



Programa de estudios de experiencias educativas del AFEL

1.-Área académica

Cualquiera

2.-Programa educativo

Cualquiera

3.-Dependencia académica

Dirección de Actividades Deportivas (DADUV)

4.-Código

5.-Nombre de la experiencia educativa

6.-Área de formación

		Principal	Secundaria
80034	Karate Do	Electiva	

7.-Valores de la experiencia educativa

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas al periodo	Equivalencia (s)
5	1	3	60	Ninguna

8.-Modalidad

9.-Oportunidades de evaluación

Curso-taller	AGJ= Cursativa
--------------	----------------

10.-Requisitos

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

11.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	10

12.-Agrupación natural de la Experiencia

educativa (áreas de conocimiento, academia, ejes, módulos, departamentos)

13.-Proyecto integrador

Ninguno	Ninguno
---------	---------

14.-Fecha

Elaboración	Modificación	Aprobación
Mayo 2002	Junio 2006 Junio 2011	

15.-Nombre de los académicos que participaron en la elaboración y/o modificación

Fernando Martínez Okamura

16.-Perfil del docente

Lic. en Educación Física, especializado en KarateDo cinta negra 1er. Dan, con 5 años de experiencia profesional y 2 años de experiencia docente en nivel superior.

17.-Espacio

18.-Relación disciplinaria

Institucional e interinstitucional	Multidisciplinar
------------------------------------	------------------

19.-Descripción

Esta experiencia educativa pertenece al Área de Formación de Elección Libre (AFEL) del Modelo Educativo Integral Flexible (MEIF), con 5 créditos 1 hora teoría y 3 horas prácticas a la semana. En ésta, el estudiante pone en práctica las técnicas básicas de defensa de acuerdo con las capacidades y movimientos naturales del nivel Cinta Blanca 9º Kiu; lo que contribuye a la formación integral del estudiante, al desarrollar actitudes positivas de convivencia con su entorno. Entre las estrategias metodológicas que se utilizan están la imitación de modelos, la relajación y simulaciones. Las evidencias de desempeño son: una evaluación diagnóstica de las habilidades físicas, actitudes y valores, cuestionario, una evaluación final de las habilidades físicas y una demostración de kata.

20.-Justificación

El valor de esta experiencia educativa radica en que contribuye al desarrollo cognoscitivo y psicomotriz del estudiante al emplear equilibradamente gran número de músculos, a la vez que proporciona ejercicio general y desarrolla la coordinación y agilidad. El KarateDo se basa en una serie de técnicas y movimientos mediante los cuales el cuerpo adquiere capacidades físicas y mentales como fuerza, velocidad, resistencia y mejoramiento del metabolismo basal coordinado con la actitud mental. La persona que practica KarateDo cambia su estado general propiciando la mejora de su carácter y personalidad ya que uno de sus principios básicos es el respeto al adversario. Contribuye a la formación integral del estudiante pues desarrolla una actitud positiva hacia el estudio junto con la superación personal.

21.-Unidad de competencia

El estudiante pone en práctica las técnicas básicas de defensa como principiante, en un ambiente de respeto, cooperación, disciplina y compromiso, con la finalidad de canalizar por vías alternas la tensión que le producen los problemas cotidianos y desarrollar actitudes positivas de convivencia.

22.-Articulación de los ejes

Los saberes que se abordan en esta experiencia educativa (EE) se relacionan con el desarrollo de destrezas psicomotoras, dominio de las técnicas de mano y pie, dominio de las técnicas de golpe de kata,, reproducción de movimientos entre otros (eje heurístico), al conocer la historia del KarateDo, las técnicas de golpe de pie en Karate, las técnicas de defensa en Karate, entre otros (eje teórico), todo en un ambiente en donde impera la disciplina, el respeto y la colaboración (eje axiológico).

23.-Saberes

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none">• Historia del KarateDo• El karate Do en México• El Karate Do en los juegos universitarios• Reglamento de karate Do• Habilidades físicas, fuerza, velocidad, resistencia y coordinativas• Posiciones básicas de preparación.• Teoría de Kata• Reglamento del dojo	<ul style="list-style-type: none">• Acceso, evaluación, recuperación y uso de información en fuentes diversas en español e inglés.• Análisis de movimiento.• Análisis de documentos (reglamento y teorías)• Desarrollo de destrezas físicas• (velocidad, flexibilidad, fuerza, resistencia,	<ul style="list-style-type: none">• Autorreflexión• Autocontrol• Colaboración• Compromiso• Confianza• Cooperación• Creatividad• Disciplina• Disposición al trabajo colaborativo• Liderazgo• Limpieza corporal y de

