

KARATE

Programación temporada 20-21



IMSKE



PROGRAMACIÓN
Club Karate San Antonio de Benageber
CURSO 2020/ 2021

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN:
2. NUESTRA LOCALIDAD:
3. OBJETIVOS GENERALES
4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
5. CONTENIDOS:
6. METODOLOGÍA Y TEMPORALIZACIÓN:
7. ACTIVIDADES DEL CURSO:
8. RECURSOS HUMANOS, MATERIAL E INSTALACIONES:
9. CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

1-INTRODUCCIÓN:

La temporada 2019-2020 tuvo un final no deseado. La crisis sanitaria del Covid-19 paralizó nuestras clases presenciales el último trimestre del curso. Esto provocó que no pudiéramos realizar algunas de nuestras actividades más importantes de la temporada: la exhibición de final de curso, la participación en el C.de España de las categorías inferiores donde teníamos varios alumnos con posibilidades de asistir y los exámenes de cambio de cinturón.

No obstante supimos adaptarnos rápidamente, y la semana después de decretarse el estado de alarma y el confinamiento general, iniciamos nuestros ciclos de clases online. De esta forma pudimos mantener conectados a nuestro deporte a más de la mitad de los alumnos. Los ciclos de clases online tuvieron una duración de 3 meses, realizando al final del mismo unas jornadas presenciales y por las cuales pudimos convocar el examen de cambio de cinturón a los alumnos que se inscribieron.

Esta temporada nos enfrentamos a un nuevo reto organizativo, pues hemos tenido que diseñar un protocolo de actuación para iniciar las clases presenciales con la máxima seguridad y responsabilidad posible.

Pero somos conscientes de la importancia que tiene nuestra labor en estos momentos.

“Lo importante es que la práctica diaria de un arte marcial puede resultar de valor incalculable en situaciones excepcionales”, extracto del libro Karate Do: Mi camino de Gichin Funakoshi.

Desde nuestra posición queremos seguir colaborando en la formación de nuestros alumnos. Ellos necesitan recuperar sus rutinas deportivas escolares y deportivas. Sus relaciones de amistad con los compañeros. Necesitan aprender y disfrutar aprendiendo. Necesitan sentir de nuevo que son niños, o no tan niños, pero sobretodo que son y serán una parte fundamental de esta sociedad.

Y en todas estas necesidades podemos poner nuestro granito de arena, aportándoles los valores innatos del karate y del deporte en general.

2-NUESTRA LOCALIDAD:

El club de karate de nuestra localidad se ha consolidado en los últimos años, pasando a ser uno de los deportes más practicados por los habitantes de San Antonio de Benageber. No sólo se ha logrado consolidarlo en nuestro municipio, sino que vecinos de municipios colindantes e incluso desde Valencia, han elegido nuestro club para formarse como karatekas.

Entendemos que se ha originado una simbiosis muy beneficiosa entre el deporte y el municipio:

Por una parte gracias al karate, el municipio ha logrado estar representado en campeonatos de España, logrando ya en nuestra corta historia como club, 3 medallas nacionales. Además la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana ha premiado a nuestro club, por segundo año consecutivo, por ser uno de los pocos clubes de la comunidad con más de 100 licencias tramitadas.

Además del nivel representativo, el municipio ha logrado gracias al karate, dotar a sus vecinos de una actividad sana donde desarrollarse. Se han originado grupos de buenas amistades, y estos grupos dirigidos y formados desde los valores del deporte, serán sin duda el tesoro más valioso para nuestra población.

