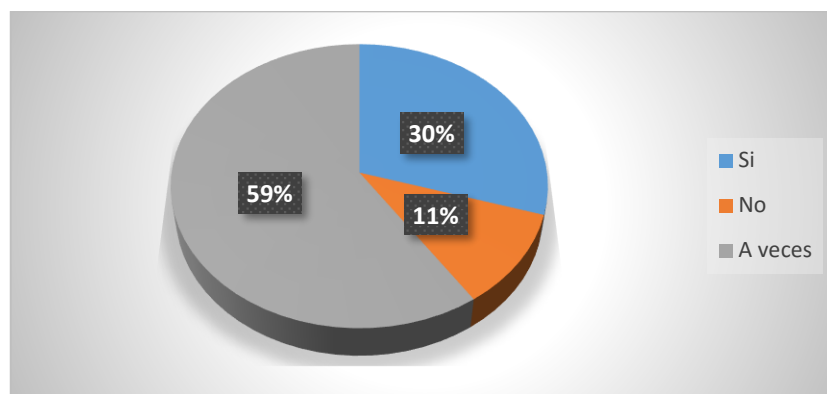


Gráfico N° 14: Pregunta 10 estudiantes
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: Análisis de la observación

Análisis

Del 100% de niños observados, el 30% en la clase de Karate do estilo Shotokan si están motivados e interesados los niños, el 11% no lo está, el 59% a veces.

Interpretación

La mayoría de los niños a veces se les ve motivados e interesados porque es necesario fortalecer el aprendizaje con juegos y dinámicas.

4.2. Análisis de la encuesta

1. ¿Su hijo (a) han tenido dificultades en practicar las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	17	46%
No	9	24%
A veces	11	30%
Total	37	100%

Tabla N° 15: Pregunta 1 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

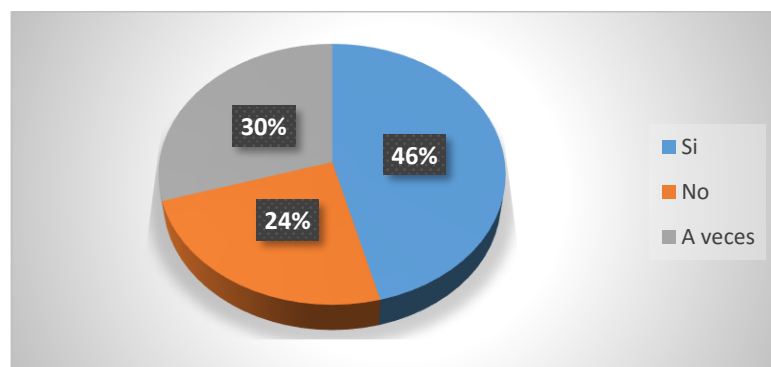


Gráfico N° 15: Pregunta 1 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 46% respondió que sus hijos (as) han tenido dificultades en practicar las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan, el 24% contestó no, el 30% indicó a veces.

Interpretación

La mayor parte de padres de familia considera que sus hijos han presentado dificultades en la práctica del Karate do estilo Shotokan, porque no comprenden ciertas técnicas presentadas en clase, que puede causar que no aprendan de manera adecuada este deporte.

2. ¿Su hijo (a) ha aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	22%
No	10	27%
A veces	19	51%
Total	37	100%

Tabla N° 16: Pregunta 2 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

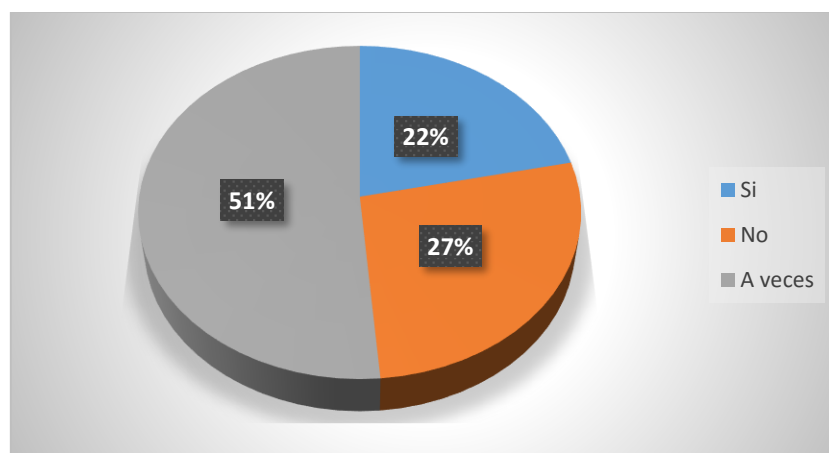


Gráfico N° 16: Pregunta 2 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Del 100% de padres de familia encuestados, el 22% respondió que sus hijos (as) han aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor, el 27% contestó que no, el 51% indicó a veces.

Interpretación

Se establece que la mayoría de padres de familia consideran que a veces sus hijos si han aprendido y captado las técnicas de defensa – ataques básicos con los recursos y metodología de enseñanza implementada, que causaría que los niños no logren una buena práctica del deporte durante las clases.

3. ¿Su hijo (a) le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	27%
No	6	16%
A veces	21	57%
Total	37	100%

Tabla N° 17: Pregunta 3 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

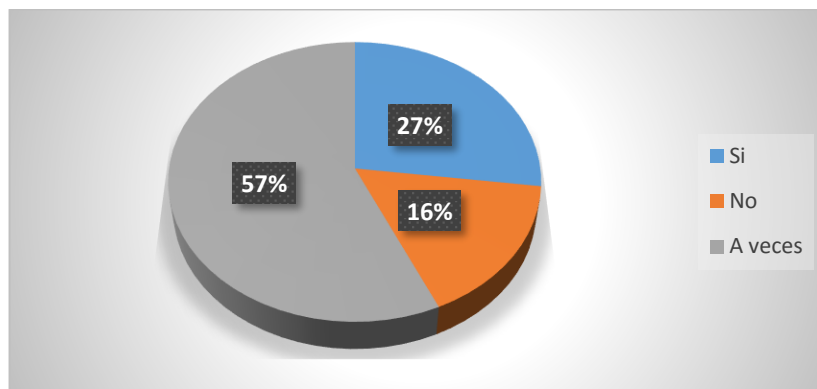


Gráfico N° 17: Pregunta 3 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 27% respondió que sus hijos (as) les cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan, el 16% contestó no, el 57% indicó a veces.

Interpretación

La mayor parte de padres de familia considera que a veces sus hijos les cuesta realizar las técnicas del Karate do estilo Shotokan, por el nivel de dificultad que tienen que puede causar que no logren entenderlas de manera integral.

4. ¿Su hijo (a) ha logrado desarrollar su capacidad anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	68%
No	3	8%
A veces	9	24%
Total	37	100%

Tabla N° 18: Pregunta 4 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

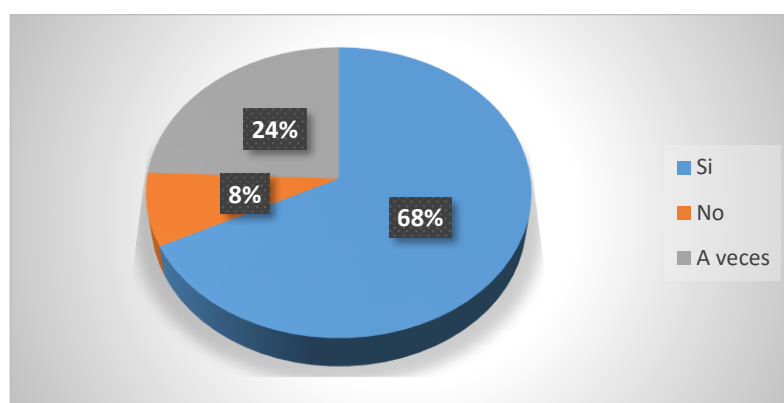


Gráfico N° 18: Pregunta 4 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 68% respondió que sus hijos (as) han logrado desarrollar su capacidad de anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do estilo Shotokan, el 8% contestó que no, el 24% indicó que veces.

Interpretación

La mayor parte han logrado desarrollar la capacidad de anticipación y reacción con la práctica continua del deporte, que puede motivar a que los niños logren desarrollar de manera adecuada sus habilidades de atención y su capacidad cognitiva.

5. ¿Considera que en la clase de Karate do estilo Shotokan existe cooperación y buena comunicación entre su hijo, sus compañeros y los instructores?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	28	76%
No	2	5%
A veces	7	19%
Total	37	100%

Tabla N° 19: Pregunta 5 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

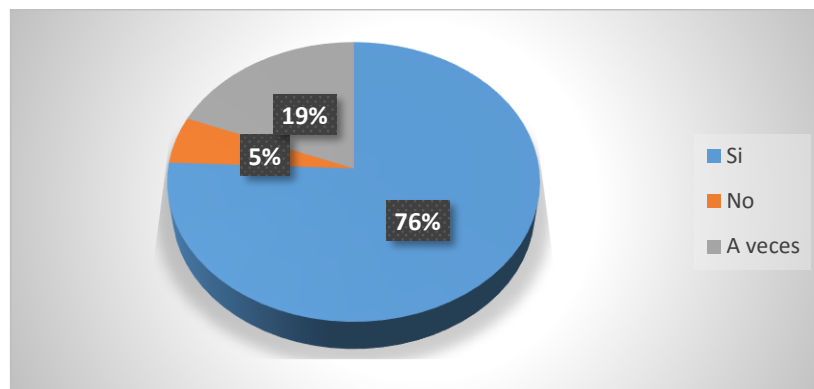


Gráfico N° 19: Pregunta 5 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 76% consideró que en la clase de karate do estilo shotokan si existe cooperación y buena comunicación entre sus hijos, sus compañeros y los instructores, el 5% contestó que no, el 19% manifestó que veces.

