

**Programa de experiencia educativa**

**1.-Área académica**

Todas las áreas académicas

**2.-Programa educativo**

Todos los programas educativos vigentes

**3.- Campus**

Todos los Campus

**4.-Entidad académica**

Dirección de Actividades Deportivas

**5.- Código**

**6.-Nombre de la experiencia educativa**

**7.- Área de formación**

<b>ADEP80057</b>	<b>Karate Do</b>	<b>Principal</b>	<b>Secundaria</b>
		Electiva	

**8.-Valores de la experiencia educativa**

Créditos	Teoría	Práctica	Total horas	Equivalencia (s)
6	2	2	60	Ninguna

**9.-Modalidad**

**10.-Oportunidades de evaluación**

Curso – Taller./multimodal      Cursativa

**11.-Requisitos**

Pre-requisitos	Co-requisitos
Ninguno	Ninguno

**12.-Características del proceso de enseñanza aprendizaje**

Individual / Grupal	Máximo	Mínimo
Grupal	25	15

**13.-Agrupación natural de la Experiencia educativa (clasificación académica del AFEL)**

**14.-Proyecto integrador**

Salud integral      Ninguno

**15.-Fecha**

Elaboración	Modificación	Aprobación
Junio 2011	Julio 2021	

**16.-Nombre de los académicos que participaron**

ME. Fernando Martínez Okamura, MC. Álvaro Agustín Villegas Sifuentes

**17.-Perfil del docente**

Licenciatura en Educación Física preferentemente con Maestría en Ciencias del Deporte o en Educación, Cinta Negra 2do. Dan. Y 5 años de experiencia en Educación Superior y 10 años de experiencia profesional.

**18.-Espacio**

Institucional

**19.-Relación disciplinaria**

Multidisciplinaria

**20.-Descripción**

La experiencia educativa Karate Do en modalidad multimodal, está incluida dentro de la oferta de Experiencias Educativas del Área de Formación de Elección Libre (AFEL) con valor de 6 créditos, en correspondencia a su diseño considera 2 horas teóricas y 2 horas prácticas a la semana. Tiene como objetivo adentrar al estudiante al conocimiento teórico y práctico de la disciplina del Karate Do, en lo equivalente al nivel de un principiante cinta blanca (9° Kyu), pero además hace de su saber, los beneficios tanto a nivel físico como mental que la práctica de esta disciplina puede reportarle. Dado que el estudiante universitario se encuentra cada vez más inmerso en un mundo automatizado en el que su desempeño físico se va degradando cada vez más con los años de esta etapa estudiantil en adelante, la pertinencia del programa es tal, que al concluirlo él mismo será poseedor de los principios básicos para el entrenamiento de sus capacidades físicas a través de la práctica del Karate Do, y así, poder mantener un nivel de acondicionamiento físico óptimo en beneficio de su salud integral.

**21.-Justificación**

La práctica del Karate Do aporta elementos para el desarrollo de la salud integral, mediante la creación o fortalecimiento de hábitos y estilos de vida saludables. El Karate Do como parte del proceso educativo integral, engloba un amplio repertorio de valores y normas, mediante los cuales el cuerpo humano adquiere capacidades físicas y psicológicas. Su carácter ancestral no la segrega de las estrategias y/o técnicas actuales con las que cuenta la educación para su cometido, de hecho, se adueña de las mismas con mucho éxito, por lo que el uso de las TIC resultan un elemento interesante e innovador para la transferencia de los bastos conocimientos que integran su currículo. En la actualidad los sistemas educativos utilizan las tecnologías de la información y la comunicación para proveer a sus alumnos con las herramientas y conocimientos necesarios, han cambiado notablemente tanto la forma de enseñar como la forma de aprender y por supuesto el rol del docente y del alumno.

**22.-Unidad de competencia**

El estudiante adquiere los conocimientos teóricos y prácticos básicos del Karate Do, pone en práctica el sentido y significado que lo orienta y adapta las capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas en sus requerimientos. El estudiante identifica y comprende las consecuencias de los malos hábitos alimenticios, de las adicciones y del sedentarismo sobre la salud, como afecta la calidad de vida personal y aprende la importancia de ponderar en práctica los valores como: solidaridad, cooperación, honestidad, etc., y a la vez reforzar o formar hábitos sociales positivos, de juego limpio y mejorar la capacidad física asociada a la salud integral.



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
**Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa**  
**Dirección de Innovación Educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**23.-Articulación de los ejes**

La intencionalidad de esta experiencia educativa propone el desarrollo de las habilidades sin que se pretenda una minuciosa ejecución técnica, sino que centra su atención en el movimiento en sí, desarrollo de capacidades físicas, comprensión y ejecución de posturas (heurísticos) buscando una activa participación del alumno en el proceso de aprendizaje, a través del conocimiento de las generalidades y fundamentos básicos de la disciplina de investigación de sus posibilidades individuales (teórico). El componente psicológico no puede ni debe ser olvidado, por lo que se estimulará en los alumnos el desarrollo de actitudes que eleven su autoestima, confianza en sí mismos, concentración y relajación, siendo éste uno de los pilares fundamentales de la metodología del modelo de enseñanza que se plantea (axiológico).

