

Nuria BARDASCO SAN JOSÉ

---

LAS ARTES MARCIALES,  
UNA EDUCACIÓN EN VALORES

Trabajo Fin de Grado  
dirigido por  
Elena ARDIACA RODELLAR

Universitat Abat Oliba CEU  
Facultad de Ciencias Sociales  
Grado en Educación Primaria

---

2016



*El deporte tiene el poder de transformar el mundo*

NELSON MANDELA



## **Resumen**

Este trabajo de final de grado consiste en ver como la educación en valores, a través del kárate es fundamental en la formación de las personas; concretamente las artes marciales pueden aportarnos diferentes beneficios a nivel biopsicosocial. Además, se ha trabajado con un muestreo de cuatro colectivos para calibrar su percepción sobre el tema.

## ***Resum***

Aquest treball de final de grau consisteix en veure com l'educació en valors, mitjançant el karate és fonamental en la formació de les persones; concretament les arts marcial poden aportar diferents beneficis a nivell biopsicosocial. A més, s'ha treballat amb un mostreig de quatre col·lectius per calibrar la seva percepció sobre el tema.

## ***Abstract***

This final degree work is to see how values education, through karate is critical in the formation of people; namely martial arts can bring us biopsychosocial benefits in different level. In addition, it has worked with a sampling four groups to gauge their perception on the subject.

## **Palabras claves / Keywords**

Kárate – Educación Primaria – Valores – Deporte – Educación – Beneficios – Programaciones – Aprendizajes – Juego motor – Currículum escolar
---



## Sumario

Introducción .....	9
1. Las Artes Marciales .....	10
1.1. El Kárate .....	10
2. Los beneficios del kárate.....	13
3. Las artes marciales en la escuela .....	16
3.1. ¿Por qué no se trabajan las artes marciales en las escuelas? .....	16
3.2. Como trabajar el kárate en el área de educación física .....	16
4. El juego .....	18
4.1. La importancia del juego y sus beneficios .....	20
4.2. El juego en la educación física.....	21
4.2.1. El profesor en los juegos.....	22
4.2.2. Didáctica de los juegos .....	22
4.2.3. La intervención del maestro en el juego .....	24
4.3. El kárate a través del juego.....	24
5. Una educación en valores .....	25
5.1. Los valores y su clasificación.....	25
5.2. El deporte y los valores .....	25
5.2.1. El deporte paralímpico .....	28
5.3. Los valores y la educación.....	29
5.4. Los valores en el kárate .....	30
6. El currículum de educación física en Primaria .....	33
7. Atención a la diversidad .....	36
8. Programaciones curriculares de Kárate.....	36
8.1. Programación Ciclo Inicial (de 6 a 8 años) .....	38
8.2. Programación Ciclo Medio (de 8 a 10 años) .....	43
8.3. Progrmación Ciclo Superior (de 10 a 12 años).....	48
8.4. Puesta en práctica de las programaciones.....	53
9. Encuestas .....	54
9.1 Resultados de las encuestas .....	54
Conclusiones .....	63
Bibliografía.....	64
Anexos .....	68
A. Glosario de términos sobre el kárate .....	68
B. Programaciones: Teoría a explicar en la primera sesión .....	71
C. Encuesta realizada a los diferentes colectivos.....	72





## Introducción

El kárate es una de las grandes pasiones que ha marcado mi vida desde diversas perspectivas; desde la práctica en sí del kárate, como competidora y como profesora; ya que damos clases tanto a niños como a adultos. En cada etapa hemos ido viviendo cada una de estas experiencias, y todas han aportado y transmitido diferentes aspectos y sensaciones que han ayudado y han sido útiles en el día a día. La responsabilidad, el respeto, el trabajo en equipo, la humildad, etc.; son valores que hemos podido aprender y desarrollar en el kárate y por supuesto; han servido para trasladarlos a otros ambientes. Por todo ello, a través de la propia experiencia podemos expresar lo que este deporte puede aportar a todo aquel que lo practica. Es por eso, que como tenemos estos conocimientos del kárate; queremos trabajar la educación y formación en valores de este deporte.

Durante estos años, y a raíz de todo lo vivido, nos surge una hipótesis a plantear en este trabajo y es la siguiente: ¿Puede el kárate introducirse en las escuelas y ser una herramienta para trabajar y educar en valores?

El trabajo está estructurado en dos partes bien diferenciadas; una parte basada principalmente en la teoría del kárate, incluyendo los beneficios de este deporte, los valores que aporta; cómo se lleva a cabo en la escuela en la etapa de primaria, tratar la atención a la diversidad, etc. Y la segunda parte, consiste en una programación de clases de kárate y; también, hemos realizado un muestreo de cuatro colectivos a través de una encuesta con el objetivo de ver la visión que tiene la gente sobre este arte marcial. El principal objetivo de este trabajo es ver si este deporte puede ser una buena herramienta para trabajar y transmitir una educación en valores; para ello veremos si podemos adaptar el kárate como un contenido más en el currículum en el área de educación física de primaria; para que podamos desarrollar todos estos aspectos.

Decir que hemos escogido este tema porque consideremos que es un tema interesante, ya que es importante que el alumnado conozca más deportes y no solo limitarse a los deportes comunes y mayoritarios. Y por otro lado, porque este es un deporte y arte marcial que no se limita solo a una práctica física sino que es un equilibrio entre lo físico y lo mental y que aporta aspectos muy importantes; que nos ayudan a complementarnos en muchos ámbitos de nuestra vida cotidiana.

Al final de este trabajo veremos y podremos comprobar si mediante las artes marciales podemos llegar a educar; buscando una educación en valores.

# 1. Las Artes Marciales

Según la *Real Academia de la Lengua Española (2014)*, las artes marciales son: “El conjunto de antiguas técnicas de lucha de Extremo Oriente, que hoy se practican como deporte”.

El significado etimológico de la palabra arte marcial podríamos decir que es el siguiente: “arte” es la manifestación de la actividad humana mediante la cual se expresa una visión personal y desinteresada que interpreta lo real o imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros. Mientras que la palabra “marcial” proviene de “Marte”, el dios romano de la guerra.

Los orígenes de las artes marciales surgieron hace muchos siglos. En el momento que surgieron las guerras; como en aquel tiempo no tenían armas usaban su propio cuerpo y algunas herramientas de tipo más rudimentario para defenderse. A raíz de estos combates que se hacían cuerpo a cuerpo, hubo países que llegaron a tener expertos en estos tipos de combates y en cada uno de los países se fue creando un arte marcial propio.

Hay diferentes tipos de artes marciales como son: el taekwondo, el judo, el kárate, el aikido, etc. Cada arte marcial se caracteriza por un aspecto determinado. Por ejemplo, hay artes marciales que son más de ataque, otras en cambio se caracterizan por ser más defensivas, unas incluyen puños, otras patadas, agarres, otras utilizan armas y otras son la combinación de varios elementos.

Muchas artes marciales, tienen al final de su nombre la palabra “Do”; como es en el caso del kárate por ejemplo; kárate-Do. Esta palabra Do significa “camino”. Porque para aquellos que practican una arte marcial implica seguir un camino, donde este camino te llevará a mejorar en todos los aspectos, tanto en el propio deporte como también como persona. (*Piñero; 1983*)

## 1.1. El Kárate

Según la *Federación Mundial de Kárate (2016)*; El kárate es un deporte de origen japonés que nace en la isla de Okinawa. Se considera a Gichin Funakoshi como padre del kárate y fue el primer karateca en alcanzar el octavo dan.

El kárate es una modalidad de lucha japonesa, basada en golpes secos realizados con el borde de mano, los codos o los pies. Es fundamentalmente un arte de defensa. Y está formado por dos modalidades: los katas y el kumite.

El kata es la realización de técnicas de ataque y defensa ante un rival imaginario; mientras que el kumite es un enfrentamiento directo entre dos deportistas utilizando técnicas de ataque y de defensa.

El kárate es un deporte que tanto en la modalidad de kata como en la de kumite se practica y se compite individualmente y por equipos. Y también es un deporte practicado por hombres y por mujeres; por adultos y por niños. (*Federación mundial de kárate; 2016*)

A nivel de historia; hay que explicar que después de la Segunda Guerra Mundial, el kárate se populariza en Estados Unidos y en Europa; y es donde se empiezan a celebrar competiciones de carácter deportivo. En 1970 se funda la World United Organization (WUKO: World Union of Kárate do Organizations) y se celebran los primeros campeonatos del mundo, Tokio 1970.

Entre los años 70 y 80 la práctica del kárate se populariza en todo el mundo; el deporte del kárate se hace universal. Los campeonatos del mundo cada vez tienen más participación y más seguimiento. Las mujeres compiten por primera vez en 1980. Y en 1999 se celebran los primeros campeonatos del mundo de la categoría junior.

El 20 de diciembre de 1992 nace la World kárate Federation (aprueban el cambio de nombre). En marzo de 1999 la WKF (World Karate Federation) es reconocida por el comité olímpico internacional. Actualmente la Federación Mundial de Kárate tiene más de 10 millones de practicantes. El kárate tiene mucha difusión, teniendo más de 100 millones de aficionados en la práctica del kárate (*Antonio Espinos, 2015*).

Podemos especificar que hay diferentes estilos dentro del kárate, donde cada uno se caracteriza por unos aspectos determinados. Los diferentes estilos son: el Kyokushinkai, el Shotokan, el Gojo-ryu, Wado-ryu, etc.

La persona que practica el kárate se llama karateka. La uniformidad de todo aquel que practica el kárate es el karategui, un traje compuesto por una chaqueta y un pantalón todo de color blanco, junto al cinturón, donde cada uno lleva el cinturón del color según el nivel que tiene. Los cinturones van desde el blanco hasta el negro con distintos danes, empieza por el blanco, y sigue con el amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro.

Hay que distinguir el kárate tradicional con el kárate de competición. El kárate tradicional se caracteriza por un trabajo de kihon<sup>1</sup>. Mientras que el kárate de competición está basado en una normativa, la forma de afrontar los entrenamientos son diferentes, etc.

A continuación, explicaremos de manera general la normativa del kárate de competición, (*Federación Mundial de Kárate y Federación Española de Kárate; 2016*) que es la siguiente:

En la competición, tanto los katas como el kumite se realiza sobre una superficie llamada tatami que mide 8 x 8 metros y que tiene 2 metros de seguridad por cada uno de sus lados. Tanto en la modalidad de katas como en la de kumite siempre hay dos adversarios; de las cuales el que está en la derecha siempre lleva el cinturón rojo y el de la izquierda el cinturón azul. La competición está regulada por árbitros y jueces; en kumite tenemos un árbitro y cuatro jueces (colocados en cada esquina), mientras que en katas hay cinco jueces. Los jueces llevan dos banderas; una de color rojo y otra de color azul, que sirven para indicar si son puntuables las técnicas o penalizadas; o en el caso de las katas para indicar el ganador.

Primeramente hablaremos del kumite. En esta modalidad se realizan pruebas individuales y por equipos. En las pruebas individuales los competidores están clasificados según el peso. En las pruebas de equipos, cada equipo está compuesto por cinco competidores en hombres y tres en mujeres; con dos y un reserva respectivamente, por si algún competidor se lesionara. La prueba consiste en que cada participante de un equipo se enfrenta con el del otro equipo; y así todos los componentes del equipo. Gana el equipo que consiga más victorias. Los combates tienen una duración, en el caso de las chicas son de dos minutos, mientras que el de los chicos son de tres minutos. Las puntuaciones funcionan de la siguiente manera: un golpe de puño al pecho o a la cara con control es un punto, sería un yuko; los dos puntos se darían cuando hay una patada en el pecho o en la espalda; sería un washari, y finalmente los tres puntos, el Ippon, son patadas a la cara con control o un contrataque de barrido. Las técnicas descontroladas y el contacto a la cara estaría penalizado.

---

<sup>1</sup> Kihon: es el término que se refiere a una combinación de técnicas ejecutadas a manera de ejercicio. Esto sirve a los practicantes de kárate para refinar sus técnicas y mejorar su velocidad y fuerza. La práctica del *kihon* es fundamental para cualquier karateka, en la búsqueda del perfeccionamiento, un karateka realiza *kihones* en búsqueda de pulir sus técnicas.

Por otro lado, en la modalidad de kata también se realiza de forma individual y por equipos. Los equipos están formados por tres competidores tanto en hombres como en mujeres; y un reserva también por si un competidor se lesionara. En la competiciones de equipos, para la obtención de medalla hay dos partes: la realización sincronizada del kata y el bunkai del kata que han realizado; es decir, hacer la aplicación práctica del kata realizado entre los miembros del equipo; aunque cuando no se lucha por la medalla, solo se realiza el kata. En los katas, primero siempre empieza a realizar el kata el competidor que lleva el cinturón rojo y luego lo realiza el otro competidor. Los jueces determinan el ganador valorando la ejecución del kata, viendo si las técnicas son explosivas, si las posiciones están bien hechas, la coordinación, etc.

Los campeonatos del mundo son la competición más importante que hay en el kárate; se celebra cada 2 años y participan los mejores competidores de cada país. El kárate a pesar de no ser un deporte olímpico, está incluido en los programas de las principales competiciones internacionales multideporte, incluido las que forman parte del denominado ciclo olímpico. (*World Karate Federation; 2016*)

Como dice, la *Federación Española de kárate (2014)*; el maestro en este deporte lo que intenta es inculcar no solo la parte física, sino también influir en un conjunto de aspectos como son éticos, morales y espirituales que hacen crecer y engrandecer a quien practica artes marciales.

## **2. Los beneficios del kárate**

El kárate es una arte marcial que aporta a toda persona que lo practica, ya sea un adulto o un niño, una serie de beneficios tanto a nivel físico como a nivel personal.

Los siguientes beneficios que nos aporta el kárate según la *Real Federación Española de kárate (2014)* son los siguientes:

- Enseña a los niños a respetar a los demás: es un deporte que se basa en el respeto. El saludo inicial y final de cada ejercicio, frente al adversario, al inicio y final de cada clase, etc. siempre son signo de respeto. Entre los compañeros y el profesorado siempre se establece el respeto. Es una característica muy importante y básica de este deporte.

- Es uno de los deportes más completos física y mentalmente: ayuda a prepararse tanto a nivel físico como mental. Desde ser ágil, flexible y rápido, a saber concentrarse, analizar estrategias, etc.
- Los niños se divierten mientras aprenden: desde la diversión los niños aprenden tanto aspectos morales como lo que es en si el propio deporte. Es decir, se divierten a través de juegos y ejercicios pero al mismo tiempo están aprendiendo contenidos de kárate y aspectos para la vida.
- Fomenta el desarrollo óseo y muscular: los diferentes ejercicios que se realizan promueven un buen desarrollo de los huesos y los músculos; ya que se trabajan todas las partes del cuerpo.
- Mejora la coordinación psicomotriz: la práctica del kárate aborda muchos ámbitos; la parte física se trabaja mucho para que haya una buena coordinación y cada uno sepa dominar y controlar su propio cuerpo.
- Desarrolla las destrezas, los reflejos y las reacciones: se trabajan diferentes ejercicios donde es muy importante saber reaccionar a tiempo, tener los reflejos suficientes para luego a la hora de estar en un combate, poder ver la técnica lo antes posible y reaccionar antes que el adversario; por ejemplo.
- Descarga energía: con este deporte los niños desprenden energía, ya que sacan de su cuerpo todo aquello que tienen. También, mediante un grito expulsan al exterior la fuerza interna que tienen en el cuerpo, este grito es el Kiai.
- Enseña educación y valores: el kárate es un deporte que educa, porque enseña a respetar, a tener disciplina a todas aquellas personas que están a nuestro lado, que comparten una actividad con nosotros, etc. Por lo tanto, podemos ver como entre compañeros, maestros, padres etc., siempre hay una buena educación; porque es eso lo que se transmite desde los inicios de la práctica de este deporte. El kárate enseña valores fundamentales como la tolerancia y la responsabilidad; es un deporte que se caracteriza por transmitir valores. Constantemente se aprenden y se transmiten valores, ya sea entrenando, compitiendo,

haciendo un ejercicio, etc. Porque en este deporte no se permiten las faltas de respeto, y se trabaja para que no se produzcan.

- Favorece el aumento de la concentración: cada ejercicio requiere de una concentración determinada; y es importante saber aplicar la concentración necesaria en cada actividad. A veces, hay que aplicarla para saber discriminar otros aspectos; otras en cambio, para saber centrarse en diversos factores a la vez que nos pueden influir y debemos tener presente, etc. Todos los aspectos del kárate requieren de concentración y es por eso que este deporte hace que aumente nuestra concentración; y por lo tanto, lo podemos trasladar a otros ámbitos, como el escolar, el social, etc.
- Genera la confianza en uno mismo: ya que el kárate ayuda al niño a conocerse más a sí mismo y a autocontrolarse en diferentes situaciones; también aprenden a saber cuáles son sus limitaciones y lo que pueden ser capaces de llegar a realizar. Poco a poco la práctica del kárate va generando cierta confianza en el niño que antes no tenía. Se va sintiendo más seguro porque se trabajan muchos aspectos diferentes y se busca lo mejor de cada alumno para potenciarlo y que se sienta bien y seguro con lo que está haciendo.
- Desarrolla la fuerza, el equilibrio, la velocidad y la flexibilidad: la práctica del kárate desarrolla cualidades físicas; porque para poder trabajar la técnica de los katas y el combate se necesita ser bueno físicamente, y por lo tanto es fundamental ser ágil, tener resistencia, trabajar la flexibilidad, etc.