Interpretación

La mayor parte de padres de familia considera que existe una buena comunicación entre los niños y los instructores, lo cual es positivo para desarrollar las actividades de la clase de karate do estilo shotokan, fortaleciendo el compañerismo y el trabajo en equipo.

6. ¿Su hijo (a) tiene mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	22	60%
No	2	5%
A veces	13	35%
Total	37	100%

Tabla N° 20: Pregunta 6 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

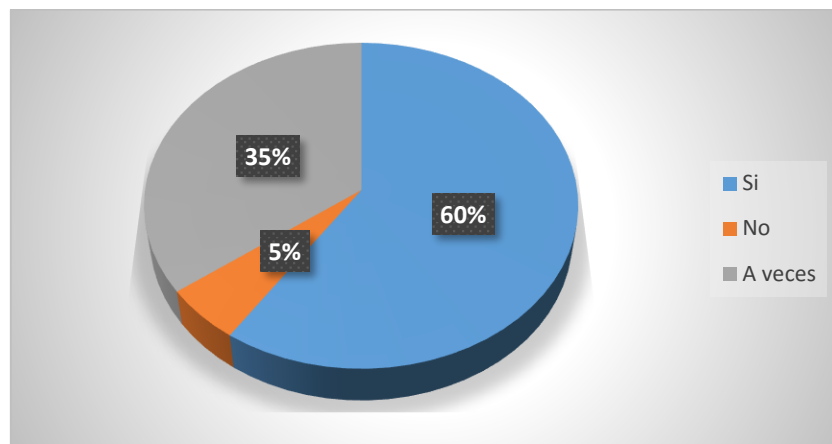


Gráfico N° 20: Pregunta 6 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 60% respondió que sus hijos (as) tienen mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan, el 5% contestó que no, el 35% indicó que veces.

Interpretación

El Karate do estilo Shotokan brinda una mayor precisión y velocidad, que le ayudará al niño a ser más rápido en la práctica de este deporte, e incluso lograr ser parte de una competición a través de la práctica continua.

7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan su hijo (a) tienen un mayor equilibrio y coordinación física?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	35%
No	2	5%
A veces	22	60%
Total	37	100%

Tabla N° 21: Pregunta 7 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

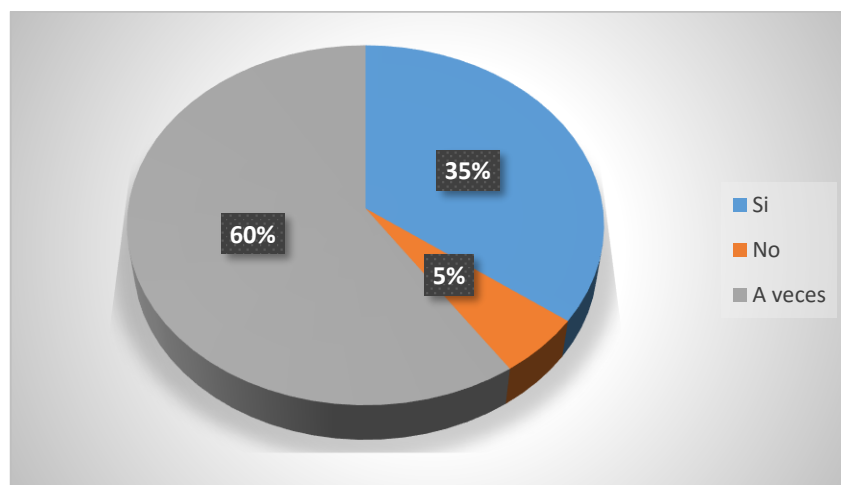


Gráfico N° 21: Pregunta 7 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 35% respondió que luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan sus hijos (as) tienen un mayor equilibrio y coordinación física, el 5% contestó que no, el 60% indicó que veces.

Interpretación

Se establece que a veces los niños han tenido un mayor equilibrio y coordinación física, que puede causar que tenga dificultades en la ejecución de técnicas, por ende la planificación deberá incluir cada aspecto del desarrollo físico de los niños.

8. ¿La práctica del karate do estilo shotokan permite que su hijo (a) mejore su agilidad, fuerza y resistencia física?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	27	73%
No	2	5%
A veces	8	22%
Total	37	100%

Tabla N° 22: Pregunta 8 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

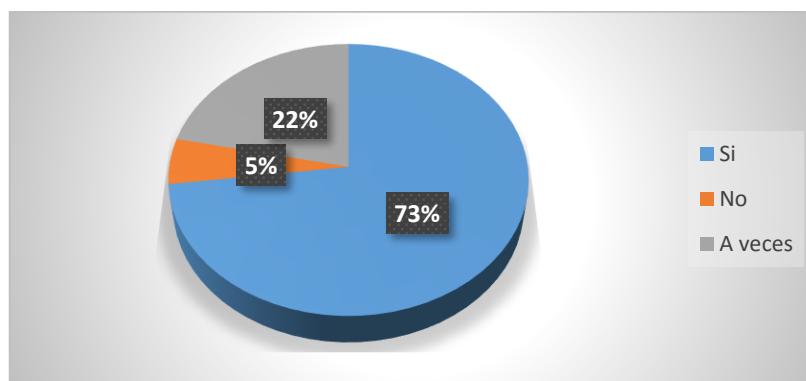


Gráfico N° 22: Pregunta 8 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 73% respondió que la práctica del karate do estilo shotokan si permite que sus hijos (as) mejoren su agilidad, fuerza y resistencia física, el 5% contestó que no, el 22% indicó que veces.

Interpretación

Los niños pueden mejorar su agilidad, fuerza y resistencia según la mayoría de los padres encuestados, este deporte es valioso sobre todo porque brinda un adecuado desarrollo físico al niño, para fortalecer su motricidad gruesa y fina.

9. ¿Su hijo (a) ha logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral con la práctica de Karate do estilo Shotokan?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	81%
No	2	5%
A veces	5	14%
Total	37	100%

Tabla N° 23: Pregunta 9 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

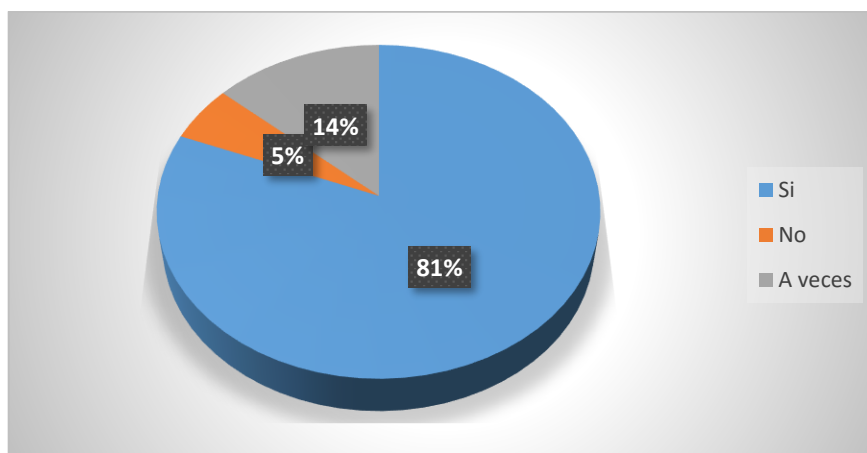


Gráfico N° 23: Pregunta 9 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 81% respondió que sus hijos (as) han logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral con la práctica de Karate do estilo Shotokan, el 5% contestó que no, el 14% indicó que veces.

Interpretación

La mayor parte de padres de familia reconocen que sus hijos han logrado un desarrollo y crecimiento integral, porque este deporte no solo influye en los aspectos físicos sino psicológicos y sociales.

10. ¿Las clases de Karate do estilo Shotokan son motivadoras e interesantes para su hijo (a)?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	11	30%
No	1	3%
A veces	25	67%
Total	37	100%

Tabla N° 24: Pregunta 10 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

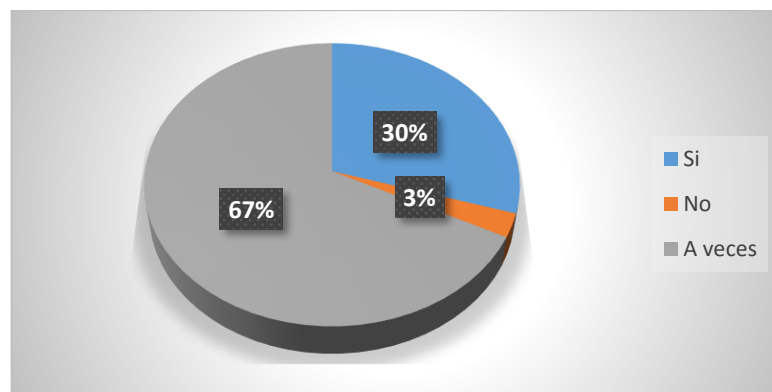


Gráfico N° 24: Pregunta 10 Padres de Familia
Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez.
Fuente: La Encuesta

Análisis

Del 100% de padres de familia encuestados, el 30% respondió que las clases de Karate do estilo Shotokan si son motivadoras e interesantes para sus hijos (as), el 3% contestó que no, el 67% indicó que veces.

Interpretación

Se establece que la mayor parte de niños se siente motivados a veces en las clases, que puede motivar a que presentan dificultades para entender ciertas técnicas del instructor.

4.3. Verificación de la hipótesis

El método estadístico para la comprobación de la hipótesis utilizado es el chi cuadrado (χ^2)

4.3.1. Planteamiento de la hipótesis

H₀: El aprendizaje de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan NO potenciará el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años dotándolos además de valores y principios humanitarios primordiales.

