

Karate Chowa.

Jhoan Sneyder Pérez Bonilla

Código: 2020220050

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.

Karate Chowa

Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física

Nombre del autor

Jhoan Sneyder Pérez Bonilla

Tutor: Ricardo Rubio García

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C.

INDICE

Dedicatoria	7
Agradecimientos	7
Introducción	8
Contextualización	10
Constitución política de Colombia	19
Macro contexto	21
Marco conceptual	21
Perspectiva educativa	23
Diseño de Implementación	26
Justificación	26
Objetivo	27
Objetivos específicos	27
Tabla de Contenidos	28
Modelo Pedagógico	30
Estilo de enseñanza	30
Tendencia	30
Evaluación	31
Rol del estudiante	31
Rol docente	31
Ejecución Piloto	33
Micro contexto	33

Cronograma	34
Micro Diseño	34
Planeador de secuencias didácticas o clases 2025	36
Análisis de la experiencia	40
Análisis de datos y resultados	40
Resultados test de copia y de reproducción de memoria de figuras geométricas complejas.	41
Resultados Prueba de Habilidades Motrices Adaptada	14
Aprendizajes Incidencias y Recomendaciones	17
Referencias Bibliográficas	19
Anexos	21
Anexo A. Sesiones de clase	21
Anexo B: Test de copia y de reproducción de memoria de figuras geométricas complejas	24
Anexo C: Prueba De Habilidades Motrices Adaptada.	31
Anexo D: Evidencias Fotográficas	38

INDICE TABLAS

Tabla 1. Proyectos Internacionales. (Autoría propia).....	16
Tabla 2. Proyectos Nacionales (Autoría propia).....	17
Tabla 3. Proyectos Locales. (Autoría propia).....	18
Tabla 4. Tabla de contenidos. (Autoría Propia).....	29

Tabla 5. Cronograma (Autoría Propia).	34
Tabla 6. Planeador de secuencias didácticas o clases 2025 (Autoría Propia).	40
Tabla 7. Primera Toma del test (Autoría Propia).	43
Tabla 8. Puntaje cualitativo de copia directa primera toma (Tomada del documento Guía Test del Rey).	44
Tabla 9. Puntaje cualitativo de copia directa Datos (Tomada del documento guía Test del Rey).	44
Tabla 10. Puntaje cuantitativo de copia directa primera toma (Autoría Propia).	45
Tabla 11. Puntaje tiempo de copia primera toma (Tomado Guía Test del Rey).	1
Tabla 12. Puntaje tiempo de copia primera toma (Autoría propia).	1
Tabla 13. Tiempo de copia (Tomado de Guía Test del Rey).	2
Tabla 14. Puntaje cualitativo de reproducción de memoria primera toma (Autoría Propia).	2
Tabla 15. Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria primera toma (Autoría Propia).	3
Tabla 16. Exactitud y riqueza de la reproducción de memoria (Tomada de Guía Test del Rey).	4
Tabla 17. Segunda Toma del test (Autoría Propia)	7
Tabla 18. Puntaje cualitativo de copia directa segunda toma (Autoría Propia).	8
Tabla 19. Puntaje cuantitativo de copia directa segunda toma (Autoría Propia).	9
Tabla 20. Puntaje tiempo de copia segunda toma (Autoría Propia).	10
Tabla 21. Puntaje cualitativo de reproducción de memoria segunda toma (Autoría Propia).	12
Tabla 22. Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria segunda toma (Autoría Propia).	12
Tabla 23. Tiempo de ejecución primera toma del test (Autoría Propia).	14

Tabla 24. Tiempo de ejecución segunda toma Test (Autoría Propia).....	15
---	----

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Karate Katas (Autoría Propia).	13
Ilustración 2. Atención focalizada. (Autoría propia).	14
Ilustración 3. Desarrollo motor (Autoría propia).	14

INDICE DE FIGURAS (GRÁFICAS)

Figura 1. Puntaje percentil. (Autoría Propia).	45
Figura 2. Puntaje (Autoría Propia).	1
Figura 3. Puntaje Percentil (Autoría Propia).	3
Figura 4. Puntaje Percentil (Autoría Propia).	10
Figura 5. Puntaje (Autoría Propia).	11
Figura 6. Puntaje Percentil (Autoría Propia).	13
Figura 7. Gráfica Tiempo (Autoría Propia).	15
Figura 8. Gráfica Tiempo (Autoría Propia).	16