Podemos resumir las características del kárate en cuatro aspectos fundamentales, que son los siguientes: Primeramente, su práctica ejercita la concentración: creando hábitos que le ayudaran en sus estudios o trabajo. A continuación, su práctica también genera el respeto y la educación: haciéndole más comprensivo hacia sus semejantes, creando actitudes positivas ante la sociedad. Su práctica da confianza y seguridad: haciéndole sentirse seguro de sus posibilidades en distintas situaciones de la vida cotidiana. Finalmente, su práctica le mantendrá en forma: dando a su cuerpo la flexibilidad y estímulos, que mejoren su estado físico; reflejos y motricidad, que favorecen su desarrollo. *(Ramos; 2016)*

Hay que decir que todos estos aspectos forman parte de un karateka; y por lo tanto son muy importantes tenerlos en cuenta.

### **3. Las artes marciales en la escuela**

#### **3.1 ¿Por qué no se trabajan las artes marciales en las escuelas?**

Las artes marciales no se suelen trabajar en el contexto educativo porque no está expuesto como un contenido curricular. Las razones que se dan para no incluir y trabajar este tipo de deportes en las sesiones de educación física son diversas; entre ellas; las que exponen *Robles (2005)* y *Prat (1999)*; son las siguientes:

Primeramente la formación académica del profesorado, es decir, muchos profesores que imparten esta área no tienen conocimientos sobre las artes marciales; la mayoría de los profesores tienen experiencias como deportistas, pero muy pocos las tienen en deportes de lucha.

Por otra parte, también las experiencias e intereses del profesorado hacen que no sea un contenido que se trabaje; ya que una sesión de artes marciales puede parecer que tenga más riesgo que una sesión de otro deporte, se necesita más implicación por parte del profesorado, etc. Las instalaciones y materiales de los que dispone el centro educativo también es una de las razones principales por las que no está como un contenido más en el currículo educativo; ya que a veces no se dispone de los recursos adecuados para realizar según que ejercicios. Las demandas e intereses del alumnado también está expuesto como un motivo más; quizá porque los alumnos se interesan más por los deportes más colectivos y comunes. Finalmente, la escasez de propuestas didácticas es otra de las razones, ya que el profesorado por la falta de conocimiento de este deporte no dispone de recursos ni de ideas didácticas y dinámicas necesarias para preparar unas sesiones sobre artes marciales.

#### **3.2 Como se puede trabajar el kárate en las sesiones de educación física**

Las modalidades deportivas más seleccionadas son los deportes “colectivos clásicos” (*Sicilia y Delgado, 2002*). Por ello; se propone la inclusión de otras modalidades deportivas que aporten una mayor diversidad de contenidos y que posibiliten una formación integral más completa.

Las artes marciales en las escuelas pueden contribuir a crear hábitos motrices que ayuden al alumno a prepararse hacia la autonomía y la responsabilidad, movilizar sus competencias, y entender y diversificar sus conocimientos en el dominio de la motricidad (*Carratalá, 2002*)



En el Área de Educación física encontramos concretamente cinco bloques de contenidos. Según *Óscar Martínez de Quel (2009-2010)*; a partir de estos contenidos el kárate se puede trabajar de la siguiente manera:

Por lo que hace al bloque de El cuerpo imagen y percepción, la práctica de kárate, especialmente de los katas, es una de las actividades más completas para el desarrollo de este bloque; ya que se desarrolla la experimentación de diferentes posiciones, la lateralidad (los katas básicos siempre empiezan por el lado izquierdo, pero siempre hay la necesidad de trabajar los dos lados), el equilibrio, la relación espacio-temporal, la tensión, la relajación, la respiración y el control del tono.

El siguiente bloque son las Habilidades motrices, podemos decir que todo el alumnado puede practicar el kárate independientemente del nivel de habilidad que tenga. Mediante la práctica del kárate trabajamos y mejoramos el dominio corporal, las cualidades físicas básicas; especialmente la velocidad y la flexibilidad, ya que son las más necesarias en la etapa de primaria. Los katas nos ayudan a desarrollar las formas y posibilidades de movimiento, mientras que el kumite nos sirve para trabajar la resolución de problemas motores.

El tercer bloque son las Actividades artístico-expresivas, en este bloque el kárate se podría trabajar a partir de actividades de simulación de combate, a través de videos y películas de kárate. Los katas también son útiles para mejorar la percepción de las estructuras rítmicas, ya que tienen un ritmo intrínseco.

A continuación, la Actividad física y salud es el siguiente bloque, la gran parte de actividades físicas que se realizan en las clases de educación física promueven la salud. Por tanto, las cualidades físicas desarrolladas en la práctica de kárate tienen relación con la salud del alumnado.

Finalmente, el último bloque es el de Juegos y actividades deportivas; este es el bloque en el que se incluiría claramente el kárate, ya que estamos hablando de un deporte; aunque también hay un componente más allá del deporte, que es del arte marcial. El kumite lo utilizaríamos más para trabajar contenidos como la oposición en relación a un adversario y el juego limpio. Por otro lado, los katas por equipos nos sirven para trabajar la colaboración. Con el kárate trataríamos de introducir al alumnado en un deporte desconocido para la gran mayoría de ellos y lo utilizaríamos para inculcar la valoración del esfuerzo personal.

Teniendo en cuenta todo lo que hemos explicado anteriormente, podríamos establecer la siguiente propuesta de contenidos: en el primer ciclo trabajaríamos fundamentalmente los katas, en el tercero nos podríamos centrar más en el kumite; mientras que el segundo ciclo se podrían trabajar ambas modalidades. Hay que decir que esto es simplemente una propuesta de manera general; pero tanto los katas como el kumite son beneficiosos para cualquier ciclo de primaria, siempre que se practiquen de manera adecuada.

Como afirma *Martínez de Quel (2009-2010)*, el kárate también se puede trabajar de manera transversal, es decir; podemos relacionar este arte marcial con las diferentes áreas; como puede ser por ejemplo relacionarlo con el área de lengua; ya que los alumnos podrían trabajar la expresión escrita y oral explicando las sensaciones que han tenido conociendo y aprendiendo sobre el kárate. También se podría relacionar con las ciencias sociales y la geografía; ya que estamos conociendo un deporte que sus orígenes son de otro país, y por lo tanto; podríamos conocer la situación geográfica, las costumbres, etc, de ese país. Y así, con las diferentes asignaturas. Esto sería un ejemplo, de que podemos relacionar el área de educación física con todas las otras áreas, viendo así que; trabajando un determinado deporte también se puede establecer esta relación con el resto de áreas o con factores de nuestra vida diaria.

## 4. El juego

Hay muchas maneras diferentes de definir lo que es el juego; pero hemos escogido tres autores que definen el juego de la siguiente manera:

- *Huizinga (1938)*: “El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de –ser de otro modo- que en la vida corriente”
- *Gutton, P (1982)*: “Es una forma privilegiada de expresión infantil”

- *Cagigal, J.M. (1996): “Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión”*

Según la *Real Academia de la Lengua Española (2014)*, se define el juego como un ejercicio recreativo sometido a reglas en el cual se gana o se pierde.

Etimológicamente la palabra juego procede de dos vocablos latinos, que son: “iocum” y “ludus-ludere”.

Desde siempre el juego siempre ha tenido un papel muy importante en la evolución del ser humano. El juego es de carácter placentero, motivador, espontáneo y voluntario. Y es una actividad inherente al ser humano. Podemos relacionar el juego con la infancia, la diversión y la educación. En la vida cotidiana, es en distintos ámbitos donde el ser humano establece una relación mediante el juego. Es una forma de integración de los esquemas del conocimiento. El juego requiere una participación activa, está vinculado a la creatividad y al desarrollo del papel social, simbólico y reglado. (*Ardiaca, 2013*)

Existen muchos tipos de juegos y distintos criterios para clasificarlos; siguiendo diferentes autores (*Parlebas, 2008; Chacón, 2008; Decroly y Monchamp, 1983*) establecemos la siguiente clasificación:

- El medio: acuáticos, de montaña, de patio...
- El objetivo: fuerza, corsa, salto, sensoriales...
- El material: pelotas, cuerdas, raquetas...
- El origen: tradicionales, populares, modernos, inventados.

También, hay dos maneras de enfocar el juego: el juego libre o espontáneo y el juego dirigido.

Según *García y Lull (2009)*; la mayoría de los juegos son educativos, es decir; detrás de cada juego hay una enseñanza o una pequeña reflexión que nos puede ser útil en nuestra vida cotidiana y muchos de ellos nos preparan para la vida adulta. El juego surge de manera natural y tiene un carácter educativo, cultural y universal. El juego es indispensable para el desarrollo psicomotor, intelectual, afectivo y social. Gracias al juego, se aprende a respetar normas y a tener más metas y objetivos. El juego es una manera de aprendizaje, ya que muchas situaciones vividas en los juegos, pueden ser posibles situaciones reales vividas en un futuro.

Las características principales del juego son las siguientes, y son elementos comunes a todos los juegos: el juego es una actividad libre y voluntaria, es decir; nadie está obligado a jugar. El juego tiene unas limitaciones espaciales y unos imperativos temporales de las cuales depende. El juego también es una actividad creativa, espontánea y original; por lo tanto, podemos decir que tiene un carácter incierto. El juego no posibilita ningún tipo de fracaso; ya que es intrascendente (desinteresado, gratuito). Es una actividad convencional generada por un acuerdo social entre los participantes (orden, reglas, limitaciones...) y se desarrolla en un mundo ficticio alejado de la vida cotidiana (simbólico) (*García y Lull; 2009*)

El objetivo del juego es buscar la diversión frente a la competición, las reglas pueden cambiarse y alterarse para adaptarse a las distintas situaciones y no está institucionalizado. (*Ardiaca; 2013*)

#### **4.1 La importancia del juego y sus beneficios**

El juego adquiere una gran importancia, porque a través de él nos construimos como personas, adquiriendo una formación global e integral; y aprendemos de nosotros mismos y de los demás. (*Elena Ardiaca; 2013*)

El juego nos aporta muchos beneficios en todos los aspectos, tanto a nivel cognitivo como a nivel físico; y según *Omeñaca y Ruiz (2001)* son los siguientes: El juego nos permite descubrir nuevas sensaciones a través del cuerpo y los sentidos, a coordinar movimientos de nuestro cuerpo de manera dinámica y a organizar nuestra estructura corporal, nos ayuda también a desarrollar, ampliar y explorar nuestra capacidad sensorial, motora y perceptiva. Y finalmente, auto descubrirse a través de los cambios materiales derivados de la exploración.

A nivel de capacidades de pensamiento y creatividad, el juego ayuda a estimular la capacidad de razonar y reflexionar, a crear fuentes de desarrollo potencial, también a ampliar la memoria y la atención debido a los estímulos que se generan. Gracias al juego, desarrollamos la imaginación y la creatividad, sabemos distinguir entre fantasía y realidad; y finalmente también potencia el desarrollo del lenguaje y del pensamiento abstracto.

Por otra parte, el juego a nivel de comunicación y socialización nos aporta los juegos de representación (juegos simbólicos, de rol, ...), nos enseña el mundo real y nos prepara para la vida adulta, favorece la comunicación e interacción y potencia la adaptación social, la cooperación y la participación; por lo tanto todo esto también ayuda a mejorar la cohesión social de grupo. También fomenta y promueve el desarrollo moral del niño. Mediante el juego aprendemos a seguir unas normas impuestas. Gracias al juego, también se desarrolla la responsabilidad, la democracia y facilita el autocontrol.

Finalmente, el juego como instrumento de expresión y control emocional nos proporciona: diversión, entretenimiento, alegría y placer; a expresarnos libremente y descargar tensiones. Nos ayuda a desarrollar y aumentar la autoestima y el auto concepto; vivir las propias experiencias acomodándolas a las necesidades; y también a desarrollar la personalidad (*Omeñaca y Ruiz; 2001*).

#### **4.2 El juego en la educación física**

A la hora de realizar un juego en la clase de educación física, tenemos que tener en cuenta ciertos aspectos. Según *Elena Ardiaca (2013)*; los principales factores son los siguientes:

- El ritmo del juego: es importante marcar un ritmo durante el juego; teniendo en cuenta también el momento de parar el juego porque los objetivos del juego propuesto o bien ya se han cumplido, o bien porque no se está realizando como debería; o porque los participantes del juego ya no tienen la motivación que deberían tener por el juego, etc.
- La participación de los alumnos: este aspecto es fundamental para que el juego se lleve a cabo de la mejor manera posible. La participación de los alumnos es primordial, y por ello debemos provocar en ellos la motivación y diversión que les puede aportar un juego determinado. A la hora de proponer el juego debemos tener en cuenta el número de participantes que van a jugar para si se tiene que adaptar más el juego.
- Los juegos eliminatorios: es preferible, no eliminar y por lo tanto, sacar del juego a los niños que pierden. Pero, a veces, es indispensable; entonces es bueno hacerlo de una forma divertida o encargándoles otra tarea. Debemos tener en cuenta la edad también en que aplicamos más

estos juegos. Está bien hacer juegos eliminatorios para provocar cierta competitividad en los niños y que se esfuercen lo máximo posible; pero no hay que abusar, porque de esta manera solo potenciamos aquellos alumnos que tienen cualidades; y normalmente siempre son eliminados los primeros, aquellos niños que tienen más dificultades motoras.

- La protección para evitar incidentes: es muy importante prevenir cualquier tipo de incidentes antes de realizar un juego; por lo tanto, se protegerán las zonas que puedan ser más peligrosas, se anunciarán los sitios donde no se puede jugar y lo que tienen que tener en cuenta los alumnos para no hacerse daño.

#### **4.2.1 El profesor en los juegos**

El maestro tiene un papel fundamental en el juego. Para que la acción directa del profesor sea más efectiva en los juegos debe procurar *Ardiaca (2013)*: interesarse e implicarse en el juego, igual que lo hacen sus alumnos; debe ser firme en cuanto al cumplimiento de las reglas del juego; aunque siempre con cierta comprensión. Y también tiene que intentar estimular a aquellos alumnos más débiles o más tímidos mediante su comprensión, ayudándoles en las dificultades que tengan, y que poco a poco vayan ganando confianza en ellos mismos. Es importante, que el maestro utilice sus habilidades para impedir que los niños se aficionen solo por un juego. Siempre que lo crea necesario el profesor debe tomar parte directa en los juegos; y por lo tanto, no debe tener nunca una actitud pasiva frente al juego. El profesor debe estudiar bien el juego que se va a presentar, teniendo en cuenta todos los factores. Durante el juego, el profesor no debe dejar pasar ninguna oportunidad de educar, pero siempre teniendo claro y sin olvidar que es un momento de juego. Finalmente, en los juegos de equipo y deportivos, el profesor debe ir cambiando la posición de los jugadores para que todos aprovechen las distintas oportunidades educativas y ejercicios físicos que el juego les puede proporcionar.

#### **4.2.2 Didáctica de los juegos**

El profesorado de educación física debe tener en cuenta diferentes aspectos que son muy importantes a la hora de llevar a cabo un juego con un grupo de alumnos. A continuación, explicamos diferentes elementos a tener en cuenta (*Sarlé; 2006*):

Como profesores, debemos reconocer los logros de nuestros alumnos; felicitándoles cuando han conseguido algo, cuando están haciendo una buena progresión, etc. Debemos reconocer lo bueno; y siempre esperar de cada uno de ellos lo mejor; por lo tanto, a ellos también se lo debemos transmitir porque de esta manera, ellos afrontaran cada actividad con una actitud más positiva. Dependiendo de cada alumno y de cada caso, los errores se harán notar o por el contrario, se ignorarán. Es muy importante, el no ridiculizar a nadie y tener mucho tacto; porque de lo contrario perderán la confianza que tienen en nosotros.

El profesor es el que manda y lidera cada actividad y juego; por lo tanto, no podemos permitir que los alumnos marquen las reglas; ellos simplemente deben recibir y obedecer las instrucciones que se explican. A veces, el profesor sí que puede pedir la participación de sus alumnos para que expliquen un determinado juego; pero será en algunos casos. Es bueno aceptar ciertas sugerencias porque esto genera armonía en el grupo y más disposición por parte de todos.

Se debe crear el mejor ambiente, para que el niño se interese y quiera jugar e integrarse en el juego o actividad que se está realizando; y ayudándoles siempre cuando no sepan hacer algo sin recriminar nada. El maestro debe formar parte del grupo; marcando siempre unos límites y un respeto, pero teniendo en cuenta que un maestro autoritario no despierta interés ni entusiasmo en los alumnos.

Como dice *Sarlé (2006)*; una vez empezado el juego no se pueden ir cambiando las reglas en medio del juego; ya que esto genera confusión; por lo tanto, antes de empezar debemos repasar y recordar todos los detalles del juego, por eso es fundamental saber muy bien el juego que se va a realizar. Siempre es mejor decir lo que se va a hacer, y no lo que no se va a hacer; ya que de esta manera, queda más claro. El profesor deber dar las explicaciones claras, usando palabras que todos entiendas; y también es bueno hacer demostraciones según se va explicando el juego; de esta manera los alumnos tienen un idea visual de cómo funciona el juego. Para ello, debe estar seguro de tener la atención de todos los alumnos; ya que es para ellos quien va dirigido el juego.

