

SÍLABO ACTIVIDADES II: KARATE

ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

I. DATOS GENERALES

1.1	Departamento Académico	: Ingeniería y Arquitectura
1.2	Semestre Académico	: 2019-I
1.3	Código de la asignatura	: TR000602010
1.4	Ciclo	: II
1.5	Créditos	: 1
1.6	Horas semanales totales	: 4
	1.6.1 Horas lectivas (Teoría, Práctica. Laboratorio)	: 2 (T=0. P=2, L=0))
	1.6.2. Horas no lectivas	: 2
1.7	Condición del Curso	: Obligatorio
1.8	Requisito(s)	: TR005501010 Actividades I
1.9	Docentes	: Yván Blanco Zuñiga

II. SUMILLA

La actividad de karate se desarrolla en forma teórico-práctica; permite al alumno aprender movimientos, golpes y técnicas.

Contribuye a la formación del alumno como persona y cultiva en él principios de respeto, disciplina, esfuerzo, deseo de superación y de progreso.

El curso se desarrolla mediante las unidades de aprendizaje siguientes:

Técnicas básicas (kihon), Enfrentamiento básico con un compañero (Sanbon kumite), Desplazamientos previamente aprendidos (kata) y la teoría necesaria para aprender los principios que caracterizan al karate (respeto, humildad, cultivando los valores del alumno).

El curso se desarrolla mediante las unidades de aprendizaje siguientes:

I. kihon, técnicas de desplazamiento, II. Sanbon kumite, III. Kata heian shodan, IV. Kumite

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1 Competencias

- Realiza las técnicas básicas con contraataque.
- Mejora su destreza física y elasticidad corporal.
- Se desplaza hacia adelante y atrás, utilizando diferentes técnicas de brazos y pies.
- Tiene conocimientos técnicos- teóricos del karate.

3.2 Componentes

- **Capacidades**
 - Practica de manera continua las técnicas básicas.
 - Aprende los errores para corregir, teniendo como base las técnicas básicas, respetando los tres fases del aprendizaje de habilidades motoras (proceso cognitivo, asociativo y autónomo).
 - Interioriza los principios filosóficos y éticos del karate.
- **Contenidos actitudinales**
 - Establece una serie de combinaciones a usar.
 - Puede realizar el kumite de aplicando estrategias y reglamentos de competencia.
 - Ejecuta los katas de manera continua y secuencial.
 - Demuestra el respeto a sus compañeros y al Sensei.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I : KIHON					
CAPACIDAD: Desplazamiento en Zenkutsu Dachí combinadas con técnicas de bloque, ataque y contraataque, con puño y posición en kokutsu dachi con ataque de mano abierta.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
1	Introducción a la asignatura. Ejercicios de activación Repaso de técnicas aprendidas.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Repaso del kihon aprendido anteriormente Repaso del Gohon kumite Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Introducción al tema - 30 minutos Ejercicios de activación – 15 minutos Técnicas básicas y elasticidad – 45 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad - 1 h Trabajo Físico - 1 h 	2h	2h
2	Realizar el desplazamiento (zenkutsu dachi) con técnicas de age uke, soto uke con contraataque.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas) Se Desplaza en Zenkutsu dachi adelante y atrás. Combina la posición Zenktsu dachi con bloqueos y contraataques. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 1 h Trabajo Físico - 1 h 	2h	2h
3	Realiza zenkutsu dachi hacia delante y atrás con técnicas aprendidas agregando gedan uke, ushi uke con contraataque. Aprende la posición kokutsu dachi y la técnica shuto uke.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza en Zenkutsu dachi con los bloqueos y contraataques respectivos. Se desplaza en Kokutsu dachi con la técnica de shuto uke Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 1 h Trabajo Físico - 1 h 	2h	2h
4	Aprende la técnica de ataque con la pierna mawashi geri	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Aprende mawashi geri y la ejecuta con el desplazamiento correspondiente. Se desplaza en Zenkutsu dachi con los bloqueos y contraataques respectivos. Se desplaza en Kokutsu dachi con la técnica de shuto uke Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 1 h Trabajo Físico - 1 h 	2h	2h