Dedicatoria

Todos mis logros y esfuerzos se los dedico a mis padres, Verónica Sánchez y Carlos Pérez quien han sido mi mas grande apoyo y me han acompañado en todos mis procesos formativos y en mi corto recorrido por la vida, sin ellos nada de esto sería posible ya que con su apoyo incondicional pude sacar adelante la carrera sin importar lo duro que hubieran sido los obstáculos, a mi tío Jhon Pérez que también hizo parte de este proceso y estuvo pendiente de todo lo que pudiera necesitar para sacar adelante este proceso.

Mi bella familia gracias por hacer parte de esto y acompañarme a cumplir mis sueños eternamente agradecido y que este solo sea el inicio de grandes oportunidades y espero tenerlos por muchos mas años para apoyarme en todos mis procesos por la vida.

Agradecimientos

Agradezco a mi gran maestro, sensei y segundo padre Miguel Antonio Cortes, una gran inspiración como persona y como maestro quien es mi mayor inspiración para querer ser docente, agradezco por siempre creer en mi y formarme como el ser humano que soy hoy mi más grande admiración y respeto total a mi sensei, a María Fernanda Florez quien fue mi mayor apoyo y motivación durante el proceso de creación de este proyecto, sin su apoyo nada de esto sería posible, a mis compañeros del Club La Victoria por su gran apoyo y colaboración en la implementación del proyecto y por confiar su aprendizaje en mis manos, a mi tutor Ricardo Rubio quien brindo su acompañamiento y guía en este proceso y por ultimo a todos aquellos que me brindaron su apoyo gracias.

Introducción

El presente proyecto curricular particular de la Universidad Pedagógica Nacional, facultad de Educación Física dentro de la Licenciatura en Educación Física, consta de un proceso de cinco capítulos denominados contextualización, perspectiva educativa, diseño de implementación, ejecución piloto y análisis de la experiencia; los cuales dan a conocer el desarrollo y planteamiento de un proceso formativo que pueda ser implementado en cualquier tipo de población, reconociendo y poniendo a prueba las capacidades del docente en formación para dar una respuesta a lo planteado.

El Primer Capítulo nombrado contextualización, permite conocer la oportunidad que desarrolla el docente en formación, todo esto desde la perspectiva del **¿Qué? ¿Por qué? Y ¿para qué?**, Que justifiquen la necesidad. Por otro lado, dentro del capítulo se adiciona una serie de antecedentes que demuestran que es viable la propuesta elegida, además de dar constancia de que el tema ya ha sido tratado y permite ofrecer varios puntos de vista sobre lo planteado. También, se incluye en este capítulo todas las normativas que marcan los parámetros sobre los cuales se rige la propuesta frente a los asuntos legales; para finalizar con este capítulo, se añade el marco teórico que permite reconocer una serie de conceptos que dan sustento a la propuesta a desarrollar.

El Segundo Capítulo, se denomina perspectiva educativa, en donde permite plantear el enfoque disciplinar, pedagógico y humanístico que se lleva a cabo en la propuesta empleada; estos tres, enfocados a un ideal educativo que permita al sujeto formarse bajo la concepción de cuerpo, mente y espíritu para un desarrollo total del ser humano.

Para el tercer capítulo nombrado Diseño de Implementación, se desarrolla el currículo de clase en el cual se plantea objetivos, propósito y actividades que se realizan, para llevar a cabo el proyecto curricular particular, el cómo se evalúa y ejecuta frente a una población, teniendo en cuenta que su implementación sea aplicable para cualquier ser humano. Todo esto reuniendo los elementos de primero y segundo capítulo para generar el diseño a implementar.

En el cuarto capítulo se desarrolla el proceso de implementación, en donde se lleva a cabo las sesiones de clase planificadas para la población, se lleva a cabo la implementación en el Club Deportivo Karate Do La Victoria, contando para este proyecto con 10 chicos de edades entre los 10 a 16 años, con el fin, de poder observar mejor el proceso y la eficiencia del kata como potenciadores del desarrollo motor y la concentración. Se realizan dos test al comienzo de la implementación y al final, para verificar si los resultados obtenidos varían en relación favorable al desarrollo del potencial humano.