Es importante estar alerta en todo momento del juego, porque cuando decaiga el interés del juego hay que pararlo y cambiar de actividad. Finalmente, a nivel de material; es importante tener todo lo que vamos a necesitar para el juego preparado para poder empezar.

### **4.2.3 La intervención del maestro en el juego**

Según *Sarlé (2009)*; para que el juego se entienda bien y no surjan dudas en mitad de los juegos, el profesor debe explicar con claridad todo aquello que se refiera a ese determinado juego. Para ello, también deberá dejar que los alumnos pregunten para aclarar las diferentes dudas que hayan surgido de la explicación o de aquello que no haya quedado del todo claro. El profesor debe facilitar todas aquellas condiciones que estén a su alcance que permitan el juego. Durante todo el juego el profesor debe estar a disposición de los niños. El profesor tiene que intentar que el juego no esté impuesto y que se dirija lo menos posible; de esta manera los niños demuestran su autonomía y otras cualidades durante el juego.

El juego permite al niño explorar el mundo sin una intervención inmediata del profesor. Gracias al juego el niño interactúa con sus iguales y funciona de forma autónoma. Y también le permite aislarse momentáneamente de ciertas limitaciones y exigencias de la realidad externa.

### **4.3 El kárate a través del juego**

Mediante el juego podemos trabajar aspectos relacionados con la práctica del kárate. El kárate es un deporte donde hay muchos aspectos que se trabajan desde la coordinación y el equilibrio, hasta la estrategia y la concentración.

Por lo tanto, en los juegos ponemos en práctica muchos de estos aspectos, ya que a veces para poder ganar en un juego hay que utilizar estrategias, o hay que ser más ágil que los otros compañeros, etc.

Todos aquellos juegos que tengan estos componentes nos van a servir para relacionarlo con aspectos del kárate, ya sea con los katas o el kumite. Hay que decir también, que a partir del kárate podemos crear diferentes juegos. Es decir, practicando una modalidad podemos buscar un juego para trabajar un contenido determinado.



## 5. Una educación en valores

### 5.1 Los valores y su clasificación

Los valores son el alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase. (*Diccionario de la Lengua Española; 2014*). Podríamos decir que todo lo que nos han enseñado o hemos aprendido, que nos ayuda a ser mejores personas son también valores.

Hay diferentes clasificaciones sobre los valores, pero nos vamos a centrar en la de *Milton Rokeach (1973)*, que clasifica los valores en dos grandes grupos:

- Los valores instrumentales, que son aquellos que sirven para alcanzar determinados fines u objetivos. A su vez, estos se dividen en:
  - o Valores morales: tienen un carácter interpersonal. Serían los valores como la responsabilidad, la honestidad, etc.
  - o Valores competenciales: tienen un carácter intrapersonal. En este grupo entrarían los valores como la creatividad, la valentía, etc.
  
- Los valores finales, que establecen diferentes modos de conducta. Estos valores se agrupan en:
  - o Valores personales: están relacionados con uno mismo. Ejemplos de este grupo de valores serían: la autoestima, la felicidad, etc.
  - o Valores sociales: están relacionados con los demás. En este grupo encontraríamos valores como la igualdad, la amistad, la paz, etc.

### 5.2. El deporte y los valores

El deporte es un fenómeno cultural que debe ir asociado a: valores, actitudes y hábitos; y a través de estos factores es también como se forma un proceso educativo. La transmisión de los valores a través del deporte es muy importante, y se ha ido demostrando con el tiempo su importancia en la formación de los niños. (*García-Ferrando, 2005*).

Según *Bouzina (2015)*; los valores más destacados relacionados con el deporte son: la cooperación, el diálogo, el respeto, la responsabilidad, la creatividad, la sinceridad, etc. Con esto vemos que los valores están muy ligados al ámbito social que nos rodea. Estos valores están asociados a las interacciones que tenemos con

las personas de nuestro entorno. El deporte aporta valores éticos y morales que contribuyen y ayudan a la formación y desarrollo de las personas.

Compañerismo, espíritu de lucha, saber ganar, respeto por las normas... son valores muy vinculados a la práctica deportiva. Durante toda la historia, se ha tenido en cuenta que el deporte está relacionado con los valores; y que todo deporte se debe realizar con espíritu de deportividad.

El fundador del comité olímpico español, *P. de Coubertin*; entendía que el deportista debía practicar el deporte con honor y respeto por sí mismo y por los demás.

El deporte es un elemento formador de la personalidad. La práctica de un deporte ayuda a formar la personalidad de un individuo; porque hacer deporte implica una serie de características: y entre ellas está la adquisición de los valores. Hacer deporte implica deportividad, implica respeto por los miembros de tu equipo pero también por los rivales, por los árbitros, por los entrenadores y por todos los espectadores. Implica compañerismo, empatía, humildad, esfuerzo, etc. Todo lo que vas adquiriendo cuando realizas un deporte, es muy útil porque lo puedes aplicar en la vida diaria. Te ayuda a afrontar mejor los problemas; porque cuando practicas un deporte debes superar muchas adversidades; te ayuda a concentrarte mejor, porque para poder realizar un deporte necesitas concentrarte, pensar y saber bien aquello que estas realizando para que puedas obtener el mayor rendimiento posible. Te ayuda a socializarte, a tener empatía; porque cuando haces un deporte te pones en la piel de los demás, en aquello que está sintiendo mi compañero de equipo, o en aquello que estará pensando mi contrincante. Por eso, la importancia de hacer un deporte no es simplemente su práctica; sino todo aquello que te aporta para el día a día. (*Bouzina; 2015*)

Tal como dice *M. Zapata (2011)*; cada elemento de los juegos olímpicos nos recuerda todos los valores que están implícitos en el deporte (la bandera, el relevo de la antorcha y el encendido de la llama). A continuación, explicamos la importancia de tres valores fundamentales en el deporte y que son símbolos de los juegos olímpicos:

- La excelencia: intentar dar lo mejor de uno mismo en todo momento, procurando siempre superarse. El objetivo de la excelencia personal está representado en el lema: *citius –altius –fortius* (más rápido -más alto -más fuerte).

- La amistad: ser una persona abierta para hacer amistades de otras culturas y trabajar en equipo con tus amigos. La llama olímpica simboliza la amistad de las personas, con el relevo de la antorcha viajando por diferentes lugares.
- El respeto: mostrar respeto por ti, por los demás y por el entorno. Los anillos de la bandera olímpica representan el respeto, juntando todas las naciones y los continentes sin ningún tipo de discriminación.

El deporte es una herramienta de transmisión de valores. Todo deporte se caracteriza por intentar dar lo mejor de uno mismo siempre, siendo respetuoso con uno mismo y con los demás en todo momento. *(María Zapata; 2011)*

El deporte ha dado grandes oportunidades para fomentar y desarrollar diferentes ámbitos; por ejemplo:

- *Pierre de Coubertin (1894)* vio en los JJOO una oportunidad ideal para desarrollar un conjunto de principios universales -o valores -que podrían ser aplicados a la educación y a la sociedad en su conjunto, así como al deporte en sí.
- *Ludwig Guttmann (1948)* vio en el deporte una herramienta para la rehabilitación de las personas con alguna discapacidad.
- *La Asociación UNICEF (2003)* ha encontrado en el deporte, una herramienta para el desarrollo y la paz.

El deporte es un medio que sirve para promover la educación, la salud, el desarrollo y la paz. El deporte es importante porque constituye elementos vitales en la salud, la felicidad y el bienestar.

La participación de los jóvenes en actividades deportivas estructuradas contribuye a su desarrollo físico y psicosocial; puede enseñar los valores fundamentales y las habilidades para la vida (trabajo, disciplina, trabajo en equipo, imparcialidad y respeto hacia los otros) que conforman el comportamiento de los individuos y les ayudan a perseguir sus objetivos y responder apropiadamente ante los acontecimientos de sus propias vidas y ante los de los demás. *(Grau y Soler; 2003)*

A continuación mostramos dos citas, que sirven para reflexionar y darse cuenta de la importancia del deporte:

- “El deporte tiene el poder de transformar el mundo. Tienen el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas...”  
*Nelson Mandela (Premio Nobel de la Paz 1993)*
- “El deporte ilustra lo que puede lograrse mediante La determinación y un compromiso apasionado ante cualquier objetivo. Las lecciones aprendidas a lo largo de este viaje...puede inspirar a otros a poner sus valores en acción...”  
*Charmaine Crooks (5 veces olímpica y ex miembro de la comisión de atletas del COI)*

### **5.2.1. El deporte paralímpico**

La premisa de la educación paralímpica es crear conciencia y comprensión hacia las personas con discapacidad; y todos los valores que implícitamente conlleva.

*María Zapata (2011)*; afirma que la determinación, valentía, inspiración e igualdad son cuatro valores destacados en el deporte paralímpico. A continuación explicamos el porqué de su importancia.

- La determinación: para superar los obstáculos y vencer las adversidades, empujando las propias capacidades físicas al límite.
- La valentía: para lograr lo inesperado y lo que se cree que es imposible, empujándose a uno mismo más allá de las expectativas.
- La inspiración: para proporcionar un profundo afecto a los atletas paralímpicos, aplicando su espíritu y logros a nuestra propia vida personal.
- La igualdad: los deportes paralímpicos actúan como un agente de cambio para romper las barreras sociales de la discriminación de las personas con discapacidad.

Triunfo, gloria, pasión, lucha, voluntad, olimpo, esfuerzo, superación, tenacidad, mérito, satisfacción, ánimo, proeza, perseverancia, afán, gesta, alegría y orgullo son valores que destacan en el mundo del deporte, pero más aún en el deporte paralímpico.

### **5.3. Los valores y la educación**

Los valores son necesarios y fundamentales para el desarrollo correcto de la persona. Los tres grandes ámbitos donde se educan los valores son el sociocultural, el escolar y el familiar. Por lo tanto, los maestros tenemos una gran responsabilidad a la hora de educar y fomentar esos valores; para que nuestros alumnos se formen como buenas personas; es por eso que los docentes cada vez más debemos educar la parte de los valores. *(Martín; 2009)*

Todos los valores están muy relacionados entre ellos; y por lo tanto no solo nos debemos centrar en trabajar dos o tres valores; sino hacer referencia a diferentes tipos de valores. Hay que saber tratar bien los valores en cada una de las actividades propuestas, porque el mal uso; también puede estimular otro tipo de conductas y actitudes no deseables (el odio a los rivales, no cumplir las normas...); y por lo tanto, no se fomentan los valores. *(Picasso; 2013)*

Según *Olave y Casanovas (2010)*; La actividad física y el deporte son herramientas que sirven y ayudan a promover los valores sociales y personales. Muchos profesores, a la hora de realizar un deporte se basan en los aspectos tácticos, pedagógicos, técnicos... pero no se centran en los valores humanos que nos puede aportar la práctica de ese determinado deporte. Los docentes, tienen este concepto en cuenta; pero uno de los problemas es que a veces no saben cómo abordarlo.

Como docentes, no debemos olvidar que el deporte es un juego reglado, por lo tanto; debe contemplarse como una diversión con unos objetivos curriculares en varios ámbitos; pero sobre todo con un objetivo principal, que es el desarrollo de los valores durante la práctica deportiva. No tenemos que olvidar, que la función más importante del maestro es formar a sus alumnos en su desarrollo y formación integral como personas. Y uno de los aspectos más importantes en una persona son los valores que tiene.

Hay veces que los valores pueden entrar en conflicto entre ellos. Es el ambiente el que determina ciertos valores del deporte. Tener en cuenta también, que las actitudes y las normas están muy vinculados a los valores. *(Grau y Soler; 2003)*

Finalmente concluiremos con esta cita, donde queda resumida la importancia de la educación a través del deporte:

“El Movimiento Olímpico tiene por objeto contribuir a la construcción de un mundo mejor y más pacífico, educando a la juventud a través del deporte practicado sin discriminación de ninguna clase y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, espíritu de amistad, solidaridad y juego limpio.” (*Carta Olímpica, P. F. -nº6*)

#### **5.4. Los valores en el kárate**

El kárate es un deporte que tiene, aporta y transmite muchos valores. A continuación explicaremos los principales valores que se practican y se manifiestan en esta arte marcial; haciendo una breve definición del valor; a través de la *Real Academia de la Lengua Española (2014)*, y explicando cómo se traslada dicho valor en el mundo del kárate. Los principales valores son los siguientes:

- **Disciplina:** doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.  
Es uno de los valores fundamentales en la práctica del kárate. Siempre hay una disciplina entre los compañeros y con el maestro; no se toleran malos comportamientos.
- **Humildad:** virtud que consiste en el conocimiento de las propias limitaciones y habilidades; y en obrar de acuerdo con este conocimiento.  
Un buen karateca tiene humildad, sabe hasta dónde puede llegar y no habla de sus triunfos por encima de sus compañeros.
- **Esfuerzo:** empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.  
El esfuerzo es una de las bases de este deporte, el esfuerzo diario hará que llegues a conseguir los objetivos propuestos.
- **Igualdad:** principio que reconoce la equiparación de todos.  
Todos somos válidos para practicar este deporte; tanto hombres como mujeres; tanto niños como adultos; también personas con discapacidades físicas, mentales o intelectuales. Cada uno en la medida de sus posibilidades es capaz de poder realizar ejercicios de kárate.

- **Concentración:** Centrar intensamente la atención en algo.  
Para poder ejecutar cualquier kata o ejercicio es preciso que haya concentración, de esta forma la técnica será mucho mejor.
- **Respeto:** veneración, manifestación de acatamiento que se hace a alguien por cortesía. En la práctica del kárate es fundamental respetar a los propios compañeros, al maestro, a los árbitros y a los rivales. Es un deporte que se basa en el respeto y las faltas de respeto no se toleran.
- **Seguridad:** Es la cualidad de ofrecer certeza, confianza; que no transmite duda.  
En el kárate la seguridad se trabaja mucho, porque uno antes de salir a competir debe estar seguro de aquello que está realizando para poder transmitirlo a los jueces. Cuanto más seguridad tiene uno y más confianza tiene en él mismo, aquello que está realizando le sale mejor. Es importante tener seguridad cuando vas a marcar un punto en un combate o cuando vas a realizar un kata en el que podría haber desequilibrios
- **Responsabilidad:** es la virtud de ser cuidadoso y poner atención en lo que se hace o decide; y de hacer en cada momento lo que corresponde.  
Hay que ser responsable, sabiendo en cada momento lo que se debe hacer; diferenciando los momentos que son de trabajo con los que son de diversión; y la responsabilidad se demuestra también llevando el material correspondiente en cada entrenamiento o en las competiciones, y siendo cuidadoso con él.
- **Tolerancia:** respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.  
Un karateca debe ser tolerante cuando una decisión arbitral no es el resultado que esperabas o que él quería.
- **Empatía:** capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.  
Hay que ser empático cuando un compañero está realizando un ejercicio determinado, hay que ponerse en el lugar de esa persona y pensar como nos gustaría a nosotros que actuaran los demás si estuviéramos en su lugar.

- Cooperación: obrar juntamente con otro y otros para la consecución de un fin común.  
Este valor se ponen en práctica cuando se trabajan las katas por equipos o cuando se entrena conjuntamente para unos objetivos en común.
- Compromiso: Palabra dada.  
El compromiso de dar lo mejor de uno mismo, como signo de gratitud a las personas que han dedicado un tiempo a enseñarte.
- Superación: es la capacidad de vencer obstáculos o dificultades.  
El superarse día a día para seguir mejorando y evolucionando es muy importante en este deporte. El saber superar dificultades como puede ser una lesión o una derrota en un campeonato es importante para poder seguir afrontando nuevos retos y continuar la práctica de un deporte que te gusta y que muchas veces acaba formando parte de tu vida diaria.
- Compañerismo: armonía y buena correspondencia entre compañeros.  
El trabajar diariamente con los compañeros, ayudarse cuando uno lo necesita, todo esto hace que haya compañerismo y que se forme un buen grupo.
- Constancia: firmeza y perseverancia del ánimo en las resoluciones y en los propósitos.  
Un karateka debe ser constante en su formación y con su trabajo diario para que al final todo esa constancia y esfuerzo se vea recompensado, consiguiendo sus metas. Y para ello, es importante ser constante, no venirse abajo cuando hay ciertas dificultades; y luchar por los objetivos que cada uno tiene.
- Agradecimiento: es el sentir gratitud; un sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho, para corresponder a él de alguna manera.  
Cuando el maestro o cualquier compañero nos enseña un concepto, dedicando parte de su tiempo para trasmitirnos sus conocimientos; hay que agradecerlo siempre.



La marcialidad, la confianza, el sentimiento, el bienestar, la victoria y la derrota, el honor, la lealtad y la gratitud; son otros valores importantes que reúne el kárate.

En la práctica de este deporte hay como unas promesas, a esto le llamamos el juramento del karateka. En estas promesas se hablan y se ponen de manifiesto diferentes aspectos relacionado con el deporte, los maestros, los compañeros y los valores que todo karateka debe tener en cuenta cuando realiza este arte marcial.

El juramento del karateka; llamado *Dojo kum* es el siguiente (Gimnasio Espronceda, 2004):

1. Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico.
2. Nos mantendremos alerta en la busca del verdadero camino de este arte marcial, así como las enseñanzas de nuestros maestros
3. Buscaremos con gran vigor cultivar un espíritu de abnegación
4. Observaremos las reglas de la cortesía respecto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia
5. Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad
6. Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y la fuerza física y mental
7. A través de la disciplina del kárate, buscaremos el verdadero y completo significado de este arte marcial.