**24.-Saberes**

Teóricos	Heurísticos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ El origen del Karate Do</li> <li>○ Los estilos del Karate Do más tradicionales y conocidos</li> <li>○ El Karate Do en México</li> <li>○ Código del Dojo</li> <li>○ Beneficio del Karate Do               <ul style="list-style-type: none"> <li>-En las capacidades físicas</li> <li>-Para la salud integral</li> </ul> </li> <li>○ Técnicas de Karate Do               <ul style="list-style-type: none"> <li>-Kihon</li> <li>-Movimientos y posiciones básicas del Karate Do</li> <li>-Desplazamientos y posturas</li> <li>-Técnicas de defensa</li> <li>-Técnicas de ataque</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión y reflexión de textos</li> <li>• Asociación de ideas</li> <li>• Análisis crítico de documentos</li> <li>• Capacidad de integración y síntesis de información</li> <li>• Reconocimiento de técnicas</li> <li>• Comprensión y ejecución de posiciones básicas de Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de defensa de Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de golpe de puño en Karate Do</li> <li>• Aplicación de las técnicas de pateo de Karate Do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disciplina</li> <li>• Honestidad</li> <li>• Paciencia</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Empatía</li> <li>• Constancia</li> <li>• Apertura para la interacción e intercambio de información</li> <li>• Autocontrol</li> <li>• Disposición al trabajo</li> <li>• Autocuidado en la práctica</li> <li>• Confianza en la ejecución de las posturas</li> <li>• Interés cognitivo</li> <li>• Puntualidad</li> <li>• Respeto</li> <li>• Tolerancia a la frustración</li> </ul>



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
**Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa**  
**Dirección de Innovación Educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kata           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Preparación física</li> <li>-Aplicación</li> </ul> </li>   <li>○ Kumite           <ul style="list-style-type: none"> <li>-Preparación física</li> <li>Combate de una técnica</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de las técnicas de Kata</li>   <li>• Aplicación de las técnicas de kumite</li> <li>• Discriminación de ideas</li> <li>• Transferencia de saberes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad</li>   <li>• Autocrítica</li> </ul>
---	---	---

**24.-Estrategias metodológicas**

De aprendizaje	De enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis de diversas fuentes de información</li> <li>• Participación en foros</li> <li>• Observación de modelo</li> <li>• Decodificación de modelos</li> <li>• Representaciones dinámicas</li> <li>• Elaboración de exposiciones</li> <li>• Redacción de ensayo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura y discusión del encuadre de la EE</li> <li>• Exploración de conocimientos previos</li> <li>• Simulación</li> <li>• Demostración</li> <li>• Ejecución</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Rectificación de dinámicas</li> <li>• Moderación de foros</li> <li>• Observación de videos</li> <li>• Exposición de temas</li> <li>• Interpretación de ensayos</li> </ul>



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
**Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa**  
**Dirección de Innovación Educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**25.-Apoyos educativos**

Materiales didácticos	Recursos didácticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Páginas Electrónicas</li> <li>• Website con material video gráfico</li> <li>• Libros y revistas digitales</li> <li>• Aplicaciones móviles</li> <li>• Imitación de modelos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plataforma Eminus</li> <li>• Presentaciones paquetería office</li> <li>• Computadora</li> <li>• Sala con piso de madera y espejos</li> <li>• Domis</li> <li>• Cintas para Karate</li> </ul>

**26.- Evaluación del desempeño**

Evidencia (s) de desempeño	Criterios de desempeño	Campo (s) de aplicación	Porcentaje
Redacción de un ensayo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• Claridad en la interpretación de ideas.</li> <li>• Peso argumentativo. Manejo correcto del vocabulario y tecnicismos propios de la experiencia.</li> </ul>	Plataforma Eminus	20%
Incremento en las capacidades físicas adquiridas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficiencia en la comparación de la evaluación previa y final</li> <li>• Ejecución correcta de los ejercicios</li> </ul>	Dojo y espacio abierto	30%
Demostración de las técnicas básicas de las modalidades Kata y Kumite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apego al reglamento</li> <li>• Uso decuado de las técnicas dependiendo de la modalidad</li> <li>• Coordinación y precisión en el pateo y golpeo</li> <li>• Manejo del cuerpo</li> </ul>	Dojo	30%
Demostración de una Kata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coordinación</li> <li>• Posición</li> <li>• Rapidez</li> <li>• Fuerza</li> <li>• Exactitud</li> </ul>	Dojo	20%
<b>Total</b>			<b>100%</b>

### 27.-Acreditación

Para acreditar esta experiencia educativa el estudiante deberá haber presentado con suficiencia cada evidencia de desempeño, es decir, que en cada una de ellas deberá alcanzar cuando menos el 60%, así como también el 80% mínimo de asistencias.

### 28.- Fuentes de información

Mabuni Kenei. (1977). Techique karate. japon: airyudo.  
Allen Tanzadeh. (2015). Dynamic shito ryu karate. canada: spring.  
Carlos molina. (2009). La esencia de budo karate. Alemania: palisander.  
José M. Fraguaus. (1984). katas. Madrid: Esteban Sanz Martínez.  
Japan Karate Association. (s/a). Bushido: El camino del Samurai. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>  
Japan Karate Association. (s/a). Los veinte preceptos del Karate Do. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>  
Japan Karate Association. (s/a). El Dojo Kun. s/f, de Japan Karate Association Sitio web: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://www.jka.or.jp/en/&prev=search&pto=aue>

#### Complementarias

Federacion Mexicana de Karate Do. (2017). Historia FEMEKA. s/f, de Federación Mexicana de Karate Do Sitio web: <https://femeka.com.mx/SeccionesFemeka/HistoriaFemeka>  
Wikipedia . (2016). Karate. 2020, de Wikipedia Sitio web: <https://es.wikipedia.org/wiki/Karate>



Universidad Veracruzana

**Universidad Veracruzana**  
**Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa**  
**Dirección de Innovación Educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**29.-Fuentes de información**

<b>Básicas</b>