

PROYECTO DE ACTIVIDAD DE KARATE

Con este proyecto queremos llevar hasta ustedes una nueva actividad que esperamos sea de su agrado. Esta actividad es el karate, un arte marcial de origen asiático que consideramos incide positivamente en el desarrollo del alumnado. A continuación pasamos a exponer las características de la actividad.

La actividad estaría dirigida por D^a. Manuel Capetillo Blanco, entrenador nacional, 4^o dan de karate, 1^o dan de kobudo, instructor nacional de defensa personal, maestro de educación física. Dicha actividad sería avalada por la Federación Española de karate.

Sin más, paso a detallar brevemente las diferentes características de la actividad que les propongo.

Por su especificidad, la práctica del karate contribuye al desarrollo del alumnado tanto desde el punto de vista motor e intelectual como moral.

Las tareas motrices del karate presentan una gran exigencia tanto desde el punto de vista perceptivo, como desde el de decisión o ejecución; en este sentido, puede proporcionar a sus practicantes un destacado enriquecimiento motor e intelectual.

El karate nos introduce en una cultura japonesa donde cada cual obtiene por sí mismo los recursos necesarios para llevar a cabo los progresos y el maestro es percibido como un guía y no como un instructor lo que ayuda al alumno a desarrollar la afirmación y el control de sí mismo.

Dentro de la historia del karate existen una serie de leyendas que se convierten para el niño en unos cuentos donde aparecen los maestros del karate como superhéroes y les enseñan todas esas virtudes que ellos después intentarán emular.

Es un deporte de contacto físico lo cual juega un papel decisivo en la estructuración de la personalidad del niño tanto en el plano individual como en sus relaciones con los demás. Se realzan los componentes éticos al colocar en una posición central el respeto a las personas y a los lugares de práctica. Desarrolla una cultura que favorece el dominio de sí mismo, a la vez que obstaculiza los comportamientos impulsivos y la violencia.

Las relaciones de oposición son algo frecuente y habitual entre los niños de la edad infantil, que se manifiestan al entablar a menudo peleas de carácter más simbólico que real o agresivo con sus familiares y amigos. Se puede aprovechar esta inclinación natural para proponerles una actividad educativa enriquecedora y favorecer esta necesidad lúdica del niño por la lucha, de manera que, además, le aporte unos conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales que contribuyan al desarrollo integral de su personalidad.

El karate está considerado como uno de los deportes más completos que existen debido a que trabaja todas las cualidades físicas básicas. Es un deporte que se practica tanto de forma individual como de forma colectiva. En el plano individual existen diferentes ejercicios como son las técnicas básicas que destacan sobre los demás deportes porque se realizan siempre tanto con la derecha como con la izquierda teniendo ésto un gran valor psicomotriz.

Son técnicas donde tanto los brazos como las piernas describen diferentes direcciones a la vez que se realizan con diferentes combinaciones lo cual hace trabajar de forma amplia la coordinación.

Se realizan desplazamientos en diferentes sentidos a la vez que técnicas en las que la base de sustentación varía lo cual hace trabajar sobremanera el equilibrio.

Se trabaja ante estímulos visuales, sonoros, etc desarrollando la velocidad de reacción.

Se realizan técnicas en parejas en forma de juegos de lucha, barridos, etc, trabajando la fuerza.

Tanto de forma individual como por equipos se realizan las katas (formas preestablecidas de técnicas) que llevan un ritmo impuesto desarrollando la resistencia.

Para la correcta ejecución de las técnicas se incide sobremanera en el trabajo de la flexibilidad (lo que evita la pérdida de esta cualidad con el crecimiento).

Esto es un mínimo ejemplo de todo el trabajo que se puede llegar a desarrollar en las unidades didácticas del karte con respecto a las cualidades físicas básicas.

RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS DE EDUCACIÓN

La inclusión de esta nueva actividad nos abre posibilidades de relación con otras materias; la historia y la geografía pueden explicar las artes de combate como el reflejo de la evolución de los modos de vida y de las relaciones interindividuales en relación con la diferencia entre las civilizaciones; los elementos de anatomía y fisiología por una parte, y de física y mecánica, por otra, explican porqué el conocimiento del cuerpo humano es un factor de eficacia de las técnicas de karate y defensa personal. Por su parte, la filosofía permite comprender mejor la dimensión simbólica y el ritual que constituyen la base de la ética de las artes de combate y resaltan valores como el esfuerzo, el coraje, el respeto y la confianza en sí mismo.

De igual forma se puede solicitar la colaboración de otras áreas de conocimiento para completar diversos contenidos de la unidad didáctica:

- Desde el área de tecnología se pueden construir tatamis, paos (lonetas cubiertas de espuma para el golpeo), manoplas, etc. para ser utilizados después en las sesiones.

- Desde el área de ciencias sociales, geografía e historia se abordan contenidos como la diversidad cultural o la vida moral y la reflexión ética.

- Desde el área de ciencias de la naturaleza se pueden establecer relaciones entre los diferentes tipos de vida en Oriente y Occidente.

- Desde el área de Expresión musical se darían a conocer la música y danza en otras culturas: Oriente. Este área es importante en el mundo del karate puesto que dentro de este arte marcial existen los katas artísticos que son combinaciones de técnicas libres acompañadas por el ritmo de la música.

INTEGRACIÓN DE TEMAS TRANSVERSALES

Más allá de la mera ejecución o el aprendizaje de una serie de destrezas físicas, con el karate podemos desarrollar una serie de valores y actitudes que forman parte de los temas transversales:

- Educación para la paz: Se incide continuamente en el trabajo con el compañero hacia el respeto, la tolerancia y la capacidad de relación. Esto se consigue mediante el principio de prosperidad y beneficios mutuos que se desarrolla en el entrenamiento diario.