Contextualización

Para poder dar comienzo a este proyecto, es necesario identificar un esquema que plantee las causas, consecuencias, efectos y evidencias que permitan dar a conocer el por qué nace esta propuesta, se identifica elementos que permiten ver con mayor claridad la importancia del proyecto y dar continuidad al proceso que se quiere desarrollar, lo anteriormente mencionado de la mano de los conceptos importantes a tratar, puesto que este esquema permite analizar en su mayoría lo que se busca como propuesta.

Es importante reconocer los conceptos que se utilizan frente al desarrollo del proyecto curricular particular, para este caso los tres conceptos fundamentales a tocar son: la Concentración, Desarrollo Motor y las Katas de Karate Do estilo Shotokan; el primer concepto a tratar es la concentración, es determinado por Goleman como: “ la capacidad de fluir entre los estados de concentración del ser humano y su emocionalidad, buscando relacionar como a partir de los estados de ánimo los procesos de concentración mental son mejores cuando no se es sometido a procesos elevados de estrés, cuando el cuerpo está en una fatiga extrema, o simplemente cuando las destrezas que aprende el ser humano son muy complejas, permite observar la importancia de poder fluir libremente bajo un proceso de aprendizaje que no sea ni muy simple ni muy complejo, más bien que tenga un nivel equilibrado de dificultad para ser aprendido.” (Goleman, 1998) es decir, es una habilidad que le permite a la persona ser selectiva o simplemente encontrar un punto de equilibrio entre los procesos mentales y las actividades por aprender, mantener su atención en procesos que requieran un mayor esfuerzo y la disposición total del ser humano para comenzar y terminar una tarea sin que esta altere su equilibrio, esto tanto para el ámbito educativo como en la cotidianidad.

El segundo concepto a observar sería el concepto de Desarrollo Motor el cual es definido por Gallahue como: “un proceso que puede ir de lo simple a lo complejo en el cual la experiencia toma un papel fundamental para el desarrollo y el ser humano debe superar una serie de fases para así llegar a procesos motrices cada vez más avanzados a partir de variantes físicas y mentales para ejecutar la acción motriz “ (Gallahue, 1985).

Es así, como el desarrollo motor, juega un papel importante para el ser humano, permitiéndole así, producir un desarrollo general que mantenga en integridad todas las acciones y conocimientos del mismo; por otro lado, al poder generar un buen desarrollo motor en el ser humano desde la niñez hasta la vida adulta, el ser humano es capaz de mejorar sus habilidades para un mejor convivir y actuar en la sociedad.

En cuanto al concepto de los katas de karate, el kata traduce formas establecidas, dichas formas son movimientos ya establecidos que generan movimientos de defensa y ataque, también es posible ver el kata bajo la percepción de Pflüger en su libro 25 Shotokan katas dice: “Con el estudio de los katas alcanzamos armonía, y ritmo, tranquilidad interna, seguridad e irradiación. La capacidad de coordinación y de concentración también mejoran con el aprendizaje y la práctica de los katas” (p.13). Por lo tanto, es posible decir que los katas son herramientas que permiten al estudiante realizar recorridos que le faciliten reconocer sus diferentes formas de desplazamiento, para fortalecer su coordinación, a su vez, se requiere de una concentración constante para realizar movimientos de defensa y ataque a la medida que avanza, haciendo que realizar el kata permite fortalecer la concentración (Pflüger, 2004).

Todo esto, bajo un ideal de un ser consciente, capaz de lograr mantener un foco de atención hacia tareas específicas según lo requiera el sujeto, de igual manera lograr generar óptimos procesos de desarrollo motor a partir de los katas bajo una filosofía de vida como lo es

el karate, está referido por el autor Nakayama en su libro El mejor Karate como: “El karate-do es un arte marcial para el desarrollo del carácter por medio del entrenamiento a fin de que sus adeptos puedan remontar cualquier obstáculo, tangible o intangible”(p.11). (Nakayama, 1983)

Es importante generar una educación en concentración mental y desarrollo motor, puesto que las personas lo requieren en su diario vivir; frecuentemente, el ser humano es sometido a procesos de aprendizaje y situaciones en las que debe pensar y actuar de manera rápida y correcta; según la estructura social, las acciones, en la cotidianidad requieren de procesos de concentración para un mejor desenvolvimiento social y reconocimiento de los procesos motrices, también, permite que los procesos culturales y concepción del mundo sean óptimos para el desarrollo del individuo.