H₁: El aprendizaje de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan SI potenciará el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años dotándolos además de valores y principios humanitarios primordiales.

4.3.2. Nivel de significancia

El nivel de confianza es de 95% = 95

4.3.3. Grados de libertad

Para el cálculo del grado de libertad se estableció un número de columnas y filas.

Grado de libertad (gl) = (Filas - 1) (Columnas - 1)

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

Dónde:

gl = Grado de libertad

c = Columna de la tabla

h = Fila de la tabla

Para el cálculo de los grados de libertad se tomaron cuatro preguntas dos de la observación y dos de la encuesta por lo tanto se reemplaza de la siguiente manera

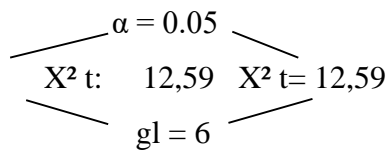
$$gl = (4 - 1) (3 - 1)$$

$$gl = (3) (2)$$

$$gl = 6$$

v/p	0,001	0,0025	0,005	0,01	0,025	0,05
1	10,8274	9,1404	7,8794	6,6349	5,0239	3,8415
2	13,8150	11,9827	10,5965	9,2104	7,3778	5,9915
3	16,2660	14,3202	12,8381	11,3449	9,3484	7,8147
4	18,4662	16,4238	14,8602	13,2767	11,1433	9,4877
5	20,5147	18,3854	16,7496	15,0863	12,8325	11,0705
6	22,4575	20,2491	18,5475	16,8119	14,4494	12,5916
7	24,3213	22,0402	20,2777	18,4753	16,0128	14,0671
8	26,1239	23,7742	21,9549	20,0902	17,5345	15,5073
9	27,8767	25,4625	23,5893	21,6660	19,0228	16,9190
10	29,5879	27,1119	25,1881	23,2093	20,4832	18,3070
11	31,2635	28,7291	26,7569	24,7250	21,9200	19,6752
12	32,9092	30,3182	28,2997	26,2170	23,3367	21,0261
13	34,5274	31,8830	29,8193	27,6882	24,7356	22,3620
14	36,1239	33,4262	31,3194	29,1412	26,1189	23,6848
15	37,6978	34,9494	32,8015	30,5780	27,4884	24,9958
16	39,2518	36,4555	34,2671	31,9999	28,8453	26,2962

Tabla N° 25: Tabla de distribución



4.3.4. Cálculo de Chi Cuadrado (χ^2)

Datos obtenidos de la Investigación.

Frecuencias observadas

Preguntas	Si	No	A veces	TOTAL
1. ¿Los niños han tenido dificultades en la práctica de las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan?	12	7	18	37
7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan tienen un mayor equilibrio y coordinación física?	14	4	19	37
3. ¿Su hijo (a) le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?	10	6	21	37
8. ¿La práctica del karate do estilo shotokan permite que su hijo (a) mejore su agilidad, fuerza y resistencia física?	27	2	8	37
TOTAL	63	19	66	148

Tabla N° 26: Frecuencias observadas

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: Chi - Cuadrado

Frecuencias esperadas

Preguntas	Si	No	A veces	TOTAL
1. ¿Los niños han tenido dificultades en la práctica de las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan?	15,8	4,8	16,5	37
7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan tienen un mayor equilibrio y coordinación física?	15,8	4,8	16,5	37
3. ¿Su hijo (a) le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?	15,8	4,8	16,5	37
8. ¿La práctica del karate do estilo shotokan permite que su hijo (a) mejore su agilidad, fuerza y resistencia física?	15,8	4,8	16,5	37
TOTAL	63	19	66	148

Tabla N° 27: Frecuencias esperadas

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: Chi - Cuadrado

Calculo de chi cuadrado

Una vez realizado los cálculos correspondientes procedemos a aplicarla en la siguiente formula del estimador estadístico:

Chi cuadrado

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi Cuadrado.

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencia Observada.

E = Frecuencia Esperada.

FO-FE= Frecuencia observada – frecuencias esperadas.

FO-FE²= Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

FO-FE²/ E= Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

Calculo del chicuadrado

Frecuencias observadas	Frecuencias esperadas	FO-FE*	(FO-FE) ²	(FO-FE)/FE
FO	FE			
12,0	15,8	-3,8	14,1	0,9
14,0	15,8	-1,8	3,1	0,2
10,0	15,8	-5,8	33,1	2,1
27,0	15,8	11,3	126,6	8,0
7,0	4,8	2,3	5,1	1,1
4,0	4,8	-0,8	0,6	0,1
6,0	4,8	1,3	1,6	0,3
2,0	4,8	-2,8	7,6	1,6
18,0	16,5	1,5	2,3	0,1
19,0	16,5	2,5	6,3	0,4
21,0	16,5	4,5	20,3	1,2
8,0	16,5	-8,5	72,3	4,4
				20,449

Tabla N° 28: Calculo del chicuadrado

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: Chi - Cuadrado

Gráfica de distribución

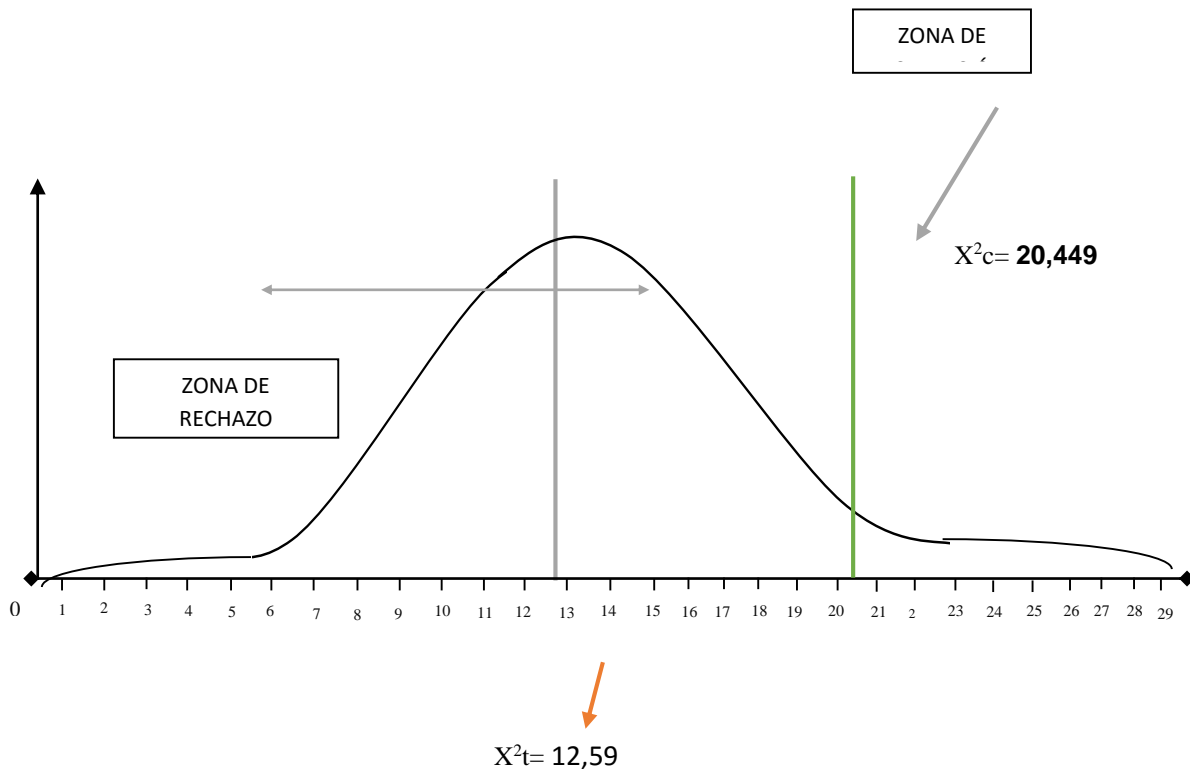


Gráfico N° 25: Campana de Gauss

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: Chi - Cuadrado

4.3.5. Regla de Decisión

Como $20,449 >$ (Mayor que) $= 12,59$ se rechaza el H_0 y se acepta la hipótesis de investigación (H_1): “El aprendizaje de los fundamentos básicos del karate do estilo shotokan SI potenciará el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años dotándolos además de valores y principios humanitarios primordiales.”

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Los niños logran un adecuado desarrollo motriz por la práctica adecuada del Karate Do estilo shotokan que beneficia la mejora de sus habilidades de agilidad, fuerza y resistencia física, equilibrio, coordinación física, precisión y velocidad, aunque presentan dificultades en algunas técnicas y su aprendizaje.
- La práctica del Karate do estilo shotokan presenta diferentes beneficios en el crecimiento y biopsicosocial de los niños, demostrado en la observación que se realizó, sobre todo en el área motriz, el desarrollo de su capacidad anticipación y reacción que fortalecen la percepción y la atención, dependiendo de la metodología de enseñanza que presenta debilidades y necesita ser mejorada por los instructores.
- En la institución no se cuenta con programas de enseñanza de trabajo, aunque con planificaciones sí que establecen las tareas por días de trabajo, pero no se especifica con mayor claridad objetivos y ciclos para el aprendizaje efectivo e integral del karate do estilo Shotokan.

