

## **PROGRAMACIÓN DE KARATE**

PROFESOR;

**SANTIAGO VELILLA MARTINEZ**

DIPLOMADO MAGISTERIO EDUCACIÓN FÍSICA

TÉCNICO SUPERIOR EN ACTIVIDADES FÍSICAS Y  
CULTURALES

TITULO DE TÉCNICO EN KARATE

CINTURÓN NEGRO DE KARATE

WEB: [www.sankukai.es](http://www.sankukai.es)

---

## INTRODUCCIÓN

---

Como inicio a la reflexión fin de curso podríamos decir en relación a los objetivos planteados, contenidos propuestos y actitudes a desarrollar que sería fundamental enmarcar el contexto en el que se ha desarrollado la actividad de karate y las particularidades que han influenciado de modo notable en la planificación programada para esta temporada.

La actividad quedo dividida en triple horario persiguiendo un doble objetivo. Por una parte el de la repartición lo más equilibrada posible del número de integrantes de la actividad de modo que la enseñanza fuera lo más equilibrada para ambos horarios. Y por otra, la de realizar una división por nivel y edad que nos permitiera realizar un trabajo lo más acorde posible en cuanto a los condicionantes que pudieran existir tanto a nivel de posibilidades y limitaciones físicas como técnicas para que así el desarrollo fuera totalmente pleno y eficaz.

Así, un grupo, el de los más pequeños de 3º Infantil se realiza un solo día a la semana para el iniciales de manera jugada en el Kárate.

Los alumnos de 1º y 2º de primaria en su mayoría cinturones blancos, blancos-amarillos y amarillos con lo que el trabajo se encaminaba fundamentalmente a la adquisición de la base técnica y desarrollo psicomotriz, teniendo en cuenta las posibilidades de atención, concentración y disposición al trabajo que en esta edad existen. Intentando aprovechar las actividades jugadas y sus transferencias hacia la práctica técnica del karate de modo que el hilo conductor de la actividad fuera la amenidad a la par que el aprendizaje llegara a ser verdaderamente significativo.

En un segundo grupo, el de los mayores, cuyos alumnos pertenecían a los cursos 3º,4º,5º y 6º de primaria el nivel era bastante más alto por lo cual el trabajo iba dirigido hacia el asentamiento de los contenidos aprendidos en etapas anteriores y a la adquisición de los siguientes acordes a su grado y nivel.

Debido a los diferentes escalafones a nivel de grado (cinturón) que existían fue totalmente necesario ir realizando diversos grupos de aprendizaje de modo que cada uno de los alumnos individualmente estuviera recibiendo la información y aprendizaje necesaria y perfectamente acorde a sus necesidades particulares.

Ninguna de estas dificultades, habituales en grupos de práctica deportiva no han sido obstáculo alguno para llevar a cabo cada uno de los criterios marcados como esenciales para este año, llegando incluso en alguno de los niveles, a alcanzar cotas por encima de las a priori propuestas como adecuadas.

## INFORMACIÓN ANEXA PROGRAMACIÓN GRAL. ACTIVIDAD KARATE

### OBJETIVOS GENERALES

#### *Grupo Pequeños (3º Infantil, 1º y 2º primaria)*

- Asentar criterios de lateralidad
- Aprendizaje de técnicas básicas de brazo, pierna y posición como trabajo transferencia hacia una mejor adquisición del esquema corporal
- Utilizar los criterios técnicos del karate como medio afianzador de cualidades como el equilibrio y la coordinación
- Conocer los aspectos básicos de ejecución y comportamiento que engloban un arte marcial
- Alcanzar mediante el juego, la actividad jugada y el ejercicio propiamente dicho de karate un bagaje físico-técnico acorde a la edad del grupo señalado.