Todos estos valores que nos puede aportar el kárate, nos ayudan luego a nuestro día a día y nos ayudan a formarnos como personas. Es por eso, que la práctica de este deporte es tan importante.

Se trata de practicar un deporte, en que cada uno consiga aquello que se proponga, de pasárnoslo bien, de que su práctica nos aporte unos beneficios, etc. Al final, obtendremos más o menos cosas; pero lo que seguro conseguimos es desarrollarnos como personas integrales y formarnos un poquito más como buenas personas, todo ello gracias a todos los valores que este deporte nos ofrece.

## **6. El currículum de educación física en primaria**

En el currículum de educación primaria podemos ver que el área de educación física aborda diferentes aspectos, a nivel de bloques, competencias, contenidos, objetivos y evaluación; y está establecido de forma que está dividido en ciclos y en cursos.

La escuela debe ofrecer a sus alumnos los medios y los recursos necesarios para que puedan integrar en su vida cotidiana la actividad física; ya que a partir de aquí potenciaran su desarrollo motriz, la capacidad de socialización, y su integridad como personas.

El área de educación física tiene un carácter transversal, por lo tanto, dada su potencialidad educativa establece relaciones con todas las otras áreas.

En el Área de Educación física encontramos concretamente cinco bloques de contenidos que marca el currículum de la Generalitat de Cataluña (2015); que son los siguientes: El cuerpo imagen y percepción, habilidades motrices, actividades artístico-expresivas, actividad física y salud, y juegos y actividades deportivas. En cada ciclo hay establecidos unos objetivos y contenidos a trabajar en cada uno de los bloques anteriormente mencionados; donde a final de curso se tienen que haber alcanzado.

También, el currículum en primaria marca una serie de Competencias Básicas, a continuación señalaremos las que más relación y por tanto, las fundamentales con respecto al kárate; que son las siguientes:

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: el aprendizaje del karate ayuda a mejorar la percepción espacio-temporal y los aprendizajes coordinativos; estos aspectos ayudan al alumno a la relación con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana: hay una interacción entre compañero y adversario, esto produce una dicotomía con grandes valores educativos. Al mismo tiempo, se considera adversario al que vencer, pero también un ayudante del que aprender y necesario para la práctica y la mejora. Se crea una ambivalencia educativa, ya que por un lado está el instinto de golpear, mientras que por el otro está el autocontrol que nos invita a no lesionar al adversario. Teniendo en cuenta la filosofía del karate y los valores que tiene este deporte, desde el principio es enseñado como un arte de defensa, no de ataque; y esta competencia es una de las principales que se debe desarrollar con una buena enseñanza de este arte marcial.

- Competencia cultural y artística: las raíces orientales del karate sirven para el conocimiento de una cultura con unas costumbres y unos valores determinados.

El kárate, en su dimensión educativa y orientada al ámbito educativo, puede ayudar a cubrir una gran diversidad de aspectos del Currículum de Educación Primaria.

El deporte es un fenómeno cultural que debe ir asociado a valores, actitudes y hábitos; estos aspectos formarán un proceso educativo. Las características que deben cumplir los contenidos del currículo son las siguientes: contribuir a desarrollar las cualidades físicas, afectivo-emocionales, cognitivas y sociales acordes a su etapa evolutiva; desarrollar valores y actitudes positivas vinculadas con la práctica deportiva. Es importante también fomentar hábitos higiénicos y crear hábitos de práctica deportiva en general. debe primar la participación, la cooperación sobre la competición; debe permitir adaptarse a las características del alumnado y no viceversa y es fundamental ofrecer diversión y placer en la práctica.

El ámbito del deporte es un contenido que está en el currículo educativo de educación primaria. Las modalidades deportivas que más se trabajan en el área de educación física son los deportes que son colectivos y clásicos; como son el fútbol, el básquet, el vóley, el hockey, etc. Lo que se propone es la inclusión de nuevos deportes, ya sean individuales o colectivos y que aporten mayor diversidad de contenidos y que posibiliten una formación integral.

Hay que decir, que hay en países que el kárate es un deporte que forma parte del currículo educativo en primaria. También hay que tener en cuenta, el momento histórico, la cultura del país, la sociedad, etc.

El currículo oficial de educación primaria no hace referencia directa a la realización de actividades de lucha en las clases de Educación Física.

El potencial que extraemos de incluir actividades de lucha y por lo tanto deportes como por ejemplo el kárate, son los siguientes: primeramente, se desarrollan las capacidades propuestas en los objetivos de la ley educativa; se desarrollan las diferentes competencias básicas; también se facilita la adquisición de potenciar nuevas experiencias motrices a partir de la práctica de un nuevo contenido.

Al final, conocer y practicar únicamente los deportes tradicionales producen una estandarización que es poco favorable para la formación de los alumnos; ya que sus experiencias espontáneas, creativas disminuyen.

## **7. Atención a la diversidad**

En las clases de educación física debemos tener muy en cuenta la atención a la diversidad; es decir; que debemos tener todo tipo de recursos para actuar frente a cualquier alumno, ya tenga o no necesidades educativas especiales.

Todos los alumnos son iguales, pero al mismo tiempo son diferentes; ya que cada uno tiene unas capacidades y habilidades determinadas; y por lo tanto cada uno de nuestros alumnos tiene unas necesidades u otras. Y nosotros como maestros, debemos atender a todas sus necesidades. *(Pastor, Pueyo y Aguado; 2007)*

En el caso, de hacer sesiones de Karate en el área de educación física no habría problemas en adaptar las actividades a niños con dificultades psicomotoras o psíquicas; ya que el karate es un arte marcial que está adaptado para personas con algún tipo de discapacidad.

Concretamente, la modalidad de katas se realiza en modalidad adaptada, en la que incluye discapacidad visual, silla de ruedas y discapacidad intelectual. En esta modalidad hay campeonatos a nivel nacional. *(Federación Española de karate, 2014)*

## **8. Programaciones curriculares de karate**

Como hemos visto anteriormente, el karate es un deporte que no está incluido como un contenido curricular para trabajar en el área de educación física en primaria.

Como hemos explicado este deporte aporta muchos valores y beneficios a todos aquellos que lo practican. Por eso, hemos querido hacer unas programaciones que se podrían incluir para poder trabajar el karate con alumnos de primaria.

Hemos realizado cinco sesiones para cada ciclo de primaria. En cada sesión se explican los objetivos que esperamos de esa sesión, los contenidos que se trabajan,

las competencias básicas que se ponen en práctica, los materiales que se utilizan, como se puede evaluar; y luego propiamente que metodología se usa al realizar las diferentes actividades; teniendo en cuenta también la atención a la diversidad.

Todas las sesiones tienen la misma estructura, primeramente una parte inicial, que constaría de unos diez minutos; y que se puede basar en un circuito, en un juego o un calentamiento propiamente dicho. Previamente, antes de empezar la clase explicaremos lo que vamos a trabajar en esta sesión.

A continuación, vendría la parte principal, esta constaría de unos 25 minutos y sería en esta parte donde la actividad para trabajar aquel aspecto determinado que se quiere enseñar.

Finalmente, acabaríamos con la parte final, que sería la vuelta a la calma, que constaría de unos 10 minutos. Aquí podríamos acabar la clase con un juego. También antes de finalizar lo que haremos será un análisis de resultados como forma de concluir la clase; es decir, comentaremos como ha ido la clase, que les ha gustado más, si han tenido dificultades en algún ejercicio, etc.

En estas cinco sesiones, trabajaremos de modo muy breve todos los aspectos que forman parte del kárate; de esta manera, los alumnos podrán tener una idea general de lo que es el kárate. En todos los ciclos se trabajan los mismos conceptos; pero hemos aumentado un poco la dificultad conforme los alumnos son más mayores. Hay que decir, que tampoco hay grandes diferencias en las programaciones, porque para todos los alumnos es un aprendizaje nuevo y para la mayoría desconocido; por lo tanto no se pueden enseñar conceptos de mucha dificultad.

Con estas programaciones, no solo se trabajan aspectos del kárate; sino que también trabajamos las cualidades físicas, el juego, los valores (compañerismo, respeto, disciplina...); etc. Estos aspectos se trabajan en todas las sesiones; hay que decir que el tema de los valores quizá no se trabaja de forma explícita en todas las clases; pero implícitamente siempre se están trabajando.

A continuación, presentamos las cinco programaciones que hemos realizado para cada uno de los ciclos.

### 8.1. Programación Ciclo Inicial (de 6 a 8 años)

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al kárate	Inicial	1	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos		Conos y aros	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos teóricos del kárate</li> <li>- Trabajar cualidades físicas</li> <li>- Saber técnicas básicas de kárate</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito</li> <li>- Técnicas kihon (cinturón blanco)</li> <li>- El juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Explicación teórica sobre el kárate</u><sup>2</sup>: que es, los materiales que se utilizan, las normas, etc.  <u>Circuito con conos</u>: se harán tres filas, y realizarán los diferentes ejercicios (cada ejercicio se hará dos veces):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>A) Correr por encima de los conos</li> <li>B) Hacer zigzag en los conos</li> <li>C) Saltar con pies juntos por encima de los conos</li> <li>D) Hacer zigzag a pata coja; primero con un pie y luego con el otro</li> <li>G) Saltar de cuclillas (como una rana) pasando por encima de los conos</li> <li>E) Abrir los pies cuando hay un cono y cerrarlos cuando no lo hay</li> </ul> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kihon</u>: Todos estarán en posición Fudo Dachí y desde esta posición realizaremos todas las técnicas en parado, es decir, sin ningún desplazamiento. Cada técnica se va a realizar 10 veces; en el caso de la pierna diez con cada pierna. A continuación se realizarán otras 5 veces pero esta vez con kiai. Las técnicas que se van a realizar son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Técnica de puño (Oi Tsuki Chudan)</li> <li>b) Técnica de defensa (Jodan Uke)</li> <li>c) Técnica de pierna (Hiza gammen geri)</li> </ul> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego de las casitas</u>: Habrá aros repartidos por la sala. Habrá un niño que le tocará pillar, mientras que los otros deberán correr para que no les pillen, pero cuando entren en uno de los aros será su casa y por lo tanto no podrán ser pillados. Si un niño está dentro de un aro y viene otro y entra, el primero que estaba deberá salir e ir corriendo a otra casa (aro).</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

<sup>2</sup> La explicación teórica de kárate que se explicaría en esta sesión se encuentra en los anexos.

TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Inicial	2	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos		Aros	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la lateralidad y coordinación</li> <li>- Recordar y mejorar las técnicas trabajadas anteriormente</li> <li>- Saber coordinar la técnica con la posición y el desplazamiento</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kihon</li> <li>- Desplazamientos</li> <li>- Circuito</li> <li>- Juegos</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Circuito con aros:</u> Se harán dos filas y cada ejercicio se realizara tres veces</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr por encima de los aros, poniendo un pie a cada aro</li> <li>- Saltar con pies juntos,</li> <li>- En cada aro abrir y juntar los pies</li> <li>- Pasar saltando de cuclillas (como una rana) de aro en aro</li> </ul> <p><u>Juego de los paquetes:</u> todos están corriendo por la sala y el maestro dice de cuantos niños se tienen que hacer los grupos, por ejemplo paquetes de tres. Ellos tienen que correr rápido para formar dicho grupo; los niños que no consiguen agruparse quedan eliminados.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kihon con desplazamiento:</u> En esta sesión recordaremos las técnicas que trabajamos en la sesión anterior, pero añadiremos una dificultad más, y es que las realizaremos con un desplazamiento.  La posición con la que nos desplazamos para hacer las técnicas se llama zenkutsu dachi. Primeramente solo haremos la posición haciendo tres pasos hacia delante y tres hacia atrás (esto lo repetiremos 3 veces). A continuación ya aplicaremos las técnicas, es decir cada desplazamiento irá acompañado de una técnica. Las técnicas que realizaremos serán las mismas que la clase anterior; porque ya las conocen y pueden tener más facilidad.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego del espejo:</u> Se trata de que por parejas, uno de ellos tiene que hacer diferentes movimientos y el otro, que estará en frente tiene que hacer lo mismo que hace su compañero, como si fuera su espejo. Luego se intercambiaran los papeles</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Inicial	3	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos		Pelotas	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
Saber coordinar técnica, posición y desplazamientos en diferentes direcciones (coordinación óculo- espacial)		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Takioku</li> <li>- Circuito</li> <li>- juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b></p> <p><u>Circuito:</u> Haremos tres filas y realizaremos los siguientes ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los miembros del grupo están sentados con las piernas abiertas. El último de la fila se pone de pie y corre hasta ponerse el primero de la fila y se sienta con las piernas abiertas; luego lo hace el que en ese momento está el último y así sucesivamente</li> <li>- Todos están de pie con las piernas abiertas, el último de la fila tiene que pasar por debajo de las piernas hasta llegar al principio de la fila y así sucesivamente.</li> <li>- Todos los miembros del grupo están de pie y se colocan de perfil, estirando las manos hacia arriba y cogiéndose las manos con los compañeros que están a su lado. El último de la fila tiene que correr haciendo zigzag por debajo de las brazos.</li> <li>- Todos están de pie con las piernas abiertas, el primero de la fila tiene una pelota y la tiene que pasar por debajo de las piernas de sus compañeros hasta que la pelota llegue al último de la fila; luego el último niño de la fila el que ha recibido la pelota la coger y tiene que ir corriendo hasta el principio de la fila para tirar de nuevo la pelota y así sucesivamente.</li> </ul> <p><u>Juego el rey león:</u> varios alumnos se ponen de rodillas y tienen que pillar a sus compañeros yendo a cuatro patas. Cuando tocan a uno este se convierte en león y esto significa que también tiene que pillar a sus compañeros.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b></p> <p><u>Takioku:</u> En la sesión de hoy haremos el primer takioku (<i>takioko sono ichi</i>), que consiste en un recorrido de técnicas. Primeramente solo haremos los desplazamientos sin ninguna técnica. (Lo repetiremos dos veces). A continuación, haremos las técnicas que salen en el takioku en posición Fudo dachi. Luego haremos el takioku completo, con las posiciones y las técnicas (Lo haremos dos veces)</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b></p> <p><u>Juego:</u> el profesor dirá cuatro colores diferentes y cada uno de ellos estará asignado a un ejercicio; por ejemplo: el verde será tocar el suelo, el amarillo aplaudir, el azul un giro en el aire y el rojo saltar. Cada vez que se diga uno de estos colores se tendrá que hacer dicho ejercicio. También dirá sentados, de pie, izquierda, derecha, etc. Se irá eliminando conforme se vayan equivocando y ganará el último en ser eliminado.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			



TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACION
Iniciación al Karate	Inicial	4	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos		Cuerdas y makiwara <sup>3</sup>	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer técnicas de combate</li> <li>- Saber trabajar con diferentes materiales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kumite</li> <li>- Circuito</li> <li>- Juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Circuito:</u> cada dos alumnos tendrán una cuerda. Primero hará uno el ejercicio y luego el otro. Con la cuerda estirada harán los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr alrededor de la cuerda, lo más rápido posible</li> <li>- Saltar pies juntos de un lado al otro de la cuerda</li> <li>- Ir de cuclillas alrededor de la cuerda</li> <li>- Saltar con cuclillas de un lado al otro de la cuerda</li> <li>- Ir sentado arrastrando glúteos alrededor de la cuerda</li> </ul> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kumite:</u> Primeramente, haremos la posición de kumite mediante un juego. Estarán todos sentados en el suelo y a la voz de “ya” tendrán que ponerse de pie en posición de combate; a ver quién es el más rápido.  A continuación haremos técnicas de kumite: Yako tsuki (diez veces con cada mano) y Mawashi geri (diez veces con cada pie).  Luego, aplicaremos estas técnicas trabajas en el makiwara (un material blando sobre el que se pueden impactar y golpear tanto técnicas de puño como de pierna). Irán pasando de uno en uno e irán haciendo la técnica que se proponga.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego de los reflejos:</u> Por parejas, uno de ellos pone las manos debajo y con la palma de la mano hacia arriba, el otro las pone encima con la palma hacia abajo. El que las tiene debajo tiene que intentar picar las manos de su compañero, y este tendrá que intentar quitarlas lo antes posible para que no le dé. Cada vez, se van intercambiando los papeles, pero si uno consigue picarle la mano, le tocará otra vez. Gana el que llega antes a tres puntos. Luego se cambia de pareja.  Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

<sup>3</sup> Makiwara: soporte con una superficie acolchada que sirve para golpear puños y piernas sin hacerse daño a uno mismo ni al que lo aguanta.