Dentro de los procesos de aprendizaje, es necesario determinar que el proyecto, se plantea, para que el ser humano logre concientizar la importancia de mantener su concentración en las actividades y tareas que debe cumplir en su diario vivir, además de ello, que el ser humano logre distinguir las diferentes formas de relacionarse frente a su desarrollo motor y crear conciencia de cómo y cuándo utilizarlos según el contexto y sus situaciones. Por último, es importante mantener una concentración selectiva, en donde la persona pueda centrar su atención en una sola tarea, puesto que hoy en día se quiere hacer miles de tareas al tiempo, sin un objetivo claro o una meta propuesta, en pocas palabras,, se quiere hacer todo y a su vez no se logra nada, es importante mantener la mente concentrada en un objetivo claro y el kata permite lograr este tipo de acción, a medida que se va avanzando los katas van aumentando su nivel de dificultad en la ejecución de los movimientos, esto requiere mayor atención y por lo tanto mayor concentración, además de generar una mejor toma de decisiones durante el recorrido, haciendo que el estudiante mejore su respuesta y motricidad a medida que se aprendan los katas, estos

son el método principal por el cual se entrena karate como lo define López en su libro Los nombres de los katas Shotokan: “Los katas son el método fundamental de entrenamiento del Karate- Do. Son conjuntos preestablecidos de movimientos de defensa y contraataque que se realizan en solitario, de manera individual. En ellos se encuentra almacenadas todas las técnicas y estrategias del arte marcial” (p.1) (López, 2004)s

Dicho esto, es fácil entender por qué se usa como estrategia la implementación de los katas para atender a la oportunidad del proyecto, puesto que es una principal forma de entrenamiento, en donde abarca por completo los conceptos a trabajar en el desarrollo del ser humano a formar.

A continuación, se podrá observar una serie de esquemas que permiten analizar las causas, consecuencias, efectos y evidencias que se tienen frente a la problemática y los conceptos a desarrollar durante el proyecto curricular particular.

K A R A T E	K A T A S	CAUSAS	Mejora las habilidades motrices básicas. Mejora la concentración. Aumenta la confianza y seguridad. Fortalece valores y disciplina.
		CONSECUENCIAS	Altos niveles de lesionarse. Al tener bastante nivel de dificultad aumenta la decepción. Es de alto costo acceder a las clases. Pensar que se aran cosas de ciencia ficción.
		EFECTOS	Mayor coordinación psicomotriz. Mayor habilidad en las extremidades. Mejora el comportamiento. Reconocimientos culturales.
		EVIDENCIA	https://www.ventajasdesventajas.com/karate/ https://www.pagina7.cl/noticias/2016/12/03/los-riesgos-que-corren-ninos-y-adolescentes-que-practican-artes-marciales https://www.federacioncylkarate.com/por-que-practicarlo/

Ilustración 1. Karate Katas. Idea tomada de Rubio (2024). Sistematizando la problemática

“Esquemmatizando”.

C O N C E N T R A C I Ó N	CAUSAS	<ul style="list-style-type: none"> Distracción momentánea. Contextos no aptos. Problemas de memoria. Dificultad para retener información. Disgusto y desmotivación.
	CONSECUENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Perdida de concentración en la actividad que se esté realizando. Limitaciones al momento de focalizar la atención. Falta de atención en clase. Incapacidad de tomar decisiones. Cometer Errores por descuido.
	EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none"> Comprensión total de la actividad y las acciones que se estén realizando. Enfoque de la atención a un estímulo. Recordar mejor las cosas. Mayor seguridad. Mejora en la toma de decisiones y en la conexión neuronal.
	EVIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Dialnet-ProcesoDeLaAtencionYSuImplicacionEnElProcesoDeApre-6650939.pdf https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=3&1%20isAllowed%3Dy https://www.redalyc.org/journal/4418/441865250010/

Ilustración 2. Concentración. Idea tomada de Rubio (2024). Sistematizando la problemática “Esquematizando”.

