

## SILABO ACTIVIDADES I: KARATE

**AREA CURRICULAR: HUMANIDADES**

**CICLO: I**

**SEMESTRE ACADÉMICO: 2018-I**

**I. CÓDIGO DEL CURSO** : TR000501010

**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](http://www.shotokai.com/index_esp.html)).
- Historia del karate ([www.escuelaperuanadekarate.com](http://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	<b>0</b>
b. Tópicos de Ingeniería	<b>0</b>
c. Educación General	<b>1</b>

### **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	<b>R</b>
(g)	Habilidad para comunicarse con efectividad	<b>R</b>
(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.	<b>R</b>
f.	Habilidad para comunicarse con efectividad con un rango de audiencias.	<b>R</b>
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.

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

#### **XIV. JEFE DE CURSO**

Prof. Iván Blanco Zúñiga.

#### **XV. FECHA**

La Molina, marzo de 2018.