

## SÍLABO ACTIVIDADES II: KARATE

### ÁREA CURRICULAR: HUMANIDADES

CICLO: II

SEMESTRE ACADÉMICO: 2017-I

- 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](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 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. Sigüientes 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	<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 sesión.

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

### XIV. JEFE DE CURSO

Blanco Zúñiga, Iván

### XV. FECHA

La Molina, marzo de 2017.