5.2. Recomendaciones

- Fomentar actividades, juegos y dinámicas más motivadoras que permitan un adecuado aprendizaje del Karate Do estilo shotokan basado en las necesidades de los estudiantes, en función de las habilidades motrices, de manera más específica, motivadora creando interés en los niños.
- Establecer tareas de aprendizaje de manera más específica a través de ejercicios, juegos, que signifiquen un reto para los estudiantes pero que fortalezcan sus capacidades cognitivas y motrices al nivel integral.
- Fomentar el diseño de un programa de enseñanza para la práctica de karate do estilo Shotokan que ayude al desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Datos

Tema:

Programa de enseñanza para la práctica de karate do estilo Shotokan que ayude al desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

Institución ejecutora

Liga Cantonal de Salcedo

Beneficiarios

- Niños
- Instructores

Ubicación

Cantón: Salcedo

Provincia: Cotopaxi

Equipo responsable

- Investigador
- Instructor de karate do estilo Shotokan

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: enero 2015

Fin: diciembre 2015

6.2. Antecedentes de la propuesta

En base a las conclusiones se establece la factibilidad de la propuesta resumiendo los siguientes resultados:

La práctica adecuada del Karate Do estilo shotokan beneficia la mejora de sus habilidades de agilidad, fuerza y resistencia física, equilibrio, coordinación física, precisión y velocidad.

Los niños, aunque presentan dificultades en algunas técnicas y su aprendizaje para lograr una práctica adecuada del Karate Do estilo shotokan.

La práctica del Karate do estilo shotokan presenta diferentes beneficios en el desarrollo de su capacidad anticipación y reacción, dependiendo de la metodología de enseñanza que presenta debilidades.

Los niños todavía no han logrado un desarrollo motriz integral sobre todo en las áreas de equilibrio y coordinación física.

En la institución no se cuenta con programas de enseñanza, aunque con planificaciones sí que establecen las tareas por días de trabajo.

6.3. Justificación

El presente programa de enseñanza tiene como finalidad implementar actividades que ayuden a la mejora del aprendizaje del karate do estilo Shotokan con tareas organizadas de manera sistemática y específica, añadiendo la divulgación de ejercicios que se puede aprender de manera sistematizada y clara, a través de una explicación más detallada de los mismos, con enfoque de desarrollo psicomotriz de los niños.

Es de interés la realización de un programa de enseñanza más específica que apoye en las clases del karate do estilo Shotokan inexistente en la actualidad en la Liga Cantonal de Salcedo, además complementar con una planificación de cómo debería desarrollarse las clases para un mayor entendimiento y motivación de los estudiantes.

El impacto es lograr un adecuado e integral aprendizaje del karate do estilo Shotokan basado en el desarrollo de las habilidades motrices, la resistencia física, la coordinación y la velocidad, y que este deporte también le ayude a su desarrollo emocional y psicosocial, con una metodología clara, que evidencie los logros, y repercuta positivamente en su crecimiento.

Es de importancia para otorgar información complementaria, actividades y técnicas del karate do estilo Shotokan de manera más explicativa y entendible para los niños, a través de la imagen siendo más explicativos, que sirva de apoyo para la práctica siendo más competitivos y con mayor interés en este deporte.

Los beneficiarios son los niños que presentan de manera inicial ciertos problemas para las técnicas del karate do estilo Shotokan, y se han identificado que no han logrado desarrollo sus habilidades de manera integral, además porque este deporte favorecerá en su crecimiento integral al nivel biopsicosocial, los instructores podrán contar con una herramienta específica para sus prácticas con tareas precisas y motivadoras.

6.4. Objetivos

6.4.1. Objetivo general

Elaborar un programa de enseñanza para la práctica de karate do estilo Shotokan que ayude al desarrollo motriz de los niños de 6 a 8 años de la Liga Cantonal de Salcedo.

6.4.2. Objetivos específicos

- Aplicar el programa de enseñanza para la mejora del trabajo de los instructores de karate do estilo Shotokan,
- Ejecutar las actividades del programa de enseñanza con énfasis en el desarrollo psicomotriz de los niños
- Evaluar las actividades implementadas para conocer el nivel de logro alcanzado con la propuesta.

6.5. Análisis de factibilidad

Tecnológico

Es factible porque se cuenta con los recursos para el desarrollo de la propuesta, tanto con un programa actualizado de Word para el diseño borrador de la guía, que ira modificando con la inclusión de información, actividades específicas, luego de la revisión de un experto, además con recursos tecnológicos para la sensibilizar y ser utilizados en los mesociclos con los estudiantes, para que aprendan a través de las llamadas tecnologías de información como apoyo a su aprendizaje.

Técnico

Se realizó una revisión de actividades para la formulación de los mesociclos además de las distintas técnicas del karate do estilo Shotokan, en base a información de expertos en el tema para lograr establecer y diseñar las actividades que incluirán y las técnicas que se utilizarán a lo largo de la ejecución en función de las necesidades de los niños.

Económico Financiero

El investigador cuenta con los recursos para el desarrollo del programa de enseñanza, además con el apoyo de la Liga para la ejecución de actividades, los recursos necesarios la institución puede otorgarlos para ir desarrollando las tareas de acuerdo a cada mesociclo.

6.6. Fundamentación

Karate do

El Karate se desarrolló en Japón, aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son antiguas y derivan del arte Chino del Boxeo Shaolín del Siglo VI. Se desarrolló después en la Isla Japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al tang hand, que permitía a los isleños luchar desarmados contra los opresores japoneses armados.

En 1922, el tang hand fue introducido en Japón por GICHIN FUNAKOSHI quien utilizó por primera vez el término KARATE DO. El estilo que practicaba era conocido como SHOTOKAN (árbol que se mece al viento) ahora uno de los estilos más difundidos en el mundo.

A mediados de 1970 el maestro HIROKAZU KANAZAWA, quien fuera alumno directo del Sensei Funakoshi, funda la SHOTOKAN KARATE DO INTERNATIONAL FEDERATION, SKIF, presente hoy en más de 140 países. (Avila, 2011)

Heian Katas

Los Heian Katas fueron desarrollados por el famoso maestro de Karata YASUTSUNE ITOSU a principios de siglo XX a partir del Kata Kushanku (Kanku) y seguramente también del Bassai con la finalidad de usarlo en los colegios de enseñanza media de Okinawa. Unas técnicas de lucha entrenadas en secreto evolucionaron hacia una especie de gimnasia para grupos.

El nombre antiguo de estas Katas es Pinan y tanto en Okinawa como en otros estilos (por ejemplo, el Wado-Ryu) sigue usándose este nombre. (Pflüger, 2006)

GRADOS DE KARATE DO ESTILO SHOTOKAN


10° KYU		BLANCO
9° KYU		AZUL CELESTE
8° KYU		AMARILLO
7° KYU		NARANJA
6° KYU		VERDE
5° KYU		AZUL OSCURO II
4° KYU		AZUL OSCURO I
3° KYU		MARRÓN III
2° KYU		MARRÓN II
1° KYU		MARRÓN I
1er DAN		NEGRO

Gráfico N° 26: Grados

Fuente: (Avila, 2011)

6.7. Metodología. Modelo Operativo

FASES	OBJETIVOS	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
FASE 1 Socialización	Sensibilizar sobre la importancia del desarrollo de un programa de enseñanza para la mejora del trabajo del instructor de karate do estilo Shotokan,	Reunión de trabajo con directivos e instructores	Convocatoria a reunión de trabajo con directivos y padres de familia Presentación de la necesidad del programa de enseñanza en una reunión.	Diapositivas Proyector	Investigador	05 de enero 2015 a 30 de enero 2015
FASE 1 Planificación	Planificar las actividades del programa de enseñanza para la práctica de karate do estilo Shotokan en función de las necesidades de los niños.	Borrador del programa de enseñanza diseñado de manera preliminar	Diseño inicial del programa de enseñanza Recolección de actividades Revisión y corrección Impresión final	Diapositivas Proyector	Investigador	02 de febrero 2015 a 26 de febrero 2015
FASE 3 Ejecución	Ejecutar las actividades de la guía educativa con énfasis en el desarrollo psicomotriz de los niños.	Microciclos ejecutados con aspectos competitivos	Ejecutar los microciclos en función de lo establecido con las actividades del programa de enseñanza Práctica del deporte con los niños.	Espacios deportivos. Uniformes, Calzado Materiales tales como: cronómetros, silbato tatami,	Investigador	02 de marzo de 2015 a 27 de noviembre 2015

FASE 4 Evaluación	Evaluar las actividades implementadas para conocer el nivel de logro alcanzado con la propuesta.	Evaluación desarrollada para las actividades ejecutadas.	Evaluación de logros a través de observación de las habilidades logradas y una entrevista	Ficha de observación Encuesta a padres Entrevista a instructor (es) Cámara de video y fotográfica	Investigador	30 de noviembre de 2015 a 23 de diciembre 2015
----------------------	--	--	---	--	--------------	--

Tabla N° 29: Modelo Operativo

Elaborado por: William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: Modelo Operativo

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTA DE CIENCIAS HUMANAS Y DE
LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA



PROGRAMA DE ENSEÑANZA PARA LA PRÁCTICA DE KARATE DO ESTILO SHOTOKAN



PROGRAMA DE ENSEÑANZA PLAN ESCRITO

Los parámetros de tiempo de sesión de trabajo y frecuencia semanal serán de.

Edad	Tiempo de sesión	Frecuencia semanal
6 A 8 AÑOS	90 MINUTOS	3 DÍAS

1. DATOS INFORMATIVOS:

DEPORTE	KARATE DO
AREA	FORMATIVA
ESPECIALIDAD	KATA - KUMITE
CATEGORIA	INFANTIL
GENERO	FEMENINO - MASCULINO
ENTRENADORES	SENSEI RIGOBERTO ALVARADO-PAUL GUALPA
LUGAR DE ENTRENAMIENTO	GIMNASION DE BOX
HORARIO DE ENTRENAMIENTO	15:00-16:30 am
	16:40 – 18:10 pm

2. INTRODUCCION:

Los programas de enseñanza tienen un carácter netamente pedagógico; es decir, son procesos de enseñanza aprendizaje de gestos técnicos y son el primer escalón en la pirámide del entrenamiento deportivo, la evaluación de los mismos es por vencimiento de objetivos.