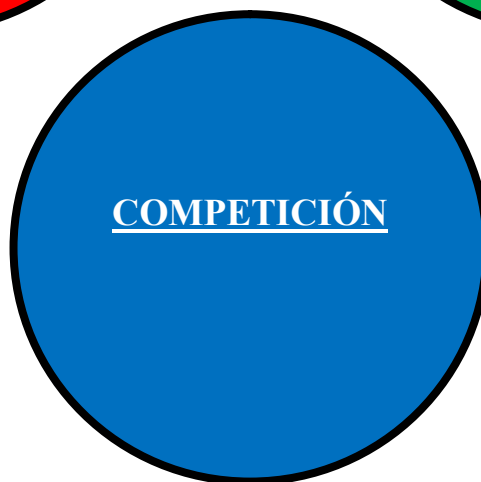
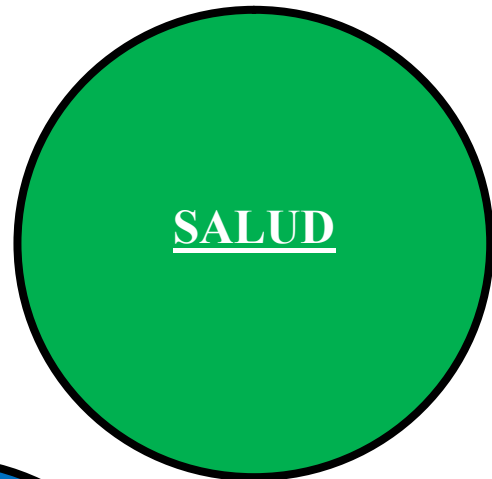
Por otra parte gracias al Ayuntamiento de San Antonio de Benageber y a la gestión de ACDSAB, el club de Karate SAB ha podido crecer y desarrollarse de forma importante.

La buena gestión desarrollada para conseguir patrocinios, la predisposición para el uso de las instalaciones y todos los servicios ofrecidos, han facilitado enormemente nuestra labor.

Sin duda podemos afirmar que San Antonio de Benageber es sinónimo de buen karate y que el karate es un poco más importante gracias a San Antonio de Benageber.

Esta programación pretende ser una síntesis de cómo vamos a plantear la temporada y cuáles serán nuestras líneas de trabajo.

3- OBJETIVOS GENERALES:



4-OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Educación:

Este bloque de objetivos es la razón fundamental por la que muchos padres se deciden a traer a sus hijos a probar karate. Los objetivos en torno a este concepto se refieren tanto al perfeccionamiento del carácter del alumno como a la educación de sus hábitos para el deporte en general y para el karate en concreto.

Algunos de los objetivos que nos planteamos en este bloque son los siguientes:

- Ampliar el conocimiento motor de habilidades motrices
- Perfeccionar y progresar en la ejecución de habilidades
- Fomentar una buena disposición para el rendimiento deportivo
- Favorecer la socialización-cooperación
- Desarrollar la emancipación y la autonomía
- Orientar y ayudar a la adaptación deportiva

Además de los propios de nuestra disciplina referidos a la formación del carácter del practicante:

- Respetar a los demás
- Ser leal, humilde y sincero
- Tratar de superarse
- Perfeccionar el carácter
- Cultivar el autocontrol

Salud:

Este bloque de objetivos según las encuestas realizadas entre los practicantes es una de las razones fundamentales por las que practican karate, sobre todo los grupos de alumnos de adultos. Los objetivos en torno a este concepto se refieren tanto a la salud física del practicante como a la salud psicológica y social.

- Crear una buena cohesión social
- Fomentar la comunicación del grupo
- Educar para el progreso individual
- Ser consciente de las propias limitaciones
- Estimular el espíritu de sacrificio y mejorar la autoestima
- Fomentar el conocimiento del karate como un hecho socio-cultural

COMPETICIÓN:

Este bloque de objetivos está dirigido a un sector de alumnos donde el poder competir a buen nivel y conseguir resultados exitosos es importante. Los objetivos en torno a este concepto se refieren tanto a conseguir un estado de forma óptimo para competir como para conseguir resultados exitosos.

- Desarrollar las capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad
- Confeccionar tácticas y estrategias de competición
- Dar pautas psicológicas para afrontar las diversas situaciones de competición.
- Confeccionar metas adecuadas a cada alumnos
- Estimular el espíritu de pertenencia a un club

5-CONTENIDOS:

Los contenidos a adquirir en karate vienen marcados por el color del cinturón que se posee. Para la consecución del siguiente nivel o cinturón es necesario superar una prueba donde se tienen en cuenta tanto los contenidos conceptuales como los procedimentales y actitudinales. Este es el esquema de los contenidos exigidos para cada nivel:

Cinturón Blanco:

C. Conceptuales:

- Oi tsuki, Age uke, Shoto uke, Uchi Uke, Gedan Barai, Shuto uke
- Mae geri, Mawashi geri, Yoko geri keage.