D E S M A O R T O R O R L L O	CAUSAS	<ul style="list-style-type: none"> Retrazo en los hitos motrices del niño. El niño no muestra signos de reflejos primitivos. Deficiencia en las reacciones de enderezamiento y equilibrio.
	CONSECUENCIAS	<ul style="list-style-type: none"> Límite de control del cuerpo. Retrazo en el desarrollo de habilidades motrices del niño. Menor dominio de la motricidad. Tardanza en habilidades motrices complejas (sentarse, gatear, ponerse de pie y caminar).
	EFFECTOS	<ul style="list-style-type: none"> La extensibilidad de las articulaciones se incrementan. Diferenciación progresiva de respuestas globales a actos precisos individuales. Los reflejos primitivos preceden a movimientos voluntarios y al desarrollo de las reacciones de equilibrio.
	EVIDENCIA	<ul style="list-style-type: none"> https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448183843.pdf https://www.aepap.org/sites/default/files/em.1.desarrollo_psicomotor_y_signos_de_alarma.pdf https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/13.pdf

Ilustración 3. Desarrollo motor. Idea tomada de Rubio (2024). Sistematizando la problemática “Esquematizando”.

Antecedentes

Dentro de las investigaciones realizadas, se logra encontrar algunas propuestas que buscan un mismo ideal o intereses particulares a la hora de hablar del karate dentro de la clase de Educación Física bien sea cómo una temática, cómo parte del contenido a ver en la clase o cómo una herramienta de apoyo para tratar o abordar una problemática, estos se organizan desde visualización internacional, nacional y local.

Todos estos antecedentes tienen un punto en común, generar un proceso de formación educativo a partir del karate o con aspectos que se relacionen con el mismo, todo esto puede evidenciar que al igual que este proyecto, se busca generar espacios educativos que le permitan al ser humano desarrollarse y alcanzar su mayor potencial; también, permite observar las diferentes formas en la que el karate puede intervenir frente a los procesos formativos ya sea desde la formal o informal y que se puede adaptar a cualquier población o situación requerida.

PROYECTOS INTERNACIONALES

Nombre	Autores	Año	Objeto de Estudio	Convergencias
Propuesta de innovación: el karate en la asignatura de educación física.	Medina. A	2021	Incluir el karate en la educación física fomentando interés por el karate y contribuir al desarrollo de la concentración.	Fomentar el interés por el karate y desarrollar el concepto de concentración, el cual es un concepto a desarrollar en el proyecto.
Artículo: karate practice empowering solutions to mitigate school-age bullying.	Simoes. H, Santos.P, Pereira.B, Figueiredo. A.	.2024	El objetivo de este estudio es: evaluar la influencia de las practicas de karate en las respuestas psicosociales de los niños con respecto a episodios de victimización y agresión y observación de comportamientos de acoso.	Permite observar una perspectiva del karate como estrategia pedagógica, para ayudar a una población con dificultades en entornos de aprendizaje, social y cultural.
El karate en Educación Física: un enfoque innovador para mejorar la motivación del alumnado.	Nuez Escobal, Aldara	2024	Usa el proceso de la autodeterminación, para analizar la motivación de los estudiantes en Educación Física a partir del karate.	Desarrolla procesos de motivación que permiten procesos educativos a partir del karate en los estudiantes.
Innovación educativa : el karate como contenido en educación física.	Balbona. M Carrieda. A	2023	Aplica los conocimientos obtenidos como educador para establecer diferentes metodologías para una educación de calidad con ayuda del karate.	Es una forma de ver el karate como modelo educativo y como una posible metodología de clase.

Tabla 1. Proyectos Internacionales. (Autoría propia).