- Educación para la igualdad: Una educación física muy centrada en el componente motriz de los alumnos puede caer en la reproducción de ciertos estereotipos sexistas, ya que en general los chicos tienen un mayor desarrollo de sus capacidades físicas y, habitualmente, debido a factores sociales, una mayor habilidad o destreza física, especialmente en el ámbito deportivo. Esto queda anulado totalmente en el karate debido a que es un deporte donde

priman aspectos superiores en el sexo femenino como es la flexibilidad lo que hace que las chicas puedan sentirse importantes en el entrenamiento al destacar sobre el sexo opuesto.

- Educación moral y cívica: Aspectos tales como la limpieza, preparación, colocación del tatami, el descalzarse y despojarse de los objetos que se portan tales como anillos o relojes, la ayuda al compañero en la búsqueda de soluciones, el respeto hacia el mismo, el respeto por las normas, e incluso, la aceptación de la competición como medio de aprendizaje y superación, son aspectos sobre los que se debe incidir para enfatizar la educación moral y cívica.

OBJETIVOS POR CICLOS

A continuación y de forma breve paso a relacionar los objetivos más importantes que se trabajarán en cada ciclo:

PRIMER CICLO

Se planteará a partir de juegos, una forma lúdica de expresarse y relacionarse con los demás. Por medio de estos juegos (situaciones de fantasía) se hará ver al alumno el contacto físico con el compañero como algo natural.

OBJETIVOS:

- Relacionar las acciones motrices del karate con la educación física de base.
- Identificar las partes del cuerpo que más participan.
- Relacionar el karate y la expresión corporal.
- Mejorar las habilidades motrices básicas.
- Iniciar el contacto corporal.
- Desarrollar la percepción, el equilibrio y el salto.
- Mejorar la flexibilidad general y segmentaria.
- Desarrollar la lateralidad.
- Cooperar con los compañeros.

SEGUNDO CICLO

En el segundo ciclo se enfocará el trabajo a las habilidades perceptivo-motrices (sobre todo equilibrio-desequilibrio) y a las habilidades motrices básicas (sobre todo desplazamientos). Igualmente se incidirá en el trabajo colectivo, el hecho de aceptar la victoria y la derrota, asumir el rol asignado en el grupo, la necesidad de organización colectiva, etc.

OBJETIVOS:

- Participar en juegos de lucha como medio de disfrute, de relación y empleo del tiempo libre.
- Utilizar las estrategias básicas de cooperación, oposición y colaboración-oposición en los juegos de lucha.
- Desarrollar globalmente las capacidades físicas.
- Ampliar las habilidades motrices básicas en situaciones de juego.
- Progresar en el aprendizaje de la resolución de problemas motores.

TERCER CICLO

El tercer ciclo se planteará a partir de la búsqueda de la condición física para formarse integralmente. Se presentará el karate como una forma de ocupar el tiempo libre, cuidar la salud, etc. Se incidirá en el respeto hacia el maestro y el adversario mediante acciones como el saludo o equivalentes y se emplearán una terminología específica que facilite la organización y el control de la clase como por ejemplo: Hajime para empezar, etc.

OBJETIVOS:

- Desarrollar específicamente cada una de las cualidades físicas básicas.
- Respeto hacia el adversario en situaciones de combate arbitrado.
- Experimentar con los conceptos de equilibrio y desequilibrio.
- Participar en el juego, entendiendo y respetando sus normas como un medio para un mejor desarrollo del mismo.
- Lograr un vínculo de confianza entre los miembros de la pareja o grupo.
- Adoptar una actitud positiva en el desarrollo de la actividad.

EDUCACIÓN SECUNDARIA

Primer ciclo de Educación Secundaria:

Aquí nos encontramos ante un alumnado que necesita sentirse competente y capaz en la realización de diferentes tareas, si conseguimos ésto ayudaremos a su autoconcepto y su proceso de maduración. Fomentaremos las relaciones sociales por medio de diversos trabajos colectivos en los que prime la colaboración entre los miembros del grupo evitando el afán de superioridad frente a otros.

Segundo ciclo de Educación Secundaria:

En esta etapa los educadores echan en falta los principios que aporta el karate: el respeto, la cortesía, la modestia, la sinceridad, la amistad, el honor y el control de sí mismo. De igual forma se buscará la valoración y aceptación del nivel de habilidad propio y de los demás como punto de partida hacia la superación personal. Tanto en el primer como en el segundo curso de bachillerato trabajaremos mediante la defensa personal debido a que la edad de los alumnos nos obliga a la búsqueda de algo que les motive lo cual no es nada fácil. Aquí aprovecharemos la fama del karate para llegar hasta ellos y utilizar este trabajo como desarrollo de una actitud a través de la cual se evite la violencia. Debemos intentar en estas edades consolidar una madurez personal, social y moral que les permita actuar de forma responsable y autónoma, y para ello la aceptación de un código ético perteneciente a una cultura tan diferente como la nuestra como lo es la japonesa, supone en sí mismo un excelente ejercicio de tolerancia y comprensión hacia personas y sociedades diferentes. Es muy importante para personas de esta edad saberse partícipes de una actividad bien valorada por todas las sociedades para sentirse integrado en un grupo humano, lo cual es indispensable para el adecuado desarrollo de una persona.

Gracias por haber valorado mi propuesta y espero que haya sido de su agrado. No duden en ponerse en contacto conmigo para solucionar cualquier duda. Gracias.