3. DESGLOSE DEL PROGRAMA DE ENSEÑANZA

PROGRAMA	UNICO (51 semanas)					
PERIODOS	DESARROLLO DE HABILIDADES Y CAPACIDADES					
TENDENCIA	FORM. BASICA		ESPEC. INICIAL		EVALUACION	DES.ACT.
MESOCICLOS	Inicial	Multilateral	Profundiz.	Consolidac.	Evaluación	Recuperación
	Inicio de la formación multilateral	Desarrollo de la formación multilateral	Desarrollo de la formación multilateral especial	Desarrollo y evaluación de los contenidos básicos.	Festival infantil	
DURACION	ENERO FEBRERO MARZO	ABRIL MAYO JUNIO	JULIO AGOSTO SEPTIEMBRE	OCTUBRE NOVIEMBRE DICIEMBRE	FESTIVAL INFANTIL	TRANSITO RIO
FECHAS	05-01 AL 27-03- 2015	30-03 AL 26-06-2015	29-06 AL 25-09-2015	28-09 AL 23- 12-2015		

3.1. CUERPO TECNICO.

3.1.1. ENTRENADORES: 01

3.1.2. MEDICO : 01

3.1.3. PSICOLOGO: 01

3.1.4. FISIOTERAPEUTA: 01

3.2. ATLETAS.

FEMENINO

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA / NAC.	ESPECIALIDAD
1	Bejarano Peraz Cristina Liseth	2007-09-23	Kumite
2	Mendez Real Danae Jaely	2008-05-05	Kumite
3	Vera Diaz Jader Verenise	2009-06-06	Kumite
4	Amores Estrada Camila Daniela	2008-12-27	Kumite
5	Lopez Torres Meybrith Arely	2007-05-26	Kumite
6	Correa Silva Lady Geovanna	2008-04-28	Kumite
7	Fonseca Cordova Milena Nathalioe	2009-01-31	Kumite
8	Estevez Lucero Anahi Elizabeth	2007-06-09	Kumite
9	Ruiz Malisa Angie Arlette	2009-09-10	Kumite
10	Masaquiza Chanatasig Nagelly Vivian	2007-10-06	Kumite
11	Vargas Martinez Madelyn Lisbeth	2008-12-07	Kumite
12	Moraléz Chiliquina Sofia Nicol	2009-04-29	Kumite
13	Toapanta Vargas Mayra Cristina	2009-08-09	Kumite
14	Robalino Cepeda Jenny Elizabet	2007-02-06	Kumite
15	Espín carrasco Tania Maribel	2008-12-03	Kumite
16	Fernández Fernández Diana Rocio	2008-05-07	Kumite
17	Pumasunta Chiquito Paola Estefania	2009-08-02	Kumite

MASCULINO

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA/ NAC.	ESPECIALIDAD
1	Arevalo Leiton Jhon Zaith	2007-11-13	Kumite
2	Acuña Tutasig Joseph Antonio	2007-01-31	Kumite
3	Abad Martinez Angel Ismael	2009-12-16	Kumite
4	Cuyo Vega Anderson Fabian	2008-04-02	Kumite
5	Correa Silva Ricardo Javier	2009-02-03	Kumite
6	Cuyo Vega Maicol Efrain	2007-12-02	Kumite
7	Chillagana Leiton Erick Sebantian	2009-05-10	Kumite
8	Quispe Ortega Rene Gabriel	2008-04-13	Kumite
9	Clavijo Navas Mauricio Germanico	2007-08-11	Kumite
10	Diaz Fonseca Stiven Hernan	2009-06-23	Kumite

11	Lema Soria Widinson Ramiro	2008-07-29	Kumite
12	Pozo Correa Lennin Gustavo	2009-05-30	Kumite
13	Ruiz Malisa Alvaro Paul	2007-08-10	Kumite
14	Suaréz Ramos Josue Ariel	2008-11-05	Kumite
15	Sanchez Crespo Pablo Andres	2007-05-16	Kumite
16	Sanchez Crespo Matias Alexander	2010-04-13	Kumite
17	Velasco Pallango Dilan Adrian	2007-07-26	Kumite
18	Velasco Velasco Juan Pablo	2009-04-28	Kumite
19	Cepeda Japa Diego Fernando	2008-11-04	Kumite
20	Serrano lopez Daniel santiago	2007-09 -02	Kumite
21	Defaz Ruales Cristian David	2009-03-01	Kumite
22	Soria marcalla David Alexander	2008-04-28	Kumite

4. CRITERIOS DE SELECCIÓN.

Para ser seleccionados tanto a las Competencias provinciales como a las Competencias Nacionales, los Atletas deberán cumplir con los siguientes requisitos:

- Estar en Muy Buenas condiciones de salud física y mental.
- No tener impedimento legal alguno.
- Tener un índice de asistencia a entrenamientos mayor al 90%.
- Estar en Muy Buenas condiciones físicas, técnicas y tácticas.
- Contar con la autorización de sus padres o representantes.

5. ANALISIS COLECTIVO DE LOS DIFERENTES ASPECTOS DE LA PREPARACION.

5.1. Análisis colectivo.

CONTENIDOS	ANALISIS
FISICO	Es el desarrollo de las capacidades motrices que corresponden a las necesidades de la actividad deportiva
TECNICO TACTICO	La práctica deportiva exige que la preparación técnica y la táctica presenten como una unidad de preparación. La preparación técnica proporciona los medios para efectuar las competencias, mientras que la preparación táctica asegura el buen empleo de las mismas.
TEORICO	Se basa en los conocimientos que de teoría y metodología para que tenga el deportistas reglamentos de la disciplina deportiva, así como de otras ciencias como fisiología, etc.
PSICOLOGICO	La preparación psicológica tiene el objetivo de formar el estado de predisposición psíquica de un deportista dentro de las condiciones específicas de cada deporte

6. OBJETIVOS GENERALES

Desarrollar las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas de acuerdo a la edad del deportista.

7. CONTENIDO Y OBJETIVOS DE LAS DIFERENTES TAREAS DE LA PREPARACION.

MESOCICLO: Inicial

PERIODO: Desarrollo de Habilidades y Capacidades

TENDENCIA DE LA PREPARACION: Formación Básica

DURACION: 12 Semanas **FECHAS:** 05-01-2015 al 27-03-2015

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Iniciar el desarrollo multilateral de las capacidades básicas.	Ejercicios continuos
PREPARACION PSICOLOGICA	Iniciar la preparación psicológica de los deportistas	Test psicológicos
PREPARACION TEORICA	Iniciar la preparación teórica del karate - do	Científico - formativo
PREPARACION TECNICO TACTICA	Iniciar la enseñanza de los temas relacionados con el aprendizaje de las habilidades técnicas.	Enseñanza de la técnica
KATAS	Iniciar la enseñanza de la kata Taikyoku shodan “Primera forma del primer despertar.	Enseñanza de la técnica

MESOCICLO: Multilateral

PERIODO: Desarrollo de Habilidades y Capacidades

TENDENCIA DE LA PREPARACION: Formación Básica

MESOCICLO: Multilateral

DURACION: 13 Semanas **FECHAS:** 30-03-2015 al 26-06-2015

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Desarrollar las habilidades multilaterales de las capacidades básicas	Ejercicios continuos
PREPARACION PSICOLOGICA	Evaluar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de la actividad deportiva.	Test psicológico
PREPARACION TEORICA	Desarrollar la preparación teórica	Científico informativo
PREPARACION TECNICO TACTICA	Desarrollar la enseñanza de los temas relacionados con el aprendizaje de las habilidades	Enseñanza de la teoría

	técnicas.	
--	-----------	--

MESOCICLO: Profundización – Consolidación

PERIODO: Desarrollo de Habilidades y Capacidades

TENDENCIA DE LA PREPARACION: Formación Básica

MESOCICLO: Profundización-Consolidación

DURACION: 25 Semanas **FECHAS:** 29-06-2015 al 11-12-2015

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Desarrollar las habilidades multilaterales de las capacidades especiales	Ejercicios continuos
PREPARACION TECNICO TACTICA	Desarrollar las habilidades técnicas especiales	Enseñanza de la técnica
PREPARACION TEORICA	Desarrollar la preparación teórica especial	Científico informativo
PREPARACION PSICOLOGICA	Evaluar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de la actividad deportiva	Test psicológico

MESOCICLO: Evaluación

PERIODO: Evaluación

TENDENCIA DE LA PREPARACION: Evaluación

MESOCICLO: Evaluación

DURACION: 49 Semanas **FECHAS:** 07 al 11 diciembre 2015

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Evaluar las capacidades básicas	Competencia festival infantil organizado por federación deportiva de Cotopaxi
PREPARACION TECNICO TACTICA	Evaluar las capacidades técnicas desarrolladas	Competencia festival infantil organizado por federación deportiva de Cotopaxi
PREPARACION TEORICA	Evaluar preparación teórica	Competencia festival infantil organizado por federación deportiva de Cotopaxi

PREPARACION PSICOLOGICA	Evaluar la preparación psicológica	Evaluación final
--------------------------------	------------------------------------	------------------

MESOCICLO: Recuperatorio

PERIODO: Recuperatorio

TENDENCIA DE LA PREPARACION: Descanso Activo

MESOCICLO: Recuperación

DURACION: 2 Semanas **FECHAS:** 14 -12 -2015 al 25 – 12-2015

CONTENIDO	OBJETIVO	MEDIOS
PREPARACION FISICA	Recuperar al deportista después de la competencia fundamental bajando la intensidad	Ejercicios de baja intensidad
PREPARACION TEORICA	Recuperar al deportista mediante un entrenamiento de tipo informativa	Entrenamiento de tipo informativo
PREPARACION PSICOLOGICA	Recuperar el estado de predisposición psíquica del deportista dentro de la actividad deportiva	Test psicológico

8. CONTENIDOS, INDICACIONES METODOLOGICAS Y FAMILIA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LOS DIFERENTES COMPONENTES DE LA PREPARACION

8.1. El trabajo de la resistencia: es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a un esfuerzo relativamente y/o la capacidad de recuperación rápida después del esfuerzo.