PROYECTOS NACIONALES

Nombre	Autores	Año	Objeto de Estudio	Convergencias
Karate como contenido de educación física	Garrido.A	2020	Ayuda a cubrir una gran cantidad de aspectos en el currículo escolar .	Incluir el karate como un aspecto importante del currículo escolar.
Estrategia pedagógica para implementar la defensa personal en la clase de educación física del grado 11-1 del instituto técnico "Gonzalo Suarez Rendon" Tunja	Amaya. M	2020	Utiliza la defensa personal como promotor de la sana convivencia y de entornos no violentos para generar disciplina y una sana convivencia en entornos escolares.	Proponer el karate como un promotor de entornos de sana convivencia.
Comparación de la coordinación motriz en niños de 8 a 12 años de la escuela de formación de karate do de la uccy del colegio Bicentenario de la independencia del grado sexto	Cabeza.A Lopez,A	2018	Reconoce la importancia de un buen desarrollo motor en el ser humano para hacer tareas del diario vivir.	Utiliza el desarrollo motor como elemento clave en la formación del ser humano y su proceso formativo en karate.
El karate do como medio para el desarrollo de las habilidades básicas de movimiento en niños de 9-11 años del colegio Lápiz y recreo en Zipaquirá Cundinamarca.	Ariza.N	2020	Desarrolla en el niño habilidades básicas de movimiento a partir de la practica de karate, y la importancia de este en los niños.	Permite observar una educación a partir del karate para el desarrollo del ser humano.

Tabla 2. Proyectos Nacionales (Autoría propia)

PROYECTOS LOCALES

Nombre	Autores	Año	Objeto de Estudio	Convergencias
Estrategia didáctica para el desarrollo de la coordinación segmentaria en los niños de 6 a 8 años del club Condor de karate Do	Barbosa. H	2017	mejorar la coordinación segmentaria de niños de 6 a 8 años a partir de la práctica del karate para un desarrollo integral de los niños	desarrolla la coordinación del ser humano a partir de la práctica del karate e involucra un desarrollo integral en el mismo
El karate como una herramienta para desarrollar el respeto y el autocontrol en niños del barrio la Gaitana en la localidad de suba.	Calero. A	2022	Genera espacios de integraciones donde se promuevan los valores y un autocontrol desde la práctica del karate y la actividad física.	Proponer el karate como un promotor de entornos de sana convivencia, desarrollando autocontrol teniendo en cuenta en el desarrollo integral.
Contruyendo entornos no violentos desde las artes marciales y la educación física.	Briguez. A	2020	Reconocer la influencia del karate en la construcción de las relaciones interpersonales con una apuesta a la no-violencia resolución de conflictos y canalización de las conductas violentas mediante la práctica del karate.	Reconocer la influencia que tiene el karate para dar una solución a problemáticas de la vida real.
Propuesta lúdica para mejorar el equilibrio en un niño de doce años con síndrome de Down perteneciente al club deportivo de Karate-do acueducto de la Ciudad de Bogotá.	Beltran. S	2016	desarrolla un enfoque ante el equilibrio y la motivación del ser humano a partir de la práctica del karate	desarrolla el equilibrio y la inclusión demostrado que el karate puede ser practicado por cualquier ser humano.

Tabla 3. Proyectos Locales. (Autoría propia).

Marco Legal

Existen varias leyes y reglamentos que se deben considerar dentro del contexto educativo y para ser un poco más exacto, para la educación física, por ejemplo: la ley colombiana (115 de 1994) de acuerdo con esta ley el área de Educación Física, Recreación y Deporte origina uno de los fines de la educación colombiana. Este tipo de leyes ayudan a contemplar la magnitud y las limitaciones en las cuales es posible desplazarse en el proyecto a desarrollar.

Dentro del karate existen algunas leyes, principalmente frente a la federación mundial de karate que permiten el desarrollo de estas prácticas en Colombia. La Federación Colombiana de Karate se rige por el presente estatuto, el cual fue reformado para cumplir con las normas vigentes, y acoplarse a la Ley 181, decreto 1228 de Julio de 1995.

Es posible incluir de igual forma algunas leyes que rigen la Educación Física, que son normas que incluyen disciplinas deportivas en los programas de Educación Física incluyendo el karate-Do en instituciones educativas como colegios, universidades y escuelas deportivas para fomentar sus prácticas desde edades tempranas, por otro lado se puede encontrar la política de regulación de clubes y asociaciones normativas que regulan la creación y funcionamiento de clubes deportivos, entre ellos el karate, garantizando la legalidad y funcionamiento ante la comunidad.

