

SILABO ACTIVIDADES I: KARATE

AREA CURRICULAR: HUMANIDADES

CICLO: I

SEMESTRE ACADÉMICO: 2017-I

- I. CÓDIGO DEL CURSO** : 090005
- II. CRÉDITOS** : 01
- III. REQUISITOS** : Ninguno
- IV. CONDICIÓN DEL CURSO** : Obligatorio

V. 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:

I. técnicas sobre el mismo lugar, II. Desplazamiento, III. Enfoque de la técnica, IV. Gohon Kumite, V: kata, VI. Kumite.

VI. FUENTE DE CONSULTA

Bibliográficas

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

Electrónicas

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

VII. UNIDADES DE APRENDIZAJE

UNIDAD I: TÉCNICAS SOBRE EL MISMO LUGAR

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Utilizar técnicas básicas de ataque y bloqueo
- Realizar ejercicios de destreza

PRIMERA SEMANA

Introducción al curso. Ejercicios de calentamiento. Chokutzuki (estando de pie, forma básica de golpe directo), Ageuke (estando de pie, forma básica de bloqueo alto), gedan uke (estando de pie, forma básica de bloqueo bajo). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

UNIDAD II: DESPLAZAMIENTO

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Realizar el desplazamiento (zenkutsu dachi)
- Combinar la posición Zenkutsu dachi con ataque y bloqueo simple

SEGUNDA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. - Ejercicios de destreza. Repaso de lo aprendido. Zenkutsu dachi (posición hacia delante), combinación de zenkutsu y técnicas de brazo ya aprendidas (oizuki-ageuke). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

TERCERA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Repaso de lo aprendido. Soto uke (bloqueo medio), Zenkutsu dachi (posición hacia delante), Combinación de zenkutsu y técnicas de brazo ya aprendidas (oizukui-ageuke, gedan uke). Desplazamiento avanzando y retrocediendo. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

UNIDAD III: ENFOQUE DE LA TÉCNICA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Utilizar y enfocar ataque directo en diferentes niveles.
- Ejecutar el bloqueo adecuado para cada ataque.

CUARTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Repaso de lo aprendido. Soto Uke (bloqueo medio), Oizuki en diferentes niveles alto (yodan), medio (chudan) y bajo (gedan). Kihon kumite (Enfrentamiento básico). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento. Teoría: Introducción a la historia del Karate.

QUINTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica Básica. Gohon Kumite. Preparación para el 1er examen. Ejercicios de destreza. Soltura y estiramiento. Teoría: Entrega de separata de la Historia del Karate.

SEXTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica Básica. Gohon Kumite. Preparación para el 1er examen. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento. Teoría: Entrega de video de la historia del karate.

UNIDAD IV: GOHON KUMITE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Reconocer los diferentes niveles de ataques y bloqueos.
- Seleccionar el bloqueo adecuado para los diferentes ataques.

SÉPTIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Repaso de lo aprendido (técnica básica). Gohon Kumite (Enfrentamiento básico a 5 pasos), Maegeri (patada frontal). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

OCTAVA SEMANA

Examen de karate (técnica básica), (Gohon kumite).

NOVENA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Gohon Kumite, Primeros ocho movimientos del kata taikioku shodan, Ejercicios de destreza. Soltura y estiramiento. Teoría: Explicación del kata: Importancia, significado, utilidad, principios para realizar un buen kata.

UNIDAD V: KATA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecutar los 20 movimientos del kata.
- Reconocer cada técnica y su función.

DÉCIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Sigüientes ocho movimientos del kata taikioku shodan. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento. Teoría: Entrega de separata referente a kata y a las diferentes técnicas aprendidas

UNDÉCIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Gohon Kumite, kata taikioku shodan. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

DUODÉCIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. kata taikioku shodan, Técnicas de kumite. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

DECIMOTERCERA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Preparación para el examen del kata taikioku shodan. Técnicas de kumite. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

DECIMOCUARTA SEMANA

Examen de karate (kata Taikioku Shodan)

UNIDAD VI: KUMITE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

- Utilizar contraataque.
- Enfrentamiento libre con un compañero.

DECIMOQUINTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. San bon Kumite (Enfrentamiento básico de 3 pasos). Técnicas de kumite. Kumite ligero aplicando reglamento de la Federación Mundial de Karate. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

DECIMOSEXTA SEMANA

Evaluación Final

DECIMOSÉPTIMA SEMANA

Entrega de promedios finales y acta del curso.

VIII. CONTRIBUCIÓN DEL CURSO AL COMPONENTE PROFESIONAL

a. Matemática y Ciencias Básicas	0
b. Tópicos de Ingeniería	0
c. Educación General	1

IX. PROCEDIMIENTOS DIDÁCTICOS

Aspecto metodológico: Las Clases se realizarán con la participación práctica de todos los estudiantes

Procedimientos: mediante la ejecución repetitiva de las técnicas aprendidas.

Técnicas: Expositiva, diálogo, experimental.

X. MEDIOS Y MATERIALES

Equipos: Paletas, Guanteletas.

Materiales: Protectores para cada estudiante.

XI. EVALUACIÓN

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

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

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

Donde:

PF = Promedio final.

PE = Promedio de evaluaciones.

EP = Examen parcial.

EF = Examen final.

Donde:

P1 = Evaluación 1

P2 = Evaluación 2

P3 = Evaluación 3

XII. APOORTE DEL CURSO AL LOGRO DE RESULTADOS

El aporte del curso al logro de los resultados (Outcomes), para las Escuelas Profesionales de: Ingeniería Electrónica, Ingeniería Industrial, Ingeniería Civil e Ingeniería de Industrias Alimentarias, 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	
(e)	Habilidad para identificar, formular y resolver problemas de ingeniería	
(f)	Comprensión de lo que es la responsabilidad ética y profesional	R
(g)	Habilidad para comunicarse con efectividad	R
(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	
(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 (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**

Componente	Resultados del Estudiante	
Ciencias básicas y de Computación	a. Habilidad para aplicar conocimientos de computación y matemáticas apropiadas para los resultados del estudiante y las disciplinas enseñadas.	
Análisis en Computación	b. Habilidad para analizar un problema e identificar y definir los requerimientos apropiados para su solución.	
Diseño en Computación	c. Habilidad para diseñar, implementar y evaluar un sistema basado en computadoras, procesos, componentes o programa que satisfagan las necesidades requeridas.	
Práctica de la Computación	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.	
	e. Comprensión de los aspectos y las responsabilidades profesional, ética, legal, de seguridad y social.	R
Habilidades genéricas	d. Habilidad para trabajar con efectividad en equipos para lograr una meta común.	
	f. Habilidad para comunicarse con efectividad con un rango de audiencias.	R
	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.	

XIII. HORAS, SESIONES, DURACIÓN

a) **Horas de clase:**

Teoría	Práctica	Laboratorio
0	2	0

b) **Sesiones por semana:** Una.

c) **Duración:** 2 horas académicas de 45 minutos

XIV. JEFE DE CURSO

Iván Blanco Zúñiga.

XV. FECHA

La Molina, marzo de 2017.