C. Procedimentales:

- Kata: Heian Shodan
- Bunkai: Heian Shodan
- Gohon Kumite

C. Actitudinales:

- 1º Principio: El karate empieza y termina con el saludo
- 2º Principio: Karate Ni Sente Nashi. EN karate no existe el primer ataque.

Cinturón Amarillo:

C. Conceptuales

- Concepto de contraataque tras los ataques y defensas básicas
- Gyako tsuki

C. Procedimentales:

- Kata: Heian Nidan, Heian Shodan Ura
- Bunkai: Heian Nidan
- Gohon Kumite, Sambon Kumite

C. Actitudinales:

- 3º Principio: El karate se pone del lado de la justicia
- 4º Principio: Conocete primero a ti mismo y luego a tu adversario.

5º Principio: El espíritu ha de estar por encima de la técnica

Cinturón Naranja:

C. Conceptuales:

- Inicio del concepto de Hente tras las distintas técnicas

C. Procedimentales:

- Kata: Heian Sandan, Heian Nidan Ura
- Bunkai: Heian Sandan
- Ippon Kumite

C. Actitudinales:

- 6º Principio: Debe dejarse la mente en libertad
- 7º Principio: La calamidad nace del descuido
- 8º Principio: El karate no se limita al Dojo

Cinturón Verde:

C. Conceptuales:

- Hente y Seite
- Concepto de Rent (encadenamiento)

C. Procedimentales:

- Kata: Heian Yondan, Heian Sandan Ura
- Bunkai: Heian Yondan
- Ippon Kumite avanzado
- Yu Kumite

C. Actitudinales:

- 9º Principio: El karate es una actividad de por vida
- 10º Principio: Aplica el camino del karate a todas las cosas
- 11ª Principio: El karate es como el agua hirviendo, sin calor vuelve al estado tibio.
- 12º Principio: No pienses en vender, más bien en no perder.
- 13º Principio: Adáptate a tu adversario

Cinturón Azul:

C. Conceptuales:

- Yori ashi, Sughi ashi y Kae ashi
- Concepto de Rent (encadenamiento)
- Sabaki (esquiva)

C. Procedimentales:

- Kata: Heian Godan, Heian Yondan Ura, Tekki shodan
- Bunkai: Heian Godan,
- Ippon Kumite avanzado
- Yu Kumite

C. Actitudinales:

- 14° Principio: El resultado de una batalla depende de cómo se maneje el vacío y la plenitud.
- 15° Principio: Considera como espadas las manos y los pies del adversario
- 16ª Principio: Cuando uno sale de su casa se enfrenta a un millón de enemigos.
- 17° Principio: Kamae es para los principantes, shizentai para los expertos
- 18ª Principio: Realiza los katas con exactitud, el combate real es otra cosa
- 19ª Principio: No olvides la contracción y relajación del cuerpo.
- 20° Principio: Se continuamente consciente, diligente y hábil en tu búsqueda del camino.

Cinturón Marrón:

C. Conceptuales:

- Todos los anteriores

C. Procedimentales:

- Todos los anteriores

C. Actitudinales:

- Todos los anteriores

6-METODOLOGÍA:

En cuanto a la metodología se aplicarán las metodologías más adecuadas en cada período de la temporada (dirigida y sistemática, por descubrimiento guiado, analítica...) Siempre tratando de que las clases sean lo más motivadoras y enriquecedoras para los alumnos.

Una sesión tipo se compone de los siguientes apartados:

- Calentamiento: Con juegos para desarrollar las capacidades psicomotoras de los alumnos (Coordinación, equilibrio,...)
- Kihon: estudio de las técnicas de karate
- Ippon Kumite: trabajo por parejas para adquirir conocimiento de la distancia, coordinación,...
- Kata: Desarrollo de la percepción espacial
- Jyu Kumite: Trabajo de lucha planteado como un juego donde desarrollamos la estrategia, la esquivas, la coordinación,...

8- RECURSOS HUMANOS/MATERIAL:

En cuanto al material que emplearemos será el siguiente:

Material General:

Aros, Conos, Pelotas, Escalera de psicomotricidad, Vallas de salto,...

Material Específico:

Paos, Manoplas, Cinturones, sacos de golpeo hinchables y si es posible algún saco de pie rígido.

8- CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

La evolución de los alumnos se medirá a través de los exámenes de grado que se realizan durante el curso. En ellos se evalúa la adquisición de los objetivos y contenidos programados.