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Inicial	5	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACION</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar lo que han aprendido a lo largo de las sesiones y ver si han integrado los conceptos básicos y objetivos principales		Pelotas	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Respetar a los compañeros</li> <li>- Reflejar lo aprendido</li> <li>- Trabajar los valores en el karate</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kihon</li> <li>- El juego</li> <li>- El circuito</li> <li>- Los valores</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Calentamiento:</u> todos los alumnos harán un círculo, el profesor marcará diferentes ejercicios para estirar y calentar las articulaciones y todo el cuerpo. Los ejercicios serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotación de cintura</li> <li>- Movimientos de cabeza y cuello</li> <li>- Brazos: como si nos abrazáramos y como si nadáramos hacia delante</li> <li>- Piernas: rotación circular del pie y de rodillas; tocar los pies sin doblar las rodillas</li> </ul> <p><u>Juego de la araña:</u> El grupo se coloca en un extremo de la pista y el niño que pilla se coloca en la línea central. Cuando este diga araña todos saldrán corriendo hacia el otro extremo esquivando la araña. El que pilla no puede salir de la línea central y tiene que intentar pillar a los niños cuando crucen la línea. Los pillados se añadirán a la araña cogiéndose de la mano y esto se repetirá hasta que no quede nadie para pillar.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  Se harán grupos de tres o cuatro personas, y deberán representar delante de sus compañeros las tres técnicas de kihon que se han trabajado en las clases anteriores en la posición de <i>Fudo dachi</i>. (la técnica de puño, la defensa y la técnica de pierna). Antes de hacerlo delante de los compañeros, lo haremos todos juntos una vez para repasarlo todo.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego de pillar:</u> varios alumnos tienen que pillar a sus compañeros; cuando a un alumno le pillan tiene que quedarse en el sitio con las piernas abiertas y las manos estiradas; y para salvarse uno de sus compañeros debe pasar por debajo de sus piernas.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc  Finalmente para acabar, pondremos en común los valores que hemos ido aprendiendo a lo largo de estas sesiones. Cada uno hará un dibujo de lo que más le haya gustado durante la práctica del karate y tendrá que escribir algo que haya aprendido.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

## 8.2 Programaciones Ciclo Medio (de 8 a 10 años)

TITULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACION
Iniciación al Karate	Medio	1	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar el interés que tienen en las actividades y cómo van adquiriendo los diferentes conceptos y aprendizajes			
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos teóricos del karate</li> <li>- Trabajar cualidades físicas</li> <li>- Saber técnicas básicas de karate</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuito</li> <li>- Técnicas kihon de cinturón blanco</li> <li>- El juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Explicación teórica sobre el karate:</u> que es, los materiales que se utilizan, las normas, etc.</p> <p><u>Juego del comecocos:</u> uno o dos niños tienen que pillar a sus compañeros, corriendo por las líneas que hay marcadas en el campo; todos tienen que ir por las líneas, tanto los que pillan como a los que son perseguidos. Cuando el que persigue toque a otro niño, este también pillará y así sucesivamente hasta que solo quede uno, que será el ganador del juego.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kihon:</u>            Todos estarán en posición Fudo Dachi y desde esta posición realizaremos todas las técnicas en parado, es decir, sin ningún desplazamiento. Cada técnica se va a realizar 10 veces; en el caso de la pierna diez con cada pierna. A continuación se realizarán otras 5 veces pero esta vez con kiai. Las técnicas que se van a realizar son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>d) Técnicas de puño (Oi Tsuki Chudan y morote tsuki)</li> <li>e) Técnicas de defensa (Jodan Uke y gedan barai)</li> <li>f) Técnicas de pierna (Hiza gammen geri, mae geri chudan)</li> </ul> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min):</b>  <u>Juego La Pizarra:</u> En grupos de 4 o 5 personas, se colocan en fila (uno detrás de otro) y sentados en el suelo. El compañero que esté colocado en última posición, dibujará, con el dedo índice, un número, letra, palabra u objeto al compañero de delante. Este último deberá representar aquello que crea que le ha sido dibujado por el compañero en su posición anterior; y así sucesivamente hasta llegar al primero, quien deberá decir en voz alta lo que crea que le ha llegado. Durante el transcurso del juego, nadie puede hablar para evitar "chivatazos".</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Medio	2	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar el interés que tienen en las actividades y cómo van adquiriendo los diferentes conceptos y aprendizajes		Pelotas	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber coordinar técnica y desplazamiento</li> <li>- Trabajar los desplazamientos (lateralidad)</li> <li>- Recordar técnicas de kihon</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas con desplazamiento</li> <li>- Circuito</li> <li>- Juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Actividad con pelotas:</u>  Por parejas se trabajará, el lanzamiento y la recepción de los pases y por lo tanto, la coordinación. Los ejercicios son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pases directos sin que la pelota toque el suelo</li> <li>- Pasar la pelota con un bote</li> <li>- Pasar la pelota dando una vuelta por detrás del cuerpo y pasarla al compañero</li> <li>- Pasar la pelota rasa (por el suelo) al compañero</li> <li>- Uno está en el suelo sentado y el compañero le tiene que ir tirando la pelota; el que está sentado tiene que ir cogiendo la pelota, como si fuera un portero de futbol..</li> </ul> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas con desplazamiento:</u> realizar las técnicas que se hicieron en la sesión anterior, pero esta vez con movimiento. Es decir, en posición zenkutsu dachi (posición de zancada; de desplazamiento) haremos tres pasos hacia delante y tres hacia tras con la técnica que se indique.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego del pañuelo:</u> dos equipos enumerados y enfrentados separados a una distancia y colocados detrás de una línea. Entre los dos grupos se coloca un niño con el pañuelo. Este niño tendrá que decir en voz alta un número. Los niños que tengan aquel número irá corriendo hacia el pañuelo con la intención de cogerlo y llevarlo hacia su campo. El que no lo coja debe perseguir al que lo ha cogido. Podemos añadir diferentes variantes según veamos cómo evoluciona el juego.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Medio	3	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar el interés que tienen en las actividades y cómo van adquiriendo los diferentes conceptos y aprendizajes		Makiwara y un pañuelo o peto.	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a saber estirar las partes del cuerpo antes de hacer ejercicio</li> <li>- Conocer nuevas técnicas de combate y nuevos materiales</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kumite</li> <li>- El juego</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- El juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Calentamiento:</u> realizaremos ejercicios de calentamiento y estiramientos para empezar la sesión. Los ejercicios que realizaremos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de brazos (mover los brazos arriba y abajo, como si nadáramos y como si nos abrazáramos)</li> <li>- Rotaciones de cabeza (rotaciones circulares, girar hacia un lado y al otro)</li> <li>- Equilibrio (coger un pie, el otro estará apoyado en el suelo)</li> <li>- Rotaciones circulares del pie y de rodillas. Llegar a tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li> </ul> <p><u>Juego de velocidades:</u> en este juego se marcan diferentes números que representarán una velocidad. Por ejemplo: 1 quiere decir andar, 10 footing, 15 sprint y 0 quedarse quieto. El profesor irá combinando estas velocidades diciendo los números en voz alta.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  Técnicas de kumite al aire: Yako tsuki chudan - Mawashi geri - Oi tsuki jodan y yako tsuki chudan  A continuación, las diferentes técnicas que hemos hecho al aire, las vamos a hacer sobre un soporte, en el makiwara.  Para ello, todos los alumnos se podrán en fila, y de uno en uno irán pegando la técnica que se indique en el makiwara y se pondrán de nuevo en la fila; así sucesivamente con las tres técnicas.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p> <p><u>Juego de los enredos:</u> el juego consiste en que los niños se tendrán que mezclar entre ellos para formar un gran enredo, sin soltarse de la mano. Habrá un niño, que no habrá visto el enredo y que tendrá que conseguir deshacerlo sin que se suelten las manos.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Medio	4	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar el interés que tienen en las actividades y cómo van adquiriendo los diferentes conceptos y aprendizajes		Vallas, conos, aros y pelotas.	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la coordinación espacio-temporal.</li> <li>- Trabajar los saltos (cualidades físicas)</li> <li>- Aprender el takioku</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El Takioku</li> <li>- El juego</li> <li>- El circuito</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b></p> <p><u>Circuito:</u> El circuito estará formado por conos, vallas, aros. Cada dos vueltas cambiaremos de ejercicio.</p> <p>Haremos los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En los conos: hacer zigzag, pasar por encima corriendo, hacer zigzag con pata coja</li> <li>- En las vallas: saltar con pies juntos, saltar de cuclillas, saltar elevando las rodillas.</li> <li>- En los aros: pasar corriendo, abrir y juntar pies, pasar de lado entrando un pie y después el otro.</li> </ul> <p><u>El juego de la mancha:</u> todos corren libremente por el campo huyendo del que pilla que llevará la mano en la cabeza. Si toca a alguien, lo contagia y por lo tanto también pilla igual que él. El juego termina cuando todos estén contagiados.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b></p> <p><u>Takioku:</u> En la sesión de hoy haremos el primer takioku (<i>takioko sono ichi</i>), que consiste en un recorrido de técnicas. Primeramente solo haremos los desplazamientos sin ninguna técnica. (Lo repetiremos dos veces). A continuación, haremos las técnicas que salen en el takioku en posición Fudo dachi. Luego haremos el takioku completo, con las posiciones y las técnicas (Lo haremos dos veces). Finalmente, lo intentaran hacer ellos solos; únicamente se les contará los movimientos para que sepan llevar bien el ritmo.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b></p> <p><u>Juego de las pasadas numéricas:</u> Todos los niños tiene un número. El maestro le da una pelota al número 1, este le pasa al 2, este al 3... y así hasta el último. Si la pelota llega hasta el final sin caer, se introducirá una segunda, tercera, pelota. Si cae una pilota se vuelve a empezar desde el principio. Si puede hacer estático o en movimiento; pero si se hace en círculo, todos estarán sentados.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Medio	5	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Observar el interés que tienen en las actividades y cómo van adquiriendo los diferentes conceptos y aprendizajes		Pañuelos o petos	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar los valores</li> <li>- Reflejar los conceptos adquiridos</li> <li>- Saber trabajar en equipo</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kihon</li> <li>- El juego</li> <li>- El circuito</li> <li>- Los valores</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Juego de las colas:</u> todos los niños tienen un pañuelo detrás en la espalda y tienen que ir corriendo por la sala, se trata de conseguir el mayor número de pañuelos. Para ello tienen que intentar sacar los pañuelos que tienen sus compañeros e intentar que no les quiten los suyos.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  Los alumnos van a formar grupos de cuatro o cinco personas y van a tener que representar delante de sus compañeros las técnicas de kihon; que se han ido trabajando en las sesiones anteriores, con su desplazamiento; es decir, la técnica acompañada con la posición.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego de la cadena:</u> dos niños cogidos de la mano persiguen a los demás niños del grupo. A los niños que van cogiendo se van añadiendo a la cadena. Cuando hay cuatro personas que forman la cadena, se rompe y se separa de dos en dos. Se tiene que conseguir que todo el grupo forme parte de una cadena.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p> <p>Finalmente para acabar, pondremos en común todos los valores que hemos ido trabajando a lo largo de estas sesiones; y lo que este deporte, el Karate, nos ha transmitido. Cada valor lo escribiremos en una cartulina, y luego haremos como un pequeño mural.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

### 8.3. Programaciones Ciclo Superior (de 10 a 12 años)

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Superior	1	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos. Y si hacen de manera correcta aquello que se explica.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalera</li> <li>- conos</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer aspectos teóricos del karate</li> <li>- Trabajar cualidades físicas</li> <li>- Saber técnicas básicas de karate</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kihon y desplazamiento</li> <li>- Circuito</li> <li>- Juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Explicación teórica sobre el karate:</u> que es, los materiales que se utilizan, las normas, los estilos que hay, etc.</p> <p><u>Circuito:</u> escalera y conos. Cada ejercicio se hará dos veces. Y en cada sitio se hará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En la escalera: pasar corriendo; saltar abriendo y juntando pies; lateralmente entrando un pie y el otro, luego sacar uno y luego el otro.</li> <li>- En los conos: hacer zigzag, pasar corriendo, pasar de cuclillas</li> </ul> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kihon:</u> Todos estarán en posición Fudo Dachí y desde esta posición realizaremos todas las técnicas en parado, es decir, sin ningún desplazamiento. Cada técnica se va a realizar 10 veces; en el caso de la pierna diez con cada pierna. A continuación se realizarán otras 5 veces pero esta vez con kiai. Las técnicas que se van a realizar son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>g) Técnica de puño (Oi Tsuki Chudan y morote tsuki)</li> <li>h) Técnica de defensa (Jodan Uke y gedan barai)</li> <li>i) Técnica de pierna (Hiza gammen geri y kin geri)</li> </ul> <p>A continuación, haremos estas mismas técnicas pero con desplazamiento; con la posición zenkutshu dachi haremos tres pasos hacia delante y tres hacia atrás con la técnica que se indique.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego la bandera:</u> dos equipos enfrentados con el objetivo de conseguir una bandera que está en el campo del rival y traerla al propio campo, sin ser tocado por los rivales. Si uno es tocado tendrá que volver a su campo para recuperar de nuevo la vida.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			



TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Superior	2	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos. Y si hacen de manera correcta aquello que se explica.			
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar la coordinación y habilidades motoras.</li> <li>- Aprender técnicas de kumite</li> <li>- Conocer nuevos materiales (makiwara)</li> <li>- Trabajar las cualidades físicas.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kumite</li> <li>- Juego</li> <li>- Circuito</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b></p> <p><u>Juego polis y cacos:</u> Se hacen dos equipos, unos serán los polis y otros los cacos. Los cacos correrán por el campo y a la voz de ya, los polis tendrán que perseguirlos. Cuando un poli haya pillado a un caco lo tendrá que llevar a la prisión; que será, por ejemplo, una de las porterías. Los cacos se podrán salvar y salir de la prisión cuando un miembro de su equipo lo salve chocándole la mano. Luego se intercambiaran los papeles, los que eran polis pasaran a ser cacos y viceversa. El equipo ganador será aquel que consiga coger a todos los cacos en el menor tiempo posible, pero si no son capaces de cogerlos a todos, el equipo que consiga pillar a más cacos será el ganador.</p> <p><u>Actividad:</u> Hacer series de abdominales, sentadillas, flexiones y lumbares. Se harán dos series de diez repeticiones.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b></p> <p>Técnicas de kumite: realizaremos técnicas de combate, primeramente se harán en el aire, para aprender la técnica y luego se harán en el makiwara. Cada técnica se realizará 10 veces por un lado y 10 por el otro. Y en el makiwara se hará una o dos veces cada técnica; dependiendo también del tiempo. Las técnicas que se realizarán serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yako tsuki chudan</li> <li>- Mawashi geri chudan (con la pierna de atrás)</li> <li>- Oi tsuki jodan y yako tsuki chudan</li> <li>- Oi tsuki chudan y mawashi geri jodan con la pierna delantera</li> </ul> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b></p> <p><u>Juego cara y cruz:</u> Los niños están por parejas y colocados uno en cada lado de la línea del medio del campo, de espaldas entre ellos. Unos serán cara y otros cruz. Cuando el maestro diga un grupo, este tendrá que intentar pillar a su pareja antes que llegue a la línea del fondo del campo y se salve. Se puede hacer con diferentes variantes.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Superior	3	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos. Y si hacen de manera correcta aquello que se explica.		Pelotas	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer relaciones con todos los compañeros a través de los ejercicios</li> <li>- Aprender el takioku</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Takioku</li> <li>- Juegos</li> <li>- Circuito</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b></p> <p><u>Circuito:</u> Haremos tres filas y realizaremos los siguientes ejercicios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Todos los miembros del grupo están sentados con las piernas abiertas. El último de la fila se pone de pie y corre hasta ponerse el primero de la fila y se sienta con las piernas abiertas; luego lo hace el que en ese momento está el último y así sucesivamente</li> <li>- Todos están de pie con las piernas abiertas, el último de la fila tiene que pasar por debajo de las piernas hasta llegar al principio de la fila y así sucesivamente.</li> <li>- Todos los del grupo están de pie y se colocan de perfil, estirando las manos hacia arriba y cogiéndose las manos con los compañeros que están a su lado. El último de la fila tiene que correr haciendo zigzag por debajo de los brazos.</li> <li>- Todos están de pie con las piernas abiertas, el primero de la fila tiene una pelota y la tiene que pasar por debajo de las piernas de sus compañeros hasta que la pelota llegue al último de la fila; luego el último niño de la fila el que ha recibido la pelota la coge y tiene que ir corriendo hasta el principio de la fila para tirar de nuevo la pelota y así sucesivamente.</li> </ul> <p><b>Parte principal (25 min):</b></p> <p><u>Takioku:</u> En la sesión de hoy haremos el primer takioku (<i>takioko sono ichi</i>), que consiste en un recorrido de técnicas. Primeramente solo haremos los desplazamientos sin ninguna técnica. (se hará dos veces). A continuación, haremos las técnicas que salen en el takioku en posición Fudo dachi. Luego haremos el takioku completo, con las posiciones y las técnicas (Lo haremos dos veces). Finalmente lo harán ellos solos; simplemente se les irá contando el ritmo (Lo repetirán ellos solos dos veces; la primera vez será paso por paso; y la segunda vez será en un mismo tiempo hacer la parada y el golpe)</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b></p> <p><u>Juego herido y muerto:</u> todos corren por la sala, quien coge la pelota tiene que tirarla e intentar dar a alguien. Si le dan a alguien sin que vote la pelota, es decir, directamente, o cogen la pelota en el aire este está herido y tiene que ir a cuatro patas, y si le vuelven a dar, entonces ya estará muerto, y por lo tanto eliminado. Ganará el último que quede vivo. Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Superior	4	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos. Y si hacen de manera correcta aquello que se explica.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelotas</li> <li>- Aros</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar las técnicas con un compañero</li> <li>- Saber hacer estiramientos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de kumite</li> <li>- Calentamiento</li> <li>- Juego</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Calentamiento:</u> realizaremos ejercicios de calentamiento y estiramientos para empezar la sesión. Los ejercicios que realizaremos serán los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercicios de brazos (mover los brazos arriba y abajo, como si nadáramos y como si nos abrazáramos)</li> <li>- Rotaciones de cabeza (rotaciones circulares, girar hacia un lado y al otro)</li> <li>- Equilibrio (coger un pie, el otro estará apoyado en el suelo)</li> <li>- Rotaciones circulares de pie y de rodillas. Llegar a tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li> <li>- Hacer posición de zancada para un lado y el otro.</li> </ul> <p><u>Juego guerra de pelotas:</u> El grupo clase se divide en dos grupos, uno estará en una parte del campo y el otro grupo en la otra. Cada equipo tendrá un número de pelotas y el juego consiste en tirarlas al otro campo, ganará el equipo que al final del tiempo tenga menos pelotas en su campo.</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  <u>Técnicas de kumite por parejas:</u> realizaremos diferentes técnicas con un compañero; primero lo hará uno de la pareja y luego el otro. Las técnicas se harán 10 veces cada una; no habrá contacto en ninguna de ellas y serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un compañero estira el brazo con el puño cerrado; el otro compañero tiene que pasar la pierna de manera circular; de dentro hacia a fuera.</li> <li>- A continuación, realizaremos yako tsuki chudan.</li> <li>- Otra técnica, será mawashi geri; el compañero pondrá la mano para que se golpee en la mano.</li> </ul> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego de aros:</u> habrá aros repartidos por la sala y por equipos tendrán que ir a buscarlos. Primero saldrá uno del grupo lo cogerá (solo uno) y cuando vuelva saldrá el siguiente del grupo. Ganará el equipo que consiga coger más aros. Se puede hacer con variantes: ir a cogerlos saltando a pies juntos, cogerlos por colores, etc.  Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	CICLO	SESIÓN	TEMPORALIZACIÓN
Iniciación al Karate	Superior	5	50 minutos
<b>COMPETENCIAS</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Competencia social y ciudadana</li> <li>- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico</li> <li>- Competencia cultural y artística</li> </ul>			
<b>EVALUACIÓN</b>		<b>MATERIALES</b>	
Valorar el esfuerzo e interés que muestran los alumnos. Y si hacen de manera correcta aquello que se explica.		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vallas</li> <li>- Conos</li> <li>- Aros</li> <li>- Cuerdas</li> <li>- Pelotas</li> </ul>	
<b>OBJETIVOS</b>		<b>CONTENIDOS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajar los valores</li> <li>- Trabajar cualidades físicas</li> <li>- Poner en práctica los conceptos aprendidos</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El takioku</li> <li>- Circuito</li> <li>- El juego</li> <li>- Los valores</li> </ul>	
<b>METODOLOGIA Y ACTIVIDADES:</b>			
<p><b>Parte inicial (10 min):</b>  <u>Circuito de estaciones:</u> se harán grupos de cinco o seis personas y cada grupo estará durante un tiempo determinado en cada una de las estaciones. Todos los alumnos pasarán por todos los ejercicios del circuito.  Estación 1: saltar vallas; de un lado al otro  Estación 2: hacer zigzag en los conos  Estación 3: saltar a la cuerda (hacer el mayor número de saltos en un tiempo)  Estación 4: Aros (pasar corriendo una fila de aros lo más rápido posible sin tocarlos)  Estación 5: Hacer pases con pelotas</p> <p><b>Parte principal (25 min):</b>  En las clases anteriores, han hecho grupos para realizar el takioku, por lo tanto, hoy deberán representar delante de sus compañeros el takioku que han preparado.</p> <p><b>Parte final: vuelta a la calma (10 min)</b>  <u>Juego la anilla móvil:</u> hay dos equipos, y en cada uno de ellos habrá un niño que estará con un aro en la línea del fondo del campo donde se podrá ir moviendo para facilitar a su equipo que enceste la pelota en el aro. Habrá una zona prohibida que será desde donde se lance la pelota, pero no se podrá entrar. Ganará el equipo que consiga encestar más pelotas en el aro.</p> <p>Al finalizar el juego nos reuniremos para hablar sobre la clase, sobre lo que les ha gustado más y lo que no, lo que han aprendido, etc</p> <p>Finalmente para acabar, pondremos en común todos los valores que hemos ido trabajando a lo largo de estas sesiones; y lo que este deporte, el Karate, nos ha transmitido. Por grupos, cada alumno hará una pequeña presentación de cada uno de los valores que han ido aprendiendo en estas sesiones, con ejemplos de estos días que han practicado karate y pueden poner fotos que representen esos valores.</p>			
<b>ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b>			
Dependiendo de los alumnos con necesidades educativas especiales que nos encontremos adaptaremos los tipos de ejercicios; pero siempre intentando que trabajen con el grupo, formen parte de él y si se puede cumplan algunos o todos de los objetivos propuestos.			

#### **8.4 Puesta en práctica de las programaciones**

Para poder saber, si estas programaciones que hemos realizado son factibles y se pueden llevar a cabo, lo que hemos hecho ha sido realizar en un colegio con alumnos, una sesión de una de las programaciones que hemos explicado anteriormente.

Hemos realizado una sesión de kárate para alumnos de tercero de primaria en el Colegio Maristas la Immaculada; aplicándola a los tres grupos de tercero que había en el centro. Y también hemos realizado otra sesión de kárate en el colegio Sant Ramon Nonat; haciendo una clase en los dos grupos de sexto de primaria.

Cada grupo ha actuado de una manera diferente ante las explicaciones y los ejercicios; pero el conjunto de los diferentes grupos ha sido positivo, ya que han ido haciendo bien la ejecución de las técnicas y las diferentes actividades propuestas.

Antes de empezar la sesión se dejó muy claro que no se podía practicar nada de lo que se enseñara durante la sesión una vez se acabara la clase. Lo que se les enseña no lo pueden hacer en el patio, ni lo pueden utilizar cuando se enfaden, etc.

La clase que realizamos fue la primera sesión; basada primeramente en una pequeña explicación de lo que es el kárate, a continuación hicimos un circuito y luego ya las técnicas de kárate.

En algunas clases, lo que nos pasó es que por falta de tiempo tuvimos que adaptar un poco la programación para que diera tiempo a hacerlo todo; pero sobre todo lo que interesaba era que hicieran las técnicas de kárate que para ellos era lo nuevo, lo diferente y lo que querían aprender. A medida que vamos haciendo más clases vamos corrigiendo pequeños detalles que creemos que de cara a otra sesión sería mejor trabajarlo de otra manera. Destacar también, que en los diferentes grupos había alumnos con necesidades educativas especiales y durante la sesión; tal como dicen las programaciones realizadas atendimos sus dificultades.

Los alumnos estuvieron muy contentos al acabar la clase; les gustó la experiencia de realizar un deporte nuevo, y que muchos desconocían. Y personalmente para mí fue una experiencia muy positiva también; ya que vimos que algo que hemos preparado, se puede llevar a cabo y que funciona; que sobre todo les aporta algo nuevo y lo importante, que ellos están contentos.

Finalmente, podemos decir que estas programaciones se podrían incluir como contenido en el currículum de educación física de primaria.

## 9. Encuestas

Para tener una visión general de lo que piensa, sabe y los intereses de la sociedad; hemos querido realizar unas encuestas a cuatro colectivos diferentes. Nos hemos basado en los siguientes: en psicólogos, ya que algunos expertos recomiendan a sus pacientes realizar artes marciales para que les ayude a controlarse, a concentrarse, etc. Y de esta forma sabremos también cual es el punto de vista de los psicólogos de diferente especialidad (clínica, educativa...) referente a este ámbito. El segundo colectivo al que le hemos pasado la encuesta ha sido a profesores; ya sean de educación física, de kárate, con alguna especialización o profesores generalistas. Los profesores pasan muchas horas con los niños y ellos saben aquello que les puede ir bien a sus alumnos para que se desarrollen de forma integral.

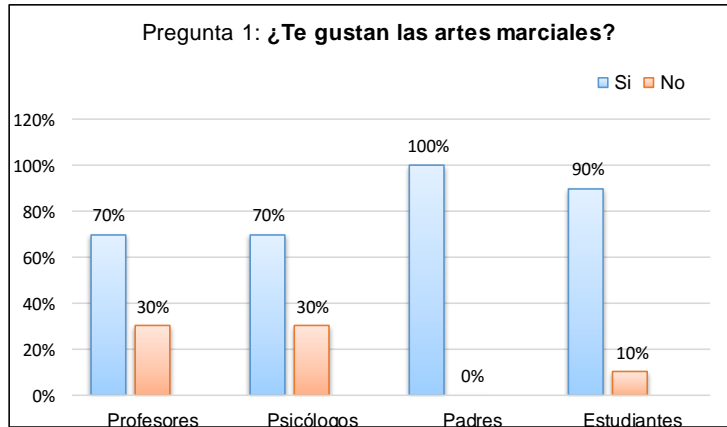
El siguiente colectivo que ha realizado la encuesta han sido los padres. Los padres son los que apuntan a sus hijos a las actividades extraescolares que consideran que les pueden aportar beneficios a sus hijos, buscan que cada actividad que realicen, tanto en el colegio como fuera del colegio, sea un bien para ellos y que sobre todo sean felices haciendo lo que hacen. Por eso, es importante que punto de vista tienen los padres sobre las artes marciales. Finalmente, el último colectivo han sido los estudiantes. Son los alumnos los que al final realizarán los contenidos que se establezcan y por eso, es importante saber su opinión para enfocar de una manera u otro aquello que queremos realizar.

Hemos pasado la misma encuesta para los diferentes colectivos para saber también que es lo que piensa cada uno de ellos. La encuesta que hemos realizado se puede encontrar en los anexos.

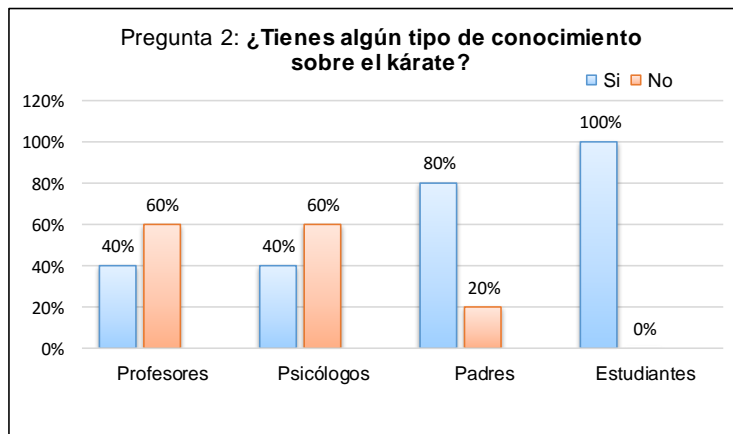
### **9.1 Resultados de las encuestas**

La encuesta que hemos pasado consta de 15 preguntas, todas ellas son de tipo test; algunas son respuesta de si o no, mientras que otras son de escoger entre tres opciones (a, b o c).

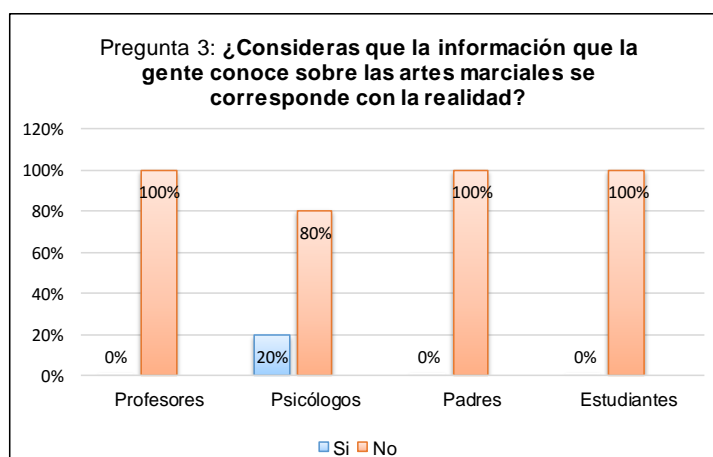
Hemos hecho 10 encuestas para cada colectivo y los resultados han sido los siguientes:



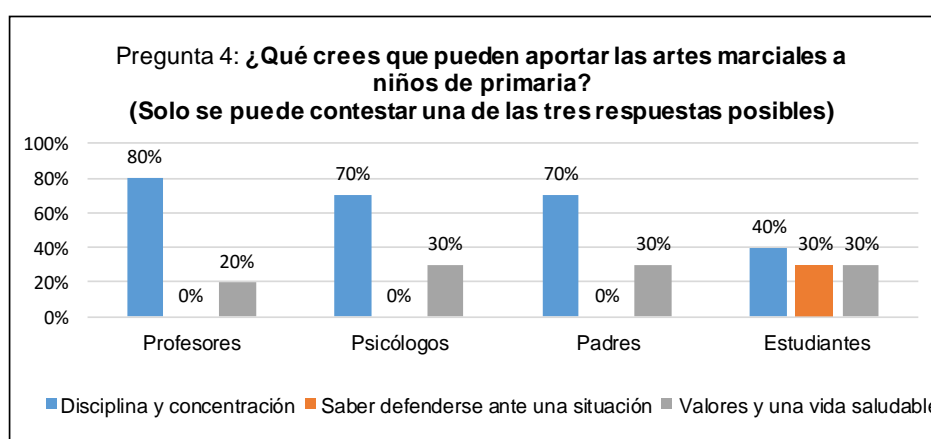
Como podemos ver en este gráfico, en esta primera pregunta; a los diferentes colectivos les gustan las artes marciales. Podemos destacar el colectivo de los padres, en los que ha habido unanimidad; todos los encuestados han respondido que sí.



En esta segunda pregunta, podemos observar que los colectivos de profesores y psicólogos el porcentaje más alto se sitúa en que no tienen conocimientos sobre el kárate, mientras que padres y estudiantes la mayoría sí que tienen más conocimientos sobre este deporte; concretamente en la respuesta de los estudiantes han sido todos los encuestados los que sí saben sobre kárate.

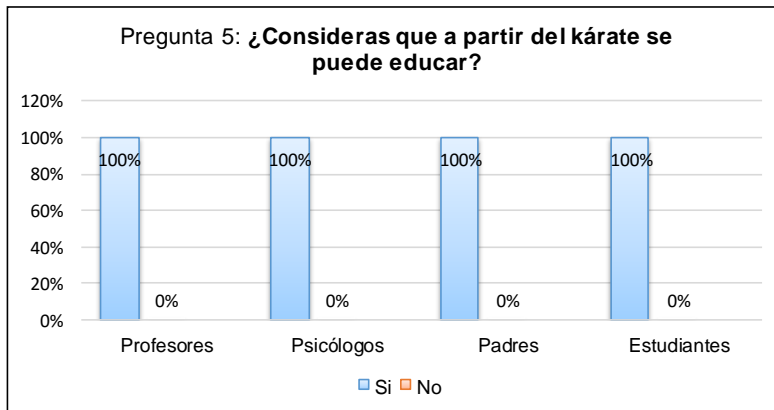


En esta tercera pregunta, tal como se puede ver en el gráfico todos los colectivos a excepción de los psicólogos, consideran que la información que tiene la gente sobre las artes marciales no se corresponde con la realidad.

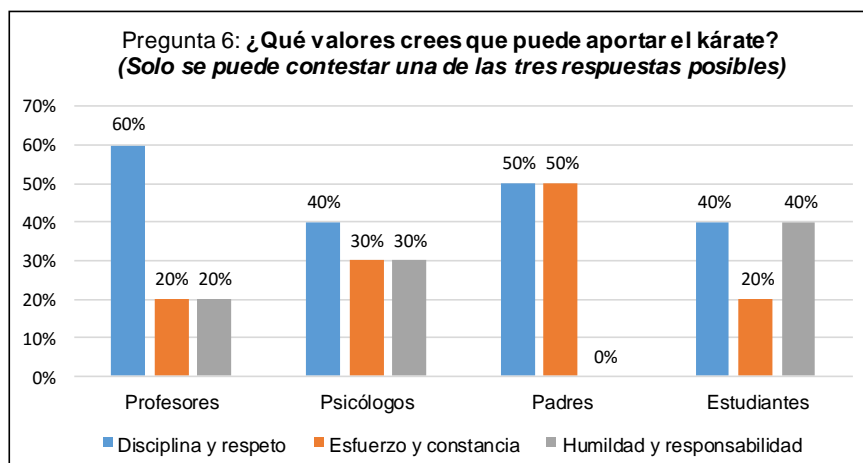


En este gráfico podemos observar una variedad de respuestas; aunque en los diferentes colectivos podemos ver que la respuesta de disciplina y concentración es lo que los encuestados piensan que les puede aportar más a los niños de primaria. Tanto profesores, psicólogos como padres consideran menos importante la opción de saber defenderse ante una situación; por el contrario, un 30% de los estudiantes considera que es eso lo que les puede aportar. La tercera opción, la de valores y una vida saludable; a estado entre un 20 y 30% en los diferentes colectivos; por lo tanto, también ha sido considerado por diferentes encuestados.

