

SÍLABO ACTIVIDADES II: KARATE

ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

CICLO: II

SEMESTRE ACADÉMICO: 2018-II

- I. CÓDIGO DEL CURSO : TR000602010
- II. CREDITOS : 01
- III. REQUISITOS : TR000501010 Actividades I
- 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:

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).

VI. FUENTE DE CONSULTA

Bibliográficas:

- Karate: El arte del combate "con la mano vacía"; autor: Hidetaka Nishiyama.
- Karate superior; autor: M. Nakayama.
- Karate básico; autor: Hidetaka Nishiyama.

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 contrataque
- Realizar ejercicios de destreza

PRIMERA SEMANA

Introducción al curso. Ejercicios de calentamiento.

Repaso de técnica básica con desplazamiento ataque y bloqueos

Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento

UNIDAD II: CONTRATAQUE

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Realizar el desplazamiento (zenkutsu dachi)

- Combinar la posición Zenkutsu dachi con ataque y bloqueo contrataque (ague uke, guedan uke)

SEGUNDA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. - Ejercicios de destreza. Repaso de lo aprendido. Zenkutsu dachi (posición hacia delante), combinación de Zenkutsu dachi con ataque y bloqueo contrataque (ague uke, guedan uke) sotouke giako tsuki. 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 dachi con ataque y bloqueo contrataque (ague uke, guedan uke) sotouke giako tsuki. Shuto uke (kokutsu dachi). 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), contratacando a diferentes niveles de acuerdo al ataque. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento. Teoría: Introducción a la historia del Karate.

QUINTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica Básica. Repaso. Maegeri (patada frontal), Mawashigeri (patada semicircular). Sanbon Kumite. Ejercicios de destreza. Soltura y estiramiento. Teoría: Entrega de separata de Karate.

SEXTA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica Básica, Maegeri (patada frontal), Mawashigeri (patada semicircular), Kibadachi, Yoko geri Keage (patada lateral). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

UNIDAD IV: SANBON 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). Sanbon Kumite (Enfrentamiento básico a 3 pasos con contrataque), Maegeri (patada frontal), Mawashigeri (patada semicircular), Yokogeri Keage (patada lateral). Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

OCTAVA SEMANA

Examen de karate (técnica básica), (Sanbon kumite)

NOVENA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Sanbon Kumite, Repaso del kata Taykiokus hodan, Primeros ocho movimientos del kata Heian shodan, Ejercicios de destreza. Soltura y estiramiento.

Teoría: Explicación del kata heian shodan: Importancia, significado, utilidad, principios para realizar un buen kata.

UNIDAD V: KATA

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- Ejecutar los 21 movimientos del kata.
- Reconocer cada técnica y su función.

DÉCIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Siguiendo ocho movimientos del kata Heian shodan. Teoría: Entrega de separata referente a kata y a las diferentes técnicas aprendidas

UNDÉCIMA SEMANA

Ejercicios de calentamiento. Ejercicios de destreza. Técnica básica. Sanbon Kumite, kata taikioku shodan, terminar heian shodan. Ejercicios de destreza, soltura y estiramiento.

DUODÉCIMA SEMANA

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

DECIMOCUARTA SEMANA

Examen de karate (kata Taikioku Shodan – kata Heian 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). Repaso de katas. 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 | 4 |

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:

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

$$PE = (P1+P2+P3)/2$$

Donde:

PF = Promedio final

PE = Promedio de evaluaciones

EP = Examen parcial

EF = Examen final

Donde:

P1= Evaluación 1

P2= Evaluación 2

P3= Trabajo de investigación

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**

| | | |
|----|--|----------|
| 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. | |
| e. | Comprensión de los aspectos y las responsabilidades profesional, ética, legal, de seguridad y social. | R |

| | | |
|----|---|---|
| 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. | |
| 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. | |

XIII. HORAS, SESIONES, DURACIÓN

a) **Horas de clase:**

| Teoría | Práctica | Laboratorio |
|--------|----------|-------------|
| 0 | 2 | 0 |

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

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

XIV. JEFE DE CURSO

Prof. Iván Blanco Zúñiga

XV. FECHA

La Molina, julio de 2018.