<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de golpe de mano y pie • Técnicas de desplazamiento para la defensa y el contraataque • Técnicas de defensas en karate. • Técnicas de golpe de kata 	<p>coordinativas)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de las combinaciones de técnicas de golpe de mano y pie. • Desarrollo de las técnicas de desplazamiento para la defensa y el contraataque • Dominio de las habilidades físicas. • Dominio de las técnicas de defensas en karate. • Dominio de las técnicas de golpe de kata. • Dominio de las técnicas de golpe de mano en karate. • Dominio de las técnicas de golpe de pie en karate. • Expresión corporal. • Habilidades básicas y analíticas de pensamiento. • Manejo de criterios para la elaboración de una kata. • Manejo de paquetería básica de office (Word, PowerPoint, Excel, correo electrónico, Chat, navegador) • Reconocimiento de técnicas. • Reconocimientos de códigos no verbales. • Reproducción de movimientos • Descripción de técnicas 	<ul style="list-style-type: none"> • uniforme. • Puntualidad • Respeto • Responsabilidad • Tenacidad
---	---	---

24.-Estrategias metodológicas

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> • Exposición de motivos y metas • Ejecución de las técnicas. • Imitación de modelos • Resolución del movimiento • Ejecución de la acción indicada • Relajación • Búsqueda de fuentes de información • Consulta en fuentes de información • Lectura, análisis e interpretación del reglamento, teorías y videos de competencias • Elaboración de bitácoras personales y grupales • Discusiones grupales • Visualizaciones de escenarios futuros • Relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuadre • Evaluación diagnóstica • Repeticiones • Correcciones de movimientos • Organización de grupos colaborativos • Lectura comentada • Análisis de videos • Dirección de prácticas • Exposición con apoyo variado • Discusión dirigida • Ilustraciones • Modelaje

<ul style="list-style-type: none"> • Repetición simple y acumulativa • Ejecución de movimientos para calentamiento y acondicionamiento del cuerpo 	
---	--

25.-Apoyos educativos

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> • Antología • Páginas de Internet • Videos en Internet • Presentación de power point • Ilustraciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Sala con piso de madera y espejos • Domis • Cintas para Karate • Silbatos • Cronómetros • Computadora • Cañón

26.-Evaluación del desempeño

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Incremento de las capacidades físicas adquiridas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Eficiencia en la comparación de la evaluación previa y final. • Ejecución correcta de los ejercicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Dojo y espacio abierto 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 %
Demostración de las técnicas básicas de las modalidades de kata y kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Apego al reglamento uso adecuado de las técnicas dependiendo de la modalidad. • Coordinación en el pateo y golpeo • Precisión en el pateo y golpeo • Manejo del cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dojo 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 %
Demostración de una kata	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación • Posición • Rapidez • Fuerza • Exactitud 	<ul style="list-style-type: none"> • Dojo 	<ul style="list-style-type: none"> • 20 %
Realización de la actividad teórica en un trabajo de investigación virtual a través de un ensayo	<ul style="list-style-type: none"> • Suficiencia • Manejo del tema • Claridad • Congruencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Dojo 	<ul style="list-style-type: none"> • 20%
Total			100%

27.-Acreditación

Para acreditar esta EE el estudiante deberá haber cumplido con todas las evidencias de desempeño, al menos en un 60% en cada evidencia y la entrega oportuna de sus trabajos así como cubrir el 80% de asistencia.

28.- Fuentes de información

Básicas

Federación mundial de shitoRyu. Guía práctica de KarateDo.s/r
Nakayama, M. Fundamentos de Karate I y II. Editorial Diana. México 1998
Nishiyama, H. KarateDo. Editorial Diana. México 1996.
Libros:
Jay Gluck Combate Zen, Editorial Universo, México 1981
ShitoRyu inglés Mabuni KenEi I editorial paidotribo EU 2004
Higaonna Morio KarateDo tradicional. Editorial paidotribo España 2006
Revistas:
Revista mensual Artes marciales Dojo. Editorial AM S.L
Revista mensual Artes marciales cinturón negro. Editorial Budo Internacional
Paginas de Inter net:
BudoCanarias. Primer portal de Artes Marciales en Canarias. www.Budocanarias.com Última consulta 21 de junio de 2011.
Kamikazee.www.Kamikazee.com Última consulta 21 de junio de 2011
• Shotokai enciclopedia. www.Shotokai.com Última consulta 21 de junio de 2011.

Complementarias

SICCEDConade.
Antologías de los niveles I, II y III. SICCEDConade. 1998.