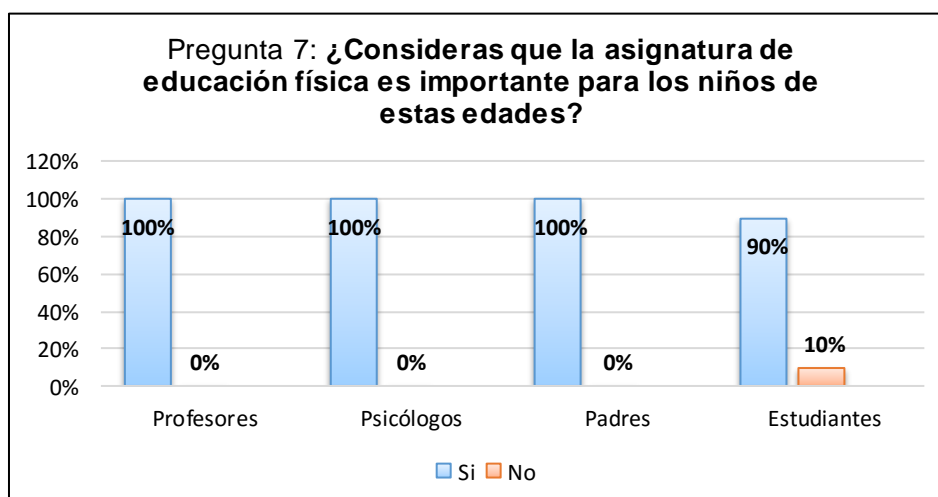




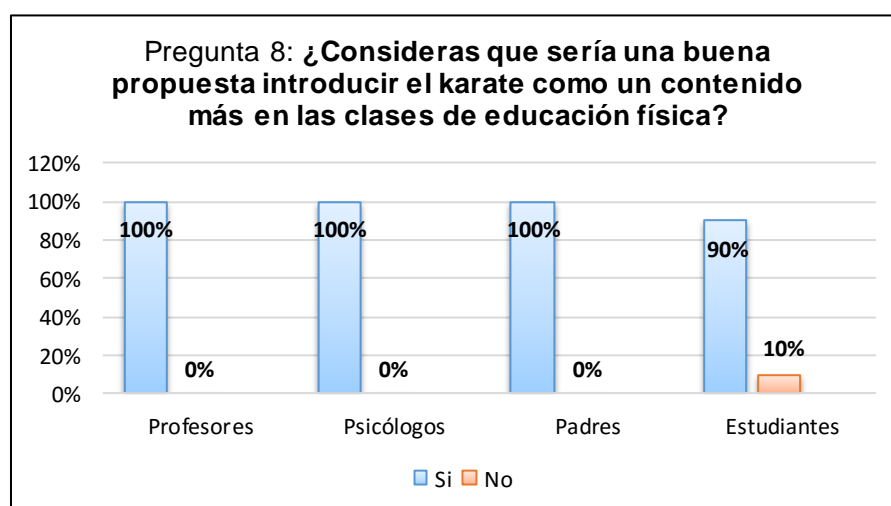
En este gráfico podemos observar la unanimidad de respuesta en los cuatro colectivos; todos los encuestados consideran que a partir del kárate se puede educar.



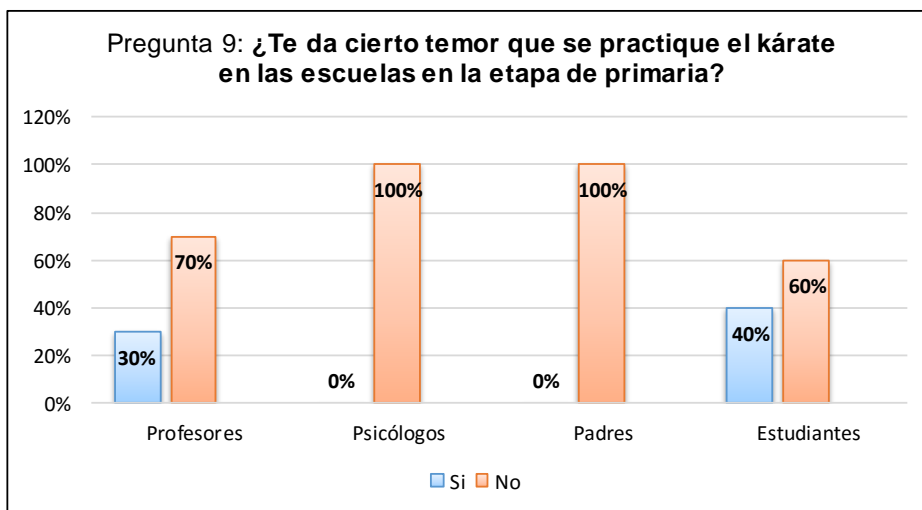
En esta pregunta número 6, vemos los diferentes valores que los encuestados piensan que puede aportar el kárate. Los resultados han sido los siguientes: los profesores destacan con bastante diferencia la disciplina y el respeto; por otro lado, en los psicólogos hay bastante igualdad en las respuestas; pero destaca un poco más la disciplina y el respeto. A continuación, vemos que en el colectivo de los padres hay una división del 50% entre disciplina y respeto y esfuerzo y constancia; no considerada tan importante la humildad y responsabilidad, ya que ningún encuestado ha respondido esa opción. Finalmente, los estudiantes han respondido la disciplina y respeto, y la humildad y responsabilidad con el mismo porcentaje; mientras que el esfuerzo y la constancia ha obtenido un porcentaje más bajo.



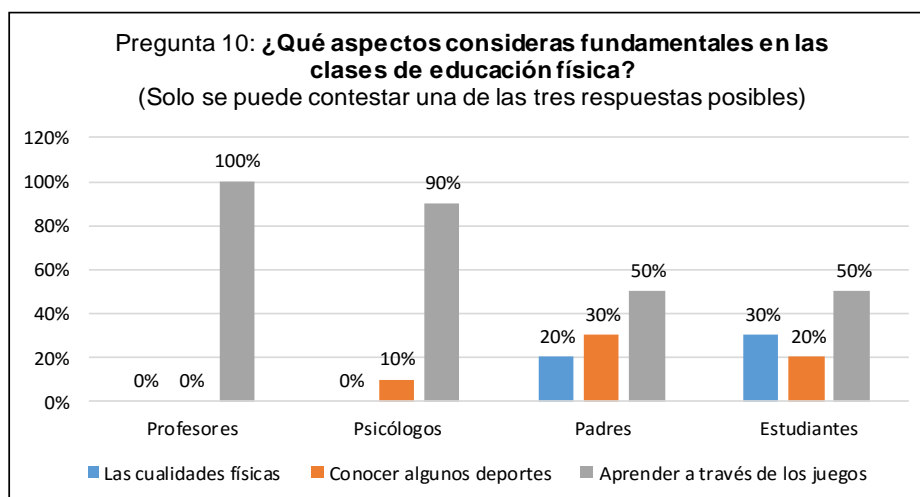
En este gráfico podemos ver que los profesores, psicólogos y padres ha habido unanimidad en la respuesta; considerando los tres colectivos que la asignatura de educación física es importante para los niños de primaria. Pero en cambio, vemos que en los estudiantes hay un 10% que ha considerado que no; aunque hay que destacar también ese 90% que si considera importante esta asignatura.



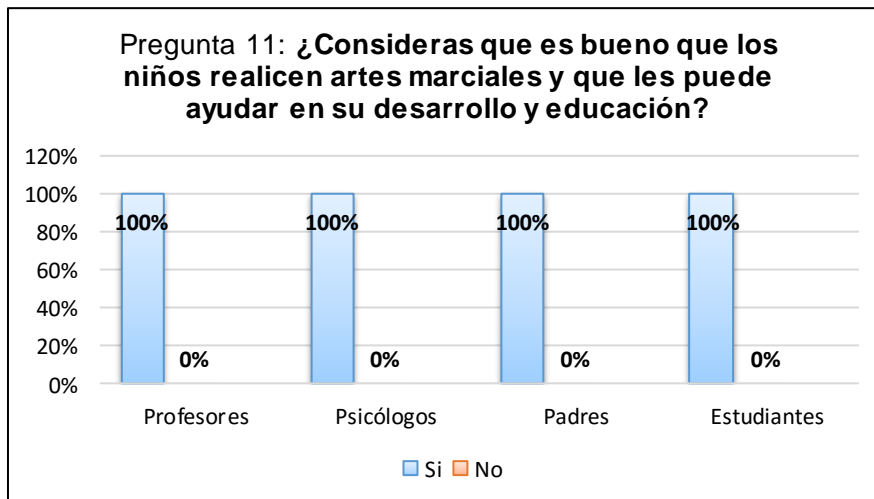
En la pregunta número ocho, vemos que los resultados se repiten; vemos que hay una igualdad de opinión en los colectivos de profesores, psicólogos y padres; considerando una buena propuesta introducir el kárate como un contenido en las clases de educación física. Y en los estudiantes, la gran mayoría también lo considera así; a excepción de un 10%.



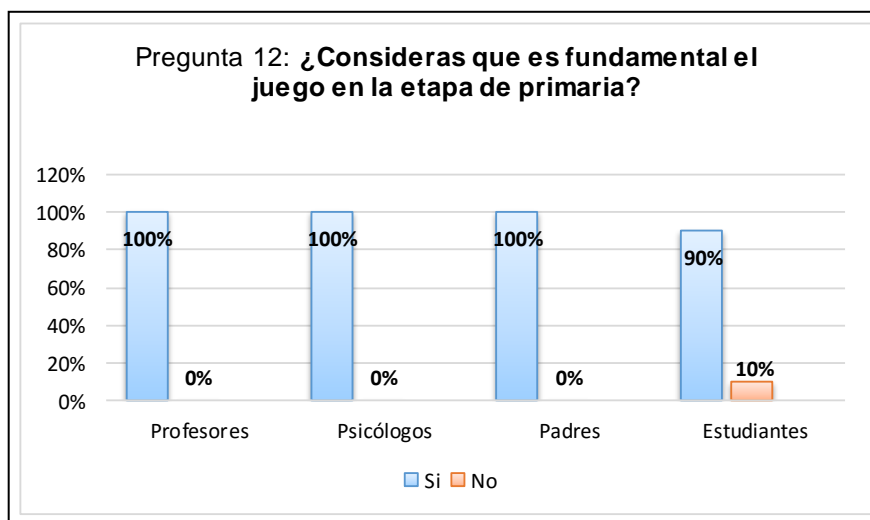
En esta gráfico, podemos observar que tanto a los psicólogos como padres no les da temor que se practique el kárate en las escuelas. Pero en cambio, en profesores y estudiantes ha habido un 30 y un 40% respectivamente, que les da cierto temor que se practique este deporte en las escuelas; aunque por otro lado vemos que un porcentaje alto de encuestados de estos dos colectivos ha respondido que no les da temor.



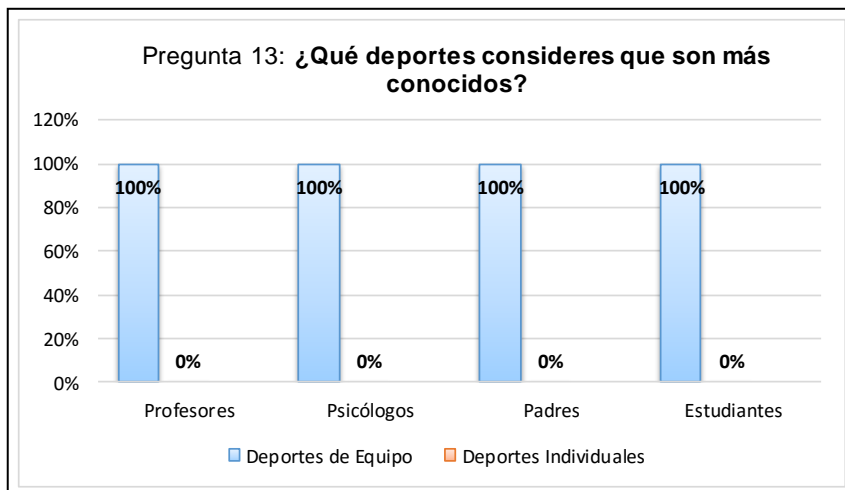
En la pregunta número diez, vemos que la respuesta aprender a través de los juegos ha sido la más respondido por los diferentes colectivos. Destacando el colectivo de los profesores que ha sido por mayoría absoluta. El colectivo de los padre y los estudiantes ha sido donde los porcentajes ha estado más equiparados; ya que consideran también las cualidades físicas y conocer algunos deportes como aspectos fundamentales en educación física.



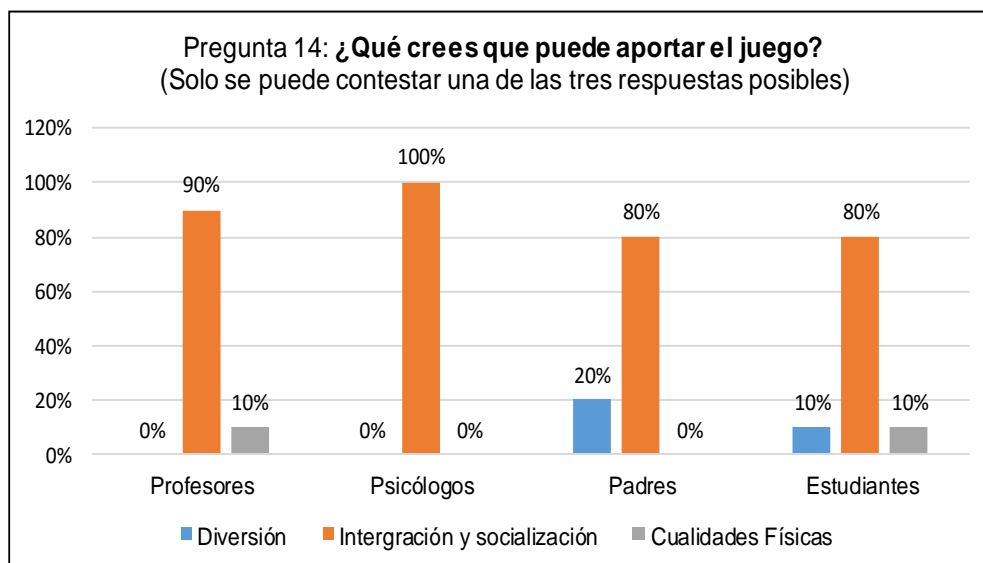
En este gráfico podemos observar que hay una clara respuesta en los cuatro colectivos; y es que todos consideran que es bueno que los niños realicen artes marciales y creen que les puede ayudar en su desarrollo y educación.



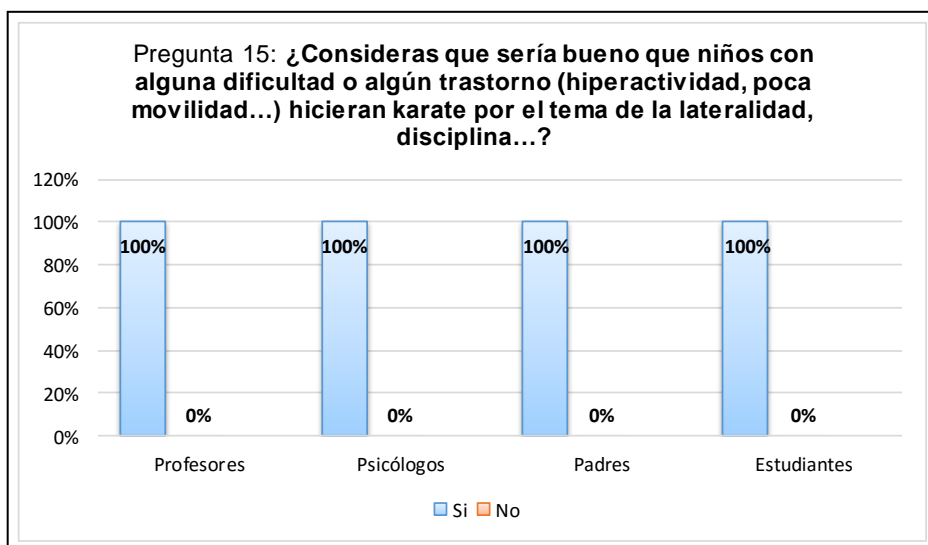
En esta pregunta, vemos que solo ha habido un 10% en el colectivo de los estudiantes que considera que el juego no es fundamental en la etapa de primaria; en cambio, todos los otros encuestados de los diferentes colectivos consideran que el juego es muy importante en la etapa de seis a doce años.



En este gráfico, podemos volver a observar la unanimidad de respuesta en las diferentes colectivos; considerando todos que los deportes de equipo son más conocidos que los individuales.



En este gráfico, observamos que hay una respuesta destacada en todos los colectivos, con un porcentaje bastante alto; y es que creen que el juego aporta integración y socialización. Destacar el colectivo de los psicólogos, donde todos los encuestados han respondido esta opción. El colectivo de padres ha destacado con un 20%, y el de los estudiantes con un 10% que el juego también aporta diversión. Y también los profesores y los estudiantes con un 10% consideran que el juego también puede aportar cualidades físicas.



En este último gráfico, podemos ver la unanimidad de respuesta ante la pregunta si consideran que es bueno el kárate para niños con ciertas dificultades o necesidades educativas especiales; y todos los encuestados han respondido que si a dicha pregunta.