UNIDAD II: SANBON KUMITE

CAPACIDAD: Práctica orientada al trabajo con un compañero en ataque y defensa a tres pasos con contraataque					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
5	Práctica a tres pasos con un compañero (sanbon kumite)	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza en Zenkutsu dachi y kokutsu dachi y repasa las técnicas aprendidas. Ejecuta las técnicas de sanbon kumite con un compañero a distancia larga - Ataque jodan (cara) y chudan (pecho) Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2h	2h
6	Práctica a tres pasos con un compañero (sanbon kumite)	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza en Zenkutsu dachi y kokutsu dachi y repasa las técnicas aprendidas. Ejecuta las técnicas de sanbon kumite con un compañero a distancia corta - Ataque jodan (cara) y chudan (pecho) con contraataque en el tercer movimiento. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2h	2h
7	Sanbon kumite (práctica y mejoramiento)	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza en Zenkutsu dachi y kokutsu dachi y repasa las técnicas aprendidas. Repaso de kata taikyoku shodan. Ejecuta las técnicas de sanbon kumite con un compañero a distancia corta - Ataque jodan (cara) y chudan (pecho) con contraataque en el tercer movimiento. Corrige enfoque y distancia en ataque y contraataque Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2h	2h
8	Examen parcial				

UNIDAD III: KATA					
CAPACIDAD: Ejecuta la secuencia de 21 movimientos del kata heian shodan.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
9	Con la posición y técnicas aprendidas debe memorizar los 9 primeros pasos del kata heian shodan	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Repasa las técnicas aprendidas con desplazamientos. Repasa las técnicas de sanbon kumite con un compañero a distancia real - Ataque jodan (cara) y chudan (pecho) con desplazamiento adelante, atrás y contraataque. Aprende y trabaja los nueve primeros pasos del kata heian shodan shodan. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
10	Avanzar los siguientes 8 pasos del kata heian shodan	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Repasa las técnicas aprendidas con desplazamientos. Aprende y trabaja los ocho siguientes pasos del kata heian shodan Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
11	Aprende el kata Heian shodan con sus 21 pasos	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza en Zenkutsu dachi, kokutsu dachi y repasa las técnicas aprendidas. Aprende y trabaja el kata Heian shodan completo. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
12	Repaso del kata y las técnicas aprendidas	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) Se desplaza trabajando las diferentes técnicas y posiciones aprendidas. Repasa, corrige y mejora el kata heian shodan. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. . 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2

UNIDAD IV: KUMITE					
CAPACIDAD: Aplica lo aprendido en las técnicas básicas, kihon kumite y kata, con un compañero de manera libre basándose en el reglamento de puntuación de la WKF.					
SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS	
				L	T.I.
13	Explicación de Kumite de competencia.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) trabaja los katas taikyoku shodan y heian shodan. Trabajo de paletas con combinaciones con técnicas de brazos. Trabajo pre establecido de kumite semi libre a distancia larga intentando marcar los puntos al oponente. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
14	Estrategias de Kumite, combinaciones de piernas y brazos.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Trabaja ejercicios de preparación (escalera, paletas, combinación de ejercicios) trabaja los katas taikyoku shodan y heian shodan. Trabajo de paletas con combinaciones brazos y piernas. Trabajo pre establecido de kumite semi libre a distancia larga intentando marcar los puntos al oponente. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Trabajo físico preparatorio 20 Desarrollo de técnicas 40 Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
15	Teoría de la historia del karate, reglamentos de competencia, kata, kihon, kumite. Práctica de lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> Realiza ejercicios de activación y elasticidad. Repasa los katas y trabaja Gohon kumite, Sanbon kumite y kumite libre. Realiza ejercicios de elasticidad y Vuelta a la calma. Recibe información teórica sobre karate. 	Lectivas (L): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de activación – 15 minutos Desarrollo de técnicas 25 Teoría 35 minutos Elasticidad y vuelta a la calma – 15 minutos Trabajo Independiente (T.I): <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de elasticidad – 45 m Trabajo Físico – 45 m 	2	2
16	Examen final				
17	Entrega de promedios finales y acta del curso.				