8.1.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia

De corta duración 1-2 minutos

De media duración de 2-3 minutos

De larga duración más de 3-5 minutos

8.1.2. Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia

Método continuo (carrera continua, desarrolla la preparación general)

Método de intervalos (esfuerzos repetidos con recuperación inmediata)

Método de repeticiones (se repite el ejercicio varias veces cambiando la intensidad)

8.2. El trabajo de la Rapidez es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o al realizar un movimiento con máxima velocidad.

8.2.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Rapidez

Ejercicios de corta duración

Ejercicios de reacción

Ejercicios de máxima frecuencia de movimiento

Realizar tramos con intensidades progresivas

8.2.2. Indicaciones Metodológicas del desarrollo de la velocidad.

Método de repetición estándar a intervalo (ejercicios con alta intensidad y bajo volumen)

Método del juego didáctico

Método de la competencia

8.3. El trabajo de la Fuerza: capacidad de vencer la resistencia externa o de reaccionar contra la misma mediante los esfuerzos musculares.

8.3.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza

Ejercicios con su propio peso

Aparatos elásticos

Ejercicios con pesos

8.3.2. Indicaciones Metodológicas

Estándar a intervalos con resistencia a la fuerza

Estándar a intervalos fuerza rápida

8.4. El trabajo de la Flexibilidad capacidad de movimiento de una o un conjunto articular

8.4.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Flexibilidad.

Trabajo activo y pasivo

Calentamiento previo

Observar aparición de cansancio

Ejercicios de 2 a 4 series

Descanso ejecución de relajación

Tiempos de 10 segundos a 30 segundos

8.4.2. Indicaciones Metodológicas

Flexibilidad activa y pasiva

8.5. La Coordinación: es la capacidad que permite utilizar conjuntamente el sistema nervioso y muscular

8.5.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la Coordinación

Los ejercicios de coordinación segmentaría entre miembros superiores e inferiores, en forma simultánea, sucesiva, alternada con movimientos simétricos, cruzada o sobre planos diversos o asincrónica

8.5.2. Indicaciones Metodológicas.

Método entrenamiento gradual, parcial o total entre dos habilidades con acento en algunos componentes

8.6. Los Juegos: los juegos deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.

8.6.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de los Juegos.

Juego de fútbol con tareas y en diferentes dimensiones

Juego de baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones

Juego de voleibol con tareas y en diferentes dimensiones

Juego de carreras con cambios de ritmo y dirección

Juego con variedad de acciones

No se excluye la utilización de otros deportes

8.6.2. Indicaciones Metodológicas.

El método más utilizado es propiamente el juego y la competencia desarrollando el aspecto volitivo de los deportistas

8.7. La Enseñanza de la Técnica:

Otro elemento que influencia mucho sobre el resultado final como tal es la técnica o dominio del gesto técnico que realiza un deportista, concebida la técnica como la utilización racional de las condiciones mecánicas que es capaz de generar el cuerpo; mientras mayor sea el dominio de dichas acciones mecánicas (gesto – técnico), menor será el tiempo empleado en su ejecución.

Indicaciones Metodológicas.

Los métodos que se utilizan para la enseñanza de la técnica son:

Directo

Indirecto

Global

Juego

Mixto

Resolución de problemas

8.7.1. Familia de ejercicios principales para el desarrollo de la técnica.

Bloqueos (Ukes)

Defensa hacia arriba



Objetivo: Sincronizar movimientos a la hora de bloquear un ataque alto del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Esta es defensa a los ataques a la parte alta el cuerpo. El brazo que defiende sube como si ejecutase un puño hacia arriba y al llegar a la altura de la frente, gira y defiende con el antebrazo, ajustando el movimiento con el puño más alto que el codo. El brazo contrario hace fuerte “halón de brazo a la cintura”

Defensa hacia abajo (gedan barai)



Objetivo: Sincronizar movimientos a la hora de bloquear un ataque abajo al abdomen del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Esta es defensa a ataques a la parte baja del cuerpo el brazo que defiende viene desde el hombro contrario, descendiendo a 45° hasta extenderlo en la parte frontal baja del cuerpo. Como en todas estas técnicas, existe giro de muñeca en el instante final y ajuste del movimiento con el brazo contrario.

Defensa al medio hacia afuera (uchi uke)



Objetivo: Sincronizar movimientos a la hora de bloquear un ataque a la parte media del cuerpo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Esta es otra defensa a ataques a la parte media del cuerpo, el brazo que defiende viene desde la cadera de su lado contrario, el antebrazo en el instante en que llega al frente golpea con su parte externa.

Defensa al medio hacia adentro (soto uke)



Objetivo: Sincronizar movimientos a la hora de bloquear un ataque a la parte media del cuerpo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Esta es defensa a ataques a la parte media del cuerpo el brazo que defiende viene de atrás hacia adelante, girando y golpeando con la parte interna del antebrazo en el instante en que llega al frente. Este brazo se ubica con el puño a la misma altura del hombro.

Golpes (Zukis)

Golpe directo



Objetivo: Atacar a la parte media del cuerpo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

El cuerpo debe estar levemente relajado pero preparado y concentrado en el objetivo. Cerrar el puño con la palma hacia arriba.

Imaginar una línea recta desde tu puño hasta tu línea media.

Mantén tus codos hacia dentro de tu cuerpo para que el golpe sea recto. El codo debe rozar tu costado.

Patadas (Geris)

Patada frontal (Mae geri)



Objetivo: Atacar a la parte media del cuerpo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Se usa generalmente para atacar las piernas, ingle, plexo solar. La patada frontal puede usarse rápidamente y con poco sacrificio de energía. Es una de las primeras técnicas que suele aprender.

Patada lateral (Yoko geri)



Objetivo: Atacar el flanco derecho- izquierdo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

La patada con impulso lateral es una patada de empuje mucho más poderosa. No se usa tanto en ataques rápidos, ya que sirve para ocasionar un daño crítico al objetivo en el plexo solar lateral.

Patada circular (Mawashi geri) llamada también patada giratoria



Objetivo: Atacar a la parte alta del cuerpo del adversario.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Llevar cualquier pierna hacia arriba como si fueras a hacer una patada frontal. Será muy repentino si usas tu pierna frontal, pero tu pierna trasera será aún más poderosa y agresiva, ya que darás un paso hacia adelante girar la cadera hacia la patada.

Posiciones (Dachis)

Posición de saludo (musubi dachi)



Objetivo: Aprender valores respeto, cortesía.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Talones juntos, puntas de pie separados, se inclina ligeramente el tronco. Se adopta esta posición para los saludos a los compañeros, a los superiores o iniciar ejecución de Kata.

Posición de listos (heiko dachi)



Objetivo: Aprender la posición listos.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Pies paralelos, cadera conectada, brazos ligeramente flexionados, puños apretados. Adoptamos esta posición cuando se anuncia “JOI” o iniciar ejercicios.

Posición adelantada (zenkutsu dachi)



Objetivo: Aprender la posición adelantada.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

Mantenga siempre las plantas de los pies en contacto con la superficie del suelo. La rodilla adelantada debe estar bien flexionada y hacia afuera y la pierna atrasada estirada. El peso del cuerpo se distribuye 60% adelante, 40% atrás. La cadera se conecta cuando hay presencia de tensión en los cuádriceps.

Posición atrasada (kokutsu dachi)



Objetivo: Aprender la posición atrasada.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

Desarrollo:

La pierna atrasada está flexionada y hacia afuera. La pierna adelantada está estirada apuntando al frente. Los talones están sobre la misma línea, formando con los pies una “L”. El peso del cuerpo se distribuye 70% atrás, 30% adelante.

Fintas



Objetivo: Realizar desplazamientos para evitar ataques del adversario y contraataque eficaz.

Contenido: Habilidades motrices básicas, y orientación espacial.

Terreno: Espacio amplio y delimitado.

Tiempo: 2-3 minutos. (Con intervalos de 10 a 20 segundos)

No. de participantes: Todos los estudiantes, guía.

Evaluación: El estudiante ejecutara con Sincronización, seguridad y precisión la técnica.