#### *Grupo Mayores (3º,4º,5º y 6º)*

- Alcanzar los niveles adecuados al grado (cinturón) y edad refiriéndose a al número de técnicas aprendidas y a su calidad de ejecución.
- Conseguir el aprendizaje interpretativo de cada una de las técnicas y su transferencia al trabajo con compañero, situación real de combate y kata.
- Afianzar mediante el juego, la actividad jugada y el ejercicio práctico marcial las habilidades y destrezas básicas y adquisición de habilidades más complejas.
- Afianzar la motricidad general y conducirlos hacia una mejor motricidad fina mediante la ejercitación de habilidades de brazo y pierna complejas siempre adecuada a su grado y nivel.

### CONTENIDOS

#### *Grupo Pequeños (1º y 2º primaria)*

- Técnicas Uke (Parada) básicas, Técnicas de ataque brazo directas e indirectas (TSUKI Y UCHI) básicas, y técnicas de pierna (GERI) básicas.
- Posiciones fundamentales (Zenkū, Neko, Shiko, Heiko, Mosubi...)
- Kata Pinan Shodan (1ª Tabla preestablecida)
- Defensa personal (conceptos de barrido, luxación simple y suelta de agarre)
- Kumite (aplicación del movimiento), puño y pierna (técnica encadenada, y aplicación a la situación deportiva normatizada)
- Combate de suelo

#### *Grupo Mayores (3º,4º,5º y 6º)*

- Técnica de defensa, ataque de puño y pierna simple, doble y combinada.
- Desplazamientos de posición simple, doble, esquiva, TAI SABAKI, y diferenciación de desplazamiento según posición.

- Kata Básico (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan, Godan)
- Kata Superior (Juroku, Seienchin)
- Defensa personal (Barrido simple y complejo), luxación (1ª, 2ª, 3ª y 4ª) y situaciones especiales de 1 contra 1 y 2 contra 1.
- Kumite (Conceptos técnicos y estratégicos)
- Combate de suelo (llave y contrallave)

## **ACTITUDES**

### ***Grupo Pequeños (3º infantil, 1º y 2º primaria)***

- Fomentar actitudes de respeto, responsabilidad para con el entrenamiento y constancia en la práctica.
- Fomentar valores como el compañerismo y tolerancia entre alumnos y con el profesor.
- Conocer los criterios fundamentales de disciplina que fundamentan la práctica marcial del karate.
- Respeto a las normas establecidas (Juegos, práctica deportiva y situaciones externas a la clase propiamente dicha)

### ***Grupo Mayores (3º, 4º, 5º y 6º)***

- Fomentar actitudes de respeto, responsabilidad para con el entrenamiento y constancia en la práctica, como base hacia la consecución de un grado y nivel en karate.
- Conseguir que el alumno se concencie de lo fundamental de las actitudes de respeto y compañerismo para cada uno de las actividades realizadas (Desde el calentamiento hasta el cambio de ropa en el vestuario).
- Afianzar los criterios fundamentales de disciplina que fundamentan la práctica marcial del karate y adquisición de nuevos conceptos relacionados.

---

## REFLEXIONES PERSONALES DEL CURSO PASADO

---

A mi juicio, hemos podido cumplimentar con garantías cada una de las fases de aprendizaje programadas, intentando en todo momento que el desarrollo fuera individualmente lo más eficaz posible.

Apuntar como puntos positivos la corrección con el tema de los traslados de los alumnos de un colegio al otro que me ha permitido llevar a cabo las dos clases en su totalidad y ejercer un mejor control sobre los participantes tanto de la primera hora como de la segunda.

Además hemos podido llevar a cabo una serie de actividades “cuña” como el concurso postal navideña, el día del karate navideño, el concurso al mejor trabajo del mes de mayo y por último la exhibición de fin de curso que espero haya servido de muestra del trabajo realizado durante toda la temporada.

El objetivo ha sido desde el punto de partida el de generar un continuo aprendizaje de la práctica del karate fomentando valores de formación personal que pudieran ser transferibles a su actuación en la vida cotidiana. Que el karate, como tal, como actividad fuera una parte más, mínima pero importante en el objetivo general del centro de **FORMAR PERSONAS**.

Para la siguiente temporada, creo que, además de seguir avanzando en el camino del progreso técnico-táctico podemos afrontar nuevos retos y metas que enriquezcan la actividad, y por lo tanto al colegio.