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Método Expositivo – Interactivo. Disertación docente, con preguntas del alumno.
- Método de Discusión Guiada. Conducción del grupo para abordar situaciones y llegar a conclusiones y recomendaciones.
- Método de Demostración – Ejecución. El docente ejecuta ciertas técnicas para demostrar cómo se hace y el estudiante ejecuta, para demostrar que aprendió.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

Equipos: computadora, ecran, proyector de multimedia, paletas, pelotas, escalera pliométrica, guanteletas, sogas.

Materiales: Separatas.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se obtiene mediante la fórmula siguiente:

$$PF = (PE + EP + EF) / 3$$

$$PE = (P1 + P2 + P3) / 3$$

Donde:

PF: Promedio final.

EP: Examen parcial

EF: Examen final

P1: Evaluación 1

P2: Evaluación 2

P3: Evaluación 3

VIII. FUENTES DE CONSULTA

8.1 Bibliográficas

- Nishiyama, H. El arte del combate "con la mano vacía".
- Nakayama, M. Karate superior.
- Nishiyama, H. Karate básico.

8.2 Electrónicas

- (http://www.shotokai.com/index_esp.html).
- Historia del karate (www.escuelaperuanadekarate.com).

IX. APOORTE DEL CURSO AL LOGRO DE RESULTADOS

El aporte del curso al logro de los resultados del estudiante (Outcomes), para las Escuelas Profesionales de: Ingeniería Industrial e Ingeniería Civil, se establece en la tabla siguiente:

K = clave **R** = relacionado **Recuadro vacío** = no aplica

(a)	Habilidad para aplicar conocimientos de matemática, ciencia e ingeniería	
(b)	Habilidad para diseñar y conducir experimentos, así como analizar e interpretar los datos obtenidos	
(c)	Habilidad para diseñar sistemas, componentes o procesos que satisfagan las necesidades requeridas	
(d)	Habilidad para trabajar adecuadamente en un equipo multidisciplinario	K
(e)	Habilidad para identificar, formular y resolver problemas de ingeniería	
(f)	Comprensión de lo que es la responsabilidad ética y profesional	K
(g)	Habilidad para comunicarse con efectividad	

(h)	Una educación amplia necesaria para entender el impacto que tienen las soluciones de la ingeniería dentro de un contexto social y global	
(i)	Reconocer la necesidad y tener la habilidad de seguir aprendiendo y capacitándose a lo largo de su vida	K
(j)	Conocimiento de los principales temas contemporáneos	
(k)	Habilidad de usar técnicas, destrezas y herramientas modernas necesarias en la práctica de la ingeniería	

El aporte del curso al logro de los resultados del estudiante (Outcomes), para la Escuela Profesional de Ingeniería de Computación y Sistemas, se establece en la tabla siguiente:

K = clave **R** = relacionado **Recuadro vacío** = no aplica

a.	Habilidad para aplicar conocimientos de computación y matemáticas apropiadas para los resultados del estudiante y las disciplinas enseñadas.	
b.	Habilidad para analizar un problema e identificar y definir los requerimientos apropiados para su solución.	
c.	Habilidad para diseñar, implementar y evaluar un sistema basado en computadoras, procesos, componentes o programa que satisfagan las necesidades requeridas.	
d.	Habilidad para trabajar con efectividad en equipos para lograr una meta común.	K
e.	Comprensión de los aspectos y las responsabilidades profesional, ética, legal, de seguridad y social.	K
f.	Habilidad para comunicarse con efectividad con un rango de audiencias.	
g.	Habilidad para analizar el impacto local y global de la computación en los individuos, organizaciones y la sociedad.	
h.	Reconocer la necesidad y tener la habilidad para comprometerse a un continuo desarrollo profesional.	R
i.	Habilidad para usar técnicas, destrezas, y herramientas modernas necesarias para la práctica de la computación.	
j.	Comprensión de los procesos que soportan la entrega y la administración de los sistemas de información dentro de un entorno específico de aplicación.	