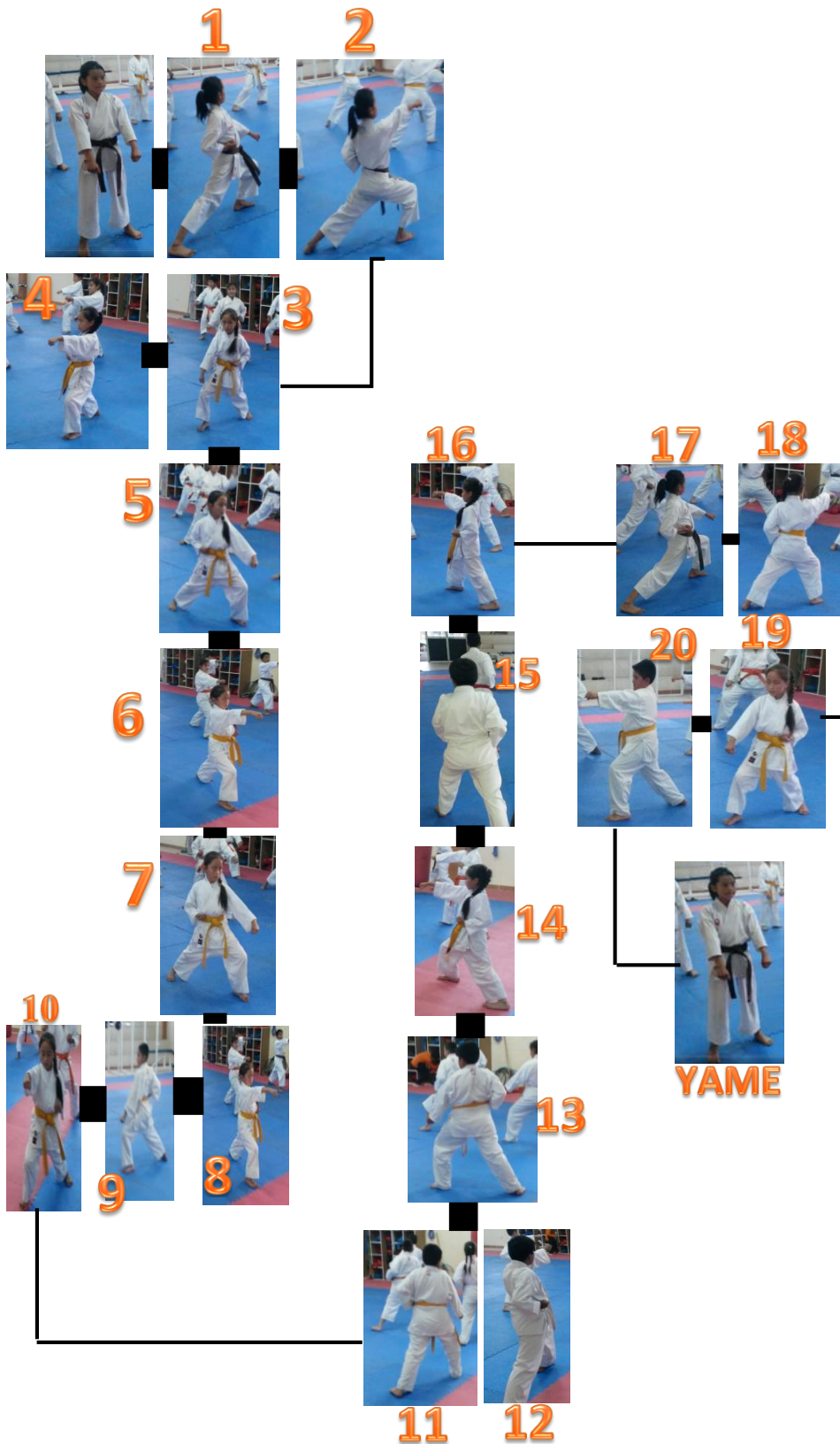
Desarrollo:

Realizar desplazamientos de izquierda a derecha y en forma circular, este trabajo de desplazamientos se efectúa por medio de pequeños saltos.

Se utiliza para desesperar al adversario, conservar los puntos ganados y contraatacar en el momento oportuno.

KATAS

Taikyoku shodan “Primera forma del primer despertar”

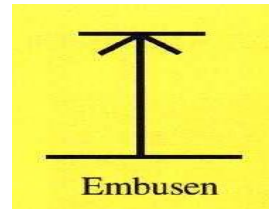


NOMENCLATURA	
	KIAI
	Pausa 1 sg
	Vista Lateral
ZE	Zenkutsu Dachi
KO	Kokutsu Dachi
KI	Kiba Dachi
NE	Nekoashi Dachi
YO	Yodan
CH	Chudan

- 1 Gedan Barai (ZE)
- 2 Oi Suki (ZE)
- 3 Gedan Barai (ZE)
- 4 Oi Suki (ZE)
- 5 Gedan Barai (ZE)
- 6 Oi Suki (ZE)
- 7 Oi Suki (ZE)
- 8 Oi Suki (ZE)
- 9 Gedan Barai (ZE)
- 10 Oi Suki (ZE)
- 11 Gedan Barai (ZE)
- 12 Oi Suki (ZE)
- 13 Gedan Barai (ZE)
- 14 Oi Suki (ZE)
- 15 Oi Suki (ZE)
- 16 Oi Suki (ZE)
- 17 Gedan Barai (ZE)
- 18 Oi Suki (ZE)
- 19 Gedan Barai (ZE)
- 20 Oi Suki (ZE)

YAME

Heian shodan kata (N 1)



Rei



kamae



1.Gedan barai →



2.Oi Zuki →



3.Gedan barai ←



4A.Recoger



4B.Tettsui ←



5.Oi zuki ←



6.Gedan barai ↓



7A.Mano abierta



7B.Age uke ↓



8.Age uke ↓



9.Age uke KIAI ↓



10.Gedan barai ←



11.Oi Zuki ←



12.Gedan barai →



13.Oi zuki →



14.Gedan barai ↑



15.Oi zuki ↑



16.Oi zuki ↑



17.Oi zuki KIAI ↑



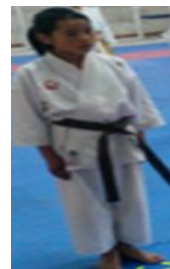
18.Shuto uke →



19.Shuto uke ↘



20.Shuto uke ←



9. RELACION DE LOS METODOS Y MEDIOS A UTILIZARSE.

FUNDAMENTACION, ORIENTACION Y DIRECCION DEL TRABAJO	
METODOS	CONTENDOS
EMPLEO DE LA PALABRA	<p>En ocasiones, a pesar de que el profesor ha realizado la demostración adecuadamente, y persisten perturbaciones en la ejecución de la técnica haciéndose necesario buscar otras vías; tal vez la utilización de la explicación detallada sea la solución del conflicto y así aparece uno de los métodos catalogados métodos verbales.</p> <p>Cuando en la explicación por supuesto ya se ha expresado, que su utilización tiene que preservar el balance idóneo con respecto a la demostración en el aprendizaje, el profesor siempre tiene que determinar la correlación óptima en la utilización de los métodos sensoriales y verbales.</p>

DESARROLLO DE HABILIDADES	
METODOS	CONTENDOS
DIRECTO	Se utiliza en niños de 6 a 10 años Directo, Voz explicativa, hace trabajar a los alumnos, no hay creatividad, voz preventiva, voz ejecutiva, corrección de falta
INDIRECTO	Utiliza medio externos para la explicación de los ejercicios, videos, películas
GLOBAL	Enseña en un todo, divide en partes lo especial y se consigue la perfección
FRAGMENTARIO	Este método divide los ejercicios para un aprendizaje más adecuado de las diferentes técnicas.

DESARROLLO DE CAPACIDADES	
METODOS	CONTENIDOS
CONTINUO	<p>Se basa en una serie de acciones repetidas y mantenida a velocidad uniforme y sin pausa durante un periodo largo de tiempo.</p> <p>El método continuo comprende ejercicios (carreras, pedestres, natación, entre otras) ejecutadas a velocidad, ritmo constante/ uniforme (sin pausa) a intensidad moderada hasta cumplir con un determinad tiempo o una distancia fijada.</p>

	No existen pausas de descanso
DISCONTINUO	Método de intervalos. Esfuerzos repetidos con recuperación inmediata. Método de repeticiones se repite un mismo ejercicio varias veces.

DESARROLLO TECNICO-TACTICO	
METODOS	CONTENIDOS
COMPETENCIA	<p>Este método cuyos lindes es difícil delimitar, tiene su lugar sobre todo en la preparación de los atletas de la competición, y muy especialmente durante el periodo que precede a la propia competición.</p> <p>Se basa en la realización de las mismas pruebas que deberá superar en la competición oficial, pero también y sobre todo en pruebas cuya duración sea ligeramente inferior o superior a las de la competición o bien ejercitación a ritmo similar.</p> <p>Desarrolla la preparación global (físico, táctico, técnica, psicológico, teórico)</p> <p>Se asemeja a la competencia</p> <p>Gran desarrollo del pensamiento táctico</p>

EVALUACIÓN: Procedimientos, indicadores de evaluación y de calificación	
	CONTENIDOS
Procedimiento de evaluación:	La evaluación será continua con el fin de comprobar si se está obteniendo buenos o malos resultados con la aplicación de las estrategias metodológicas del karate do estilo shotokan, esto estará a cargo del instructor.
Criterios de evaluación:	<ul style="list-style-type: none"> -Ejecuta el fundamento básico. -Demuestra lo aprendido en situaciones de combate . Corrige errores durante la ejecución de la técnica aprendida.
Calificación en	

escala cualitativa y cuantitativa	Cualitativa (aprendizaje requerido)	Cuantitativa
	Supera	10
	Domina	9
	Alcanza	7 – 8
	Próximo a alcanzar	5 – 6
	No alcanza	Menos de 4 puntos.

10. REQUERIMIENTOS MINIMOS PARA EL CUMPLIMIENTO DEL PROGRAMA.

MATERIALES	
INFRAESTRUCTURA	Gimnasio de Box de Salcedo, higiene adecuada
IMPLEMENTACION	Uniformes para los entrenamientos, canilleras, inguinales, bucales, empeineras, Guantines, protectores de pechos, taipaz, manoplas, cinturones, pelotas medicinales, infocus, escudos, conos, bandas elásticas, máquinas para gimnasio, suplementos, hidratación, medicinas, juegos recreativos.

**MODELO DE PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO DIARIO
(MICROCICLO)**

**PLANIFICACION Y CONTROL DE LA SESION DE
ENTRENAMIENTO**

MICROCICLO: _____

TIPO DE MESOCICLO: _____

Fecha: _____

DEPORTE: _____

ENTRENADOR: _____ INTENSIDAD: _____

- OBJETIVOS:
- a) Mejorar las capacidades condicionales y coordinativas de acuerdo a las etapas sensibles.
 - b) Evaluar las acciones técnicas tácticas avanzadas del karate a través de acciones simples y complejas.
 - c) Desarrollar correctos hábitos y conducta social y moral cumpliendo con las normas disciplinarias y académicas.