Como conclusión de estas encuestas, podemos decir que a pesar de que hay encuestados de diferentes colectivos que no les gustan las artes marciales o no tienen conocimientos sobre el kárate; ha habido bastante unanimidad en muchas de las respuestas; porque la gran mayoría ha dicho que el juego es muy importante en la etapa de primaria; y que a través del kárate se puede educar, que les puede ayudar en su desarrollo y educación; y que sería una buena propuesta introducir el kárate como un contenido en el área de educación física.

## Conclusiones

Una vez finalizado este trabajo, podemos decir que nuestra hipótesis planteada al principio del trabajo es correcta, ya que a través del kárate podemos educar; concretamente educar en la formación integral de la persona; gracias sobre todo a los valores que nos aporta este arte marcial.

Las conclusiones que hemos extraído a partir de este trabajo son las siguientes:

- Es posible poder incluir en el currículum escolar de primaria contenidos de kárate en el área de educación física. Las programaciones realizadas nos han permitido comprobar que se pueden llevar a cabo y que por lo tanto, se pueden aplicar en los diferentes cursos de primaria.
- El deporte permite la atención a la diversidad. Hay que saber adaptar y tener recursos para atender las necesidades educativas especiales de cada alumno en todos los ámbitos.
- Las encuestas realizadas a los diferentes colectivos nos han permitido ver la percepción que tiene la gente sobre este tema; pudiendo concluir que generalmente piensan que es una buena propuesta trabajar el kárate en la escuela y que permite una educación en valores.
- El juego nos permite aprender al mismo tiempo que nos divertimos, nos socializamos y aprendemos. El papel del maestro es muy importante en el juego para que se lleve a cabo de la mejor manera posible.
- El kárate nos permite un desarrollo integral, ya que nos aporta beneficios físicos (saludables) y psicosociales (valores).
- Los valores son fundamentales en la educación de las personas. Y el deporte es una herramienta de formación en valores.

## Bibliografía

Ardiaca, E. Educació Física. Grado Educacion Primaria en la Universidad Abat Oliba CEU; (2013). *El Juego*.

Bisso, D. (2007). Adolescencia y karate: beneficios de este arte marcial en los adolescentes. *Lecturas: Educación física y deportes*, (114), 46.

Blog Elena Ardiaca; esports UAO. Recuperado el 4 de diciembre de 2015 desde <http://blog.uao.es/deportes/>

Blog Oscar Martínez de Quel. Recuperado el 28 de noviembre de 2015 desde <https://odequel.wordpress.com/2013/06/13/el-entrenamiento-de-los-deportes-de-combate-en-edad-escolar/#more-244>

BOUZINA, I. A. (2015). *La Iniciación deportiva y su impacto sobre el desarrollo de valores educativos en la escuela (niveles básicos)* (Doctoral dissertation).

Recuperado 12 de enero desde <http://dspace.univ-lemcen.dz/bitstream/112/8326/1/bouziana-azzadine.pdf>

Chacón, P. (2008). El Juego Didáctico como estrategia de enseñanza y aprendizaje; Cómo crearlo en el aula. *Nueva aula abierta*, 16(32-40).

Currículum de primaria. Generalitat de Catalunya. Recuperado el 28 de noviembre de 2015 desde <http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf>

Decroly, O., & Monchamp, E. (1983). *El juego educativo: iniciación a la actividad intelectual y motriz*. Ediciones Morata.

de Quel, O. M., & Vega, J. F. LA INICIACIÓN DEPORTIVA AL COMBATE DE KARATE: PROGRAMA DE CONTENIDOS DE KUMITE DESDE CINTURÓN BLANCO HASTA VERDE. Recuperado el 18 de enero de 2016 desde [https://www.researchgate.net/profile/Oscar\\_Martinez\\_de\\_Quel/publication/272888902\\_La\\_iniciacin\\_deportiva\\_al\\_combate\\_de\\_krate\\_programa\\_de\\_contenidos\\_de\\_kumite\\_desde\\_cinturn\\_blanco\\_hasta\\_verde/links/54f2ee9a0cf2f9e34f0638ab.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Oscar_Martinez_de_Quel/publication/272888902_La_iniciacin_deportiva_al_combate_de_krate_programa_de_contenidos_de_kumite_desde_cinturn_blanco_hasta_verde/links/54f2ee9a0cf2f9e34f0638ab.pdf)



Diccionario Real Academia de la Lengua Española: recuperado el 12 de enero de 2016 desde <http://www.rae.es/>

Federación Catalana de Kárate (1983). *Preparación física para karate*. Barcelona: Polux Internacional S.A.

Federación Española de kárate. Recuperado el 28 de marzo de 2016 desde <https://www.youtube.com/watch?v=w8XfxzoxZmE>

Federación Mundial de kárate. Recuperado el 18 de enero de 2016 desde <http://www.wkf.net/>

Fernández Solís, L. (1994). *La competición de karate*. Barcelona: Paidotribo

García, A., & Llull, J. (2009). El juego infantil y su metodología. *Madrid: Edítex*.

Grau, M., & Soler, S. (2003). Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte. *Editorial inde. España*. Recuperado el 28 de enero de 2016 desde [https://www.researchgate.net/profile/Susanna\\_Soler/publication/39252680\\_Actitudes\\_valores\\_y\\_normas\\_en\\_la\\_educacin\\_fsica\\_y\\_el\\_deporte\\_reflexiones\\_y\\_propuestas\\_didcticas/links/546f53760cf2d67fc0310ce0.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Susanna_Soler/publication/39252680_Actitudes_valores_y_normas_en_la_educacin_fsica_y_el_deporte_reflexiones_y_propuestas_didcticas/links/546f53760cf2d67fc0310ce0.pdf)

Herrera, M. V., Alventosa, J. P. M., & Valcárcel, J. V. La enseñanza de las habilidades de lucha en el contexto extracurricular. Recuperado el 5 de febrero del 2016 desde [http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20060802145318palencia\\_lucha.pdf](http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/20060802145318palencia_lucha.pdf)

Libro de kárate: *Programa de grados Gimnasio Espronceda* (2004)

Manrique, D. C., Ruiz, F., Guerrero, J. T., & Rueda, C. (2003). Desarrollo de las habilidades de lucha en el ámbito escolar: Una propuesta para primaria a través del karate. *Lecturas: Educación física y deportes*, (57), 18. Recuperado el 6 de febrero de 2016 <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=299202> y <http://www.efdeportes.com/efd57/karate.htm>

Martín, A. D. (2009). Los valores en la Educación. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, (19). Recuperado el 20 de enero de 2016 desde [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_19/PILAR\\_VALSECA\\_2.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_19/PILAR_VALSECA_2.pdf)

Moyles, J. R. (1990). *El juego en la educación infantil y primaria* (Vol. 16). Ediciones Morata.

Olave, E. L., & Casanovas, C. O. (2010). La Educación en valores a través del deporte el cine: Propuesta pedagógica para su desarrollo.

Olivares, P. E. L., & Paredes, J. B. C. (2016). Alternativa didáctica para el perfeccionamiento de la formación básica en el Shito-Ryu Kárate-Do. *Arrancada*, 15(28), 100-111. Recuperado el 27 de enero de 2016 desde <http://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/viewFile/10-28/112>

Omeñaca, R., & Ruiz, J. V. (2001). Los juegos cooperativos: una alternativa en la práctica lúdica dentro de la Educación Física. *Explorar, Jugar, Cooperar: Bases Teóricas y Unidades Didácticas para la Educación Física Escolar Abordadas Desde Las Actividades, Juegos y Métodos de Cooperación*, 19.

Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Editorial Paidotribo.

Pastor, V. M. L., Pueyo, Á. P., & Aguado, R. M. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física: la integración del alumnado con Necesidades Educativas Específicas, especialmente el alumnado inmigrante y de minorías étnicas. *Lecturas: Educación física y deportes*, (106), 29. Recuperado el 8 de febrero de 2016 desde <http://www.efdeportes.com/efd106/la-atencion-a-la-diversidad-en-educacion-fisica.htm>

Picasso, G. D. (2013). Educación y valores. *Educación*, 6(12), 123-141.

Ramos, R. J. A. (2006). Las actividades de lucha en la educación primaria: beneficios y posibilidades en el área de Educación Física. *Lecturas: Educación física y deportes*, (94), 32. Recuperado el 6 de febrero de 2016 desde <http://www.efdeportes.com/efd94/lucha.htm>

Piñero, A. (1984). *Karate*. Zaragoza: Antonio Piñero.

Ruiz, L., Estevan, I., Falcó, C., & Ros, C. (2011). Deportes de lucha en el contexto escolar. In *Libro de Actas del II Congreso de Deporte en Edad Escolar* (pp. 26-28). Recuperado el 29 de enero de 2016 desde [http://www.deporteescolarvalencia.com/uploads/editor/pps\\_esteban\\_isaac\\_deportes\\_de\\_lucha.pdf](http://www.deporteescolarvalencia.com/uploads/editor/pps_esteban_isaac_deportes_de_lucha.pdf)

Salguero, A. R. C. (2010). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de Educación Física. *EmásF: revista digital de educación física*, (4), 23-36. Recuperado el 15 de enero de 2016 desde <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>

Sarlé, P. M. (2006). *Enseñar el juego y jugar la enseñanza*. Buenos Aires: Paidós. Recuperado el 14 de febrero de 2016 desde <http://terras.edu.ar/jornadas/55/biblio/55La-mediacion-y-el-maestro.pdf>

Zapata, V. M. Educación Física. Grado Educación Primaria en la Universidad Abat Oliba CEU (2013) *Deporte: Aprendizaje en valores (2009-2011)*

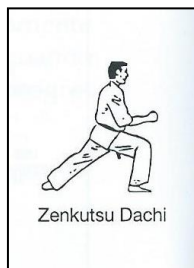
## Anexos:

### A. Glosario de términos sobre el kárate

- Makiwara: soporte con una superficie acolchada que sirve para golpear puños y piernas sin hacerse daño a uno mismo ni al que lo sujeta.
- Dojo: es la sala donde se practica el Kárate
- Dojo kum: es el juramento del karateka
- Fudo dachi: Posición normal de saludo y de espera.



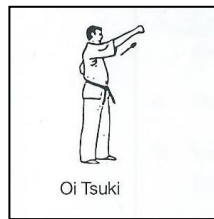
- Zenkutsu dachi: es una posición firme hacia delante, utilizada para atacar al adversario con el puño o el pie (es una posición de desplazamiento)



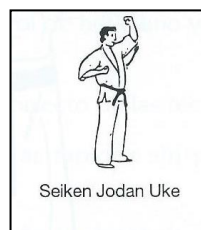
- Gyaku tsuki: golpe con el puño contrario al pie adelantado.



- Oi tsuki: golpe con el puño avanzado.



- Jodan uke: es una defensa de contraataque al rostro.



- Gedan barai: es una defensa que se utiliza para parar golpes, tanto de puño o de pierna bajos.



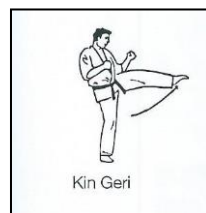
- Morote tsuki: doble puño reforzado



- Hiza gammen geri: técnica de pierna que se realiza elevando la rodilla.



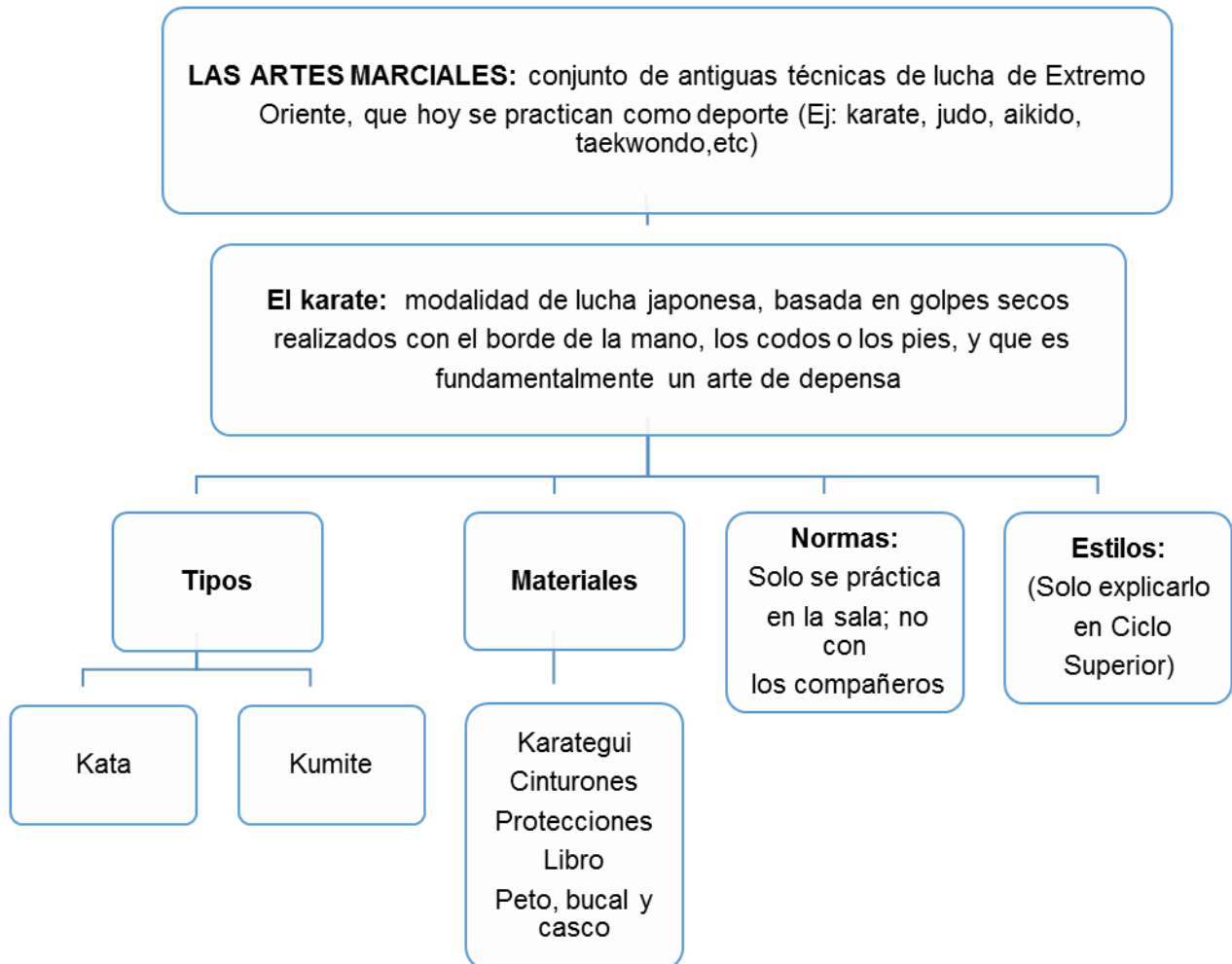
- Kin geri: técnica de pierna frontal



- Mawashi geri: técnica de pierna circular que se realiza con el empeine.



**B. Programaciones: Teoría a explicar en la primera sesión**



### **C. Encuesta realizada a los diferentes colectivos**

Esta encuesta forma parte de un trabajo de investigación (TFG) de la UAO CEU y solo será utilizado con estos fines.

#### **ENCUESTA:**

**Colectivo al que perteneces:** Profesores    Psicólogos    Padres    Estudiantes

**1. ¿Te gustan las artes marciales?**

Sí

No

**2. ¿Tienes algún tipo de conocimiento sobre el kárate?**

Sí

No

**3. ¿Consideras que la información que la gente conoce sobre las artes marciales se corresponde con la realidad?**

Sí

No

**4. ¿Qué crees que pueden aportar las artes marciales a niños de primaria?  
(Solo se puede contestar una de las tres respuestas posibles)**

- a. Disciplina y concentración
- b. Saber defenderse ante una situación
- c. Valores y una vida saludable

**5. ¿Consideras que a partir del kárate se puede educar?**

Sí

No

**6. ¿Qué valores crees que puede aportar el kárate? (Solo se puede contestar una de las tres respuestas posibles)**

- a. Disciplina y respeto
- b. Esfuerzo y constancia
- c. Humildad y responsabilidad

**7. ¿Consideras que la asignatura de educación física es importante para los niños de estas edades?**

Sí

No



8. **¿Consideras que sería una buena propuesta introducir el karate como un contenido más en las clases de educación física?**

Sí

No

9. **¿Te da cierto temor que se practique el kárate en las escuelas en la etapa de primaria?**

Sí

No

10. **¿Qué aspectos consideras fundamentales en las clases de educación física? (Solo se puede contestar una de las tres respuestas posibles)**

- a. Las cualidades físicas
- b. Conocer algunos deportes (como se juega, la normativa...)
- c. Aprender a través de los juegos

11. **¿Consideras que es bueno que los niños realicen artes marciales y que les puede ayudar en su desarrollo y educación?**

Sí

No

12. **¿Consideras que es fundamental el juego en la etapa de primaria?**

Sí

No

13. **¿Qué deportes consideres que son más conocidos?**

- a. Deportes de equipo (Fútbol, básquet, balonmano, etc.)
- b. Deportes individuales (tenis, natación, artes marciales, etc.)

14. **¿Qué crees que puede aportar el juego? (Solo se puede contestar una de las tres respuestas posibles)**

- a. Diversión
- b. Integración y socialización
- c. Cualidades físicas

15. **¿Consideras que sería bueno que niños con alguna dificultad o algún trastorno (hiperactividad, poca movilidad...) hicieran karate por el tema de la lateralidad, disciplina...?**

Sí

No