ACTIVIDADES		U/M	METODOS	PROCEDIMIENTOS
INICIAL	Formación y presentación de la clase		Mando Directo	
	Saludo inicial		Mando Directo	
	Pase de lista		Mando Directo	
	Información de los objetivos		Mando Directo	
	Calentamiento general			
	Calentamiento especial			Conocimiento, Aplicación
	Análisis de la clase anterior			Evaluación
PRINCIPAL	Juego de motivación		Mando Directo	
	(Lubricación articular)		Mando Directo	
	Calentamiento (Trote con ejercicios combinados)			
	Velocidad (piques de tramos cortos)			
	Calentamiento especial		Mando Directo	
	Flexibilidad		Mando Directo	
	Coordinación		Mando Directo	
	Piernas y manos ejercicios variados			
	Técnicas avanzadas		Mando Directo	
	Desplazamientos		Mando Directo	
	Katas Básicas			
FINAL	PARTE FINAL DE LA CLASE			
	Estiramiento		Mando Directo	
	Ejercicios de recuperación		Mando Directo	
	Análisis de la clase		Mando Directo	
	Formación y despedida de la clase		Mando Directo	

OBSERVACION -----

ENTRENADOR

6.8. Administración

¿Quién lo hará?	Investigador
¿Quién diseñará?	Investigador
¿Quién apoyará?	Instructor

Tabla N° 30: Administración

Elaborador por William Paúl Gualpa Sánchez

Fuente: La Investigación

6.9. Previsión de la evaluación

Preguntas básicas	Explicación
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Padres de familia Instructores Directivos de la organización
2. ¿Por qué evaluar?	Porque es una necesidad conocer el logro de los objetivos trazados en la propuesta, además ayudará a mejorar las acciones planificadas en el caso de dificultades que se pueden presentar en su ejecución.
3. ¿Para qué evaluar?	Para establecer si se ha logrado con éxito la ejecución de las actividades trazadas en la guía a través de etapas y mesociclos.
4. ¿Qué evaluar?	Actividades Objetivos cumplidos Tareas Mesociclos Aprendizaje de los niños Desarrollo logrado en los niños
5. ¿Quién evalúa?	Investigador Instructor

6. ¿Cuándo evaluar?	Permanentemente Cuando se ejecute cada actividad
7. ¿Cómo evaluar?	A través de una ficha de observación cualitativa y cuantitativa, encuesta, entrevistas, que midan los logros obtenidos.
8. ¿Con qué evaluar?	Ficha de observación Cuestionario de encuesta y entrevista Videos recopilatorios Fotografías

Tabla N° 31: Evaluación
Elaborador por William Paúl Gualpa Sánchez
Fuente: La Investigación

BIBLIOGRAFÍA

- Alianza por una Vida Saludable . (2009). *Actividad física, ejercicio y deporte*. Obtenido de http://www.avso.org.mx/sitio/?page_id=83
- Avila, F. (2011). *DOJO TORII. LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO*. Federación Colombiana de Karate Do.
- Definición ABC. (2007). Definición de Cultura Física. Obtenido de <http://www.definicionabc.com/deporte/cultura-fisica.php>
- EcuRed. (2014). *Cultura Física*. Obtenido de http://www.ecured.cu/index.php/Cultura_F%C3%ADsica
- García, F. (1990, pág. 29).
- Giménez, J., & Díaz, M. (2002). *Diccionario de Educación Física en Primaria (I)*. Buenos Aires, Argentina: Revista Digital.
- González, M., Rivera, E., & Torres, J. (1996). *Fundamentos de Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Granada: Imprenta Rosillo's.
- Hernández, A. (2013). *Historia de la Cultura Física y el Deporte*.
- <http://es.deportes.wikia.com/wiki/Deporte>. (s.f.).
- Karatepicanya. (2015). *Cómo atarse el cinto de Karate*. Obtenido de KIHON-TEKI SHIGOTO: <http://www.karatepicanya.com/author/admin/page/4?print=print-page>
- Lemos, D. (1998). La historia del karate. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 3(11).
- López, A. (Octubre de 2010). ¿Qué entender por Ciencias de la Cultura Física y el Deporte? *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(149). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd149/que-entender-por-ciencias-de-la-cultura-fisica-y-el-deporte.htm>
- Martínez, S. A. (2012). El deporte como una de las ramas de la Cultura Física constituye. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(171). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd171/el-deporte-una-de-las-ramas-de-la-cultura-fisica.htm>
- Ministerio de Educación. (2013, pág. 10). *Educar por medio del deporte es la consigna*. Quito: Impreseñal.

- Paredes. (2002).
- Pflüger, A. (2006). *VEINTICINCO SHOTOKAN KATAS* (Segunda ed.). Barcelona , España: Editorial Paidotribo.
- Piernavieja. (1966).
- Proaño, A. (2011). *Prácticas profesionales. Compilación.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Ramos, J. (2009). *Sistemas básicos de ataque.*
- Ruiz, A., López, A., & Dorta, F. (1985). *Metodología de la Educación Física* (Tomo I ed.). La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Sánchez, B. (2004). *Cultura Física y Epistemología: una propuesta para el estudio de la experiencia cubana.* La Habana: Tesis Doctoral, UCCFD.
- Torres, J., & Ortega, M. (1993). *La evaluación de la condición física y las cualidades coordinativas y resultantes. Un proceso investigativo.* Granada: Imprenta Calcomania.
- Urbina, E. (2014). *El desarrollo y seguimiento de las cualidades físicas básicas en la enseñanza primaria.* Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Vaquero Barba, A. (2001). *La cuestión del estatus científico de la educación física en el contexto educativo.* España: ISSN (Versión impresa): 1136-1034.
- Vásquez Gómez. (1988). *La necesidad de la educación física.* Madrid.
- Wikia. (2013). *Deporte.* Obtenido de <http://es.deportes.wikia.com/wiki/Deporte>
- (Lemos, 1998)
- (García, 1990, pág. 29)
- (Paredes, 2002)
- Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992; pág. 482)
- Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992:574-575)
- (Piernavieja, 1966)
- (<http://es.deportes.wikia.com/wiki/Deporte>)
- GALÁN, M. (1998).
- (THOMPSON, 2009., p. 39)
- (THOMPSON, 2009., p. 42)
- (YRIBARREN De Acha, 1965.)

- “(LAGARDERA Otero, Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte. , 2008., p. 187)
- (VARIOS., 2002., p. 213)
- (Martínez, 2012)
- (López, 2010)
- (Ruiz, López, & Dorta, 1985)
- Sánchez Rodríguez (2004, p. 85)
- (Definición ABC, 2007)
- (http://www.av.s.org.mx/sitio/?page_id=83)
- Biddle, S.J.H., Fox, K.R., & Boutcher, S.H. (2000)
- Kromhout, D. (1999)
- BECERRO, M. FRONTERA, W.Y SANTOJA, R. (1995)
- Fuente:_(Karatepicanya, 2015)

ANEXOS

ANEXO 1: FICHA DE OBSERVACIÓN

Ítem observado	Si	No	A veces
1. ¿Los niños han tenido dificultades en la práctica de las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan?			
2. ¿Los niños han aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor?			
3. ¿Al niño le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?			
4. ¿Los niños han logrado desarrollar su anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do estilo Shotokan?			
5. ¿En la clase de Karate do estilo Shotokan los niños cooperan y tienen buena comunicación con compañeros e instructores?			
6. ¿Los niños tienen mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan?			
7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan tienen un mayor equilibrio y coordinación física?			
8. ¿La práctica del Karate do estilo Shotokan mejora su agilidad, fuerza y resistencia física?			
9. ¿Los niños han logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral?			
10. ¿En la clase de Karate do estilo Shotokan están motivados e interesados los niños?			

ANEXO 2: ENCUESTA A PADRES DE FAMILIA

Objetivo

- Determinar el desarrollo motriz en los niños de 6 a 8 años practicantes de Karate Do de la Liga Cantonal de Salcedo.

Instrucciones

- Seleccione una sola opción marcado con una x
- Se objetivo y veraz en sus respuestas

Preguntas	Si	No	A veces
1. ¿Su hijo (a) han tenido dificultades en practicar las posiciones básicas del Karate do estilo Shotokan?			
2. ¿Su hijo (a) ha aprendido técnicas de defensa – ataques básicos con la metodología de aprendizaje aplicada por el instructor?			
3. ¿Su hijo (a) le cuesta realizar y aprender las técnicas del Karate do estilo Shotokan?			
4. ¿Su hijo (a) ha logrado desarrollar su capacidad anticipación y reacción con la práctica continua del Karate do estilo Shotokan?			
5. ¿Considera que en la clase de Karate do estilo Shotokan existe cooperación y buena comunicación entre su hijo, sus compañeros y los instructores?			
6. ¿Su hijo (a) tiene mayor precisión y velocidad en sus movimientos cuando practican Karate do estilo Shotokan?			
7. ¿Luego de la práctica de Karate do estilo Shotokan su hijo (a) tienen un mayor			

equilibrio y coordinación física?			
8. ¿La práctica del karate do estilo shotokan permite que su hijo (a) mejore su agilidad, fuerza y resistencia física?			
9. ¿Su hijo (a) ha logrado un desarrollo y crecimiento biopsicosocial integral con la práctica de Karate do estilo Shotokan?			
10. ¿Las clases de Karate do estilo Shotokan son motivadoras e interesantes para su hijo (a)?			

Gracias por su colaboración

ANEXOS 3: FOTOGRAFÍAS



**PRÁCTICANTES DE KARATE DO DE LA LIGA CANTONAL DE
SALCEDO**



LOS NIÑOS COMENZANDO SU CALENTAMIENTO



REALIZANDO UN JUEGO DE MOTIVACION