Constitución política de Colombia

En cuanto a la constitución política de Colombia, vale mencionar los siguientes artículos que son de importancia para el desarrollo del proyecto:

ARTÍCULO 81. Las academias, gimnasios y demás organizaciones comerciales en áreas y actividades deportivas de educación física y de artes marciales, serán autorizados y controlados por los entes deportivos municipales conforme al reglamento que se dicte al respecto. Corresponderá al ente deportivo municipal o distrital, velar porque los servicios prestados en estas organizaciones se adecuen a las condiciones de salud, higiene y aptitud deportiva.

ARTÍCULO 20. El objetivo especial de la presente Ley, es la creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

ARTICULO 7 OBJETO. La Federación tiene como objeto fomentar, patrocinar y administrar financiera y técnicamente la práctica del Karate-Do dentro del ámbito territorial de Colombia e Impulsar programas de interés público y social. En cumplimiento de su objeto la Federación: reglamentará su práctica y competiciones en las diversas modalidades, ramas, categorías y especialidades, sea que se trate de Campeonatos o eventos Nacionales, Seccionales, Municipales, Zonales o de Confrontaciones e Intercambios amistosos; eventos universitarios, aficionados, de juegos, en los cuales establecerá un código de faltas deportivas y disciplinarias y las sanciones correspondientes; participará en Competiciones o Eventos Deportivos Internacionales.

Macro contexto

Marco conceptual

Continuando el avance del proyecto, es necesario tener una serie de conceptos, que permitan dar claridad y acercamiento a lo que se quiere abordar dentro del proyecto curricular particular, dentro de dichos conceptos fundamentales se encuentran: Educación Física, concentración, desarrollo motor y kata o katas, además de todas sus posibles variantes y derivaciones que podamos encontrar.

Para iniciar, se observa el concepto de kata, los katas son figuras establecidas con unos patrones de defensa y ataque, siempre comenzando con una defensa seguida de un ataque, bajo la filosofía misma del arte marcial (el karate es defensivo nunca ofensivo), así como lo define Víctor López en su libro Los nombres de los katas Shotokan:

“los katas son el meto fundamental de entrenamiento del karate- Do. Son conjuntos pre establecidos de movimiento de defensa y contraataque que se realizan en solitario, de manera individual. En ellos se encuentran almacenadas todas las técnicas y estrategias del arte marcial.” (p.1). (López, 2004)

Estas, como lo describe López, son formas que se realizan en solitario, pero su enseñanza y aprendizaje se realizan de manera grupal, permitiendo al practicante la observación e imitación de los que lo rodean; su dificultad de ejecución y de movimientos, aumenta en la medida que se avanza en el camino del karate; al ser un arte marcial por rangos, a la medida que se avanza se solicitan katas que requieren mayor concentración y mayor dificultad en sus movimientos.

El otro concepto a observar es la Concentración, este, es un componente importante a desarrollar ya que, es la capacidad que tiene el ser humano para mantener la atención en una

tarea específica, también es una de las formas por las cuales el ser humano logra adquirir sus aprendizajes; dicho por Londoño Ocampo en su artículo la atención un proceso psicológico básico:

“es una función básica para la realización de nuevos aprendizajes; se refiere a la habilidad para dar una respuesta discreta, simple y de manera estable ante uno o varios estímulos. Es también la habilidad para enfocar la atención a un estímulo.” (p.93) (Londoño, Ocampo, 2009).

Por tal motivo, se observa la necesidad de generar nuevos procesos o herramientas que permitan fortalecer la capacidad mental, capacidad fundamental en los procesos de aprendizaje del individuo, y que dichas herramientas le permitan mantener la atención en una cosa única y no en diversidad de pensamientos, como dirían los japoneses (muchas mentes), esto perjudica la calidad de la información que recibe la persona y la calidad de la misma, hasta muchas veces no recordar lo enseñado o explicado.

Estos conceptos van de la mano, puesto que hacen parte de la esencia misma del karate y el kata, es capaz de desarrollar en el ser humano, mejoras en dichas capacidades a la vez que aprenden, defensas y ataques que sirven para la cotidianidad en caso de que sean requeridos, el poder comprender y reconocer espacios que pueden ser peligrosos, además de concentrarse en tareas diarias o necesarias para sobrevivir, son fundamentales para el desarrollo de cada persona.

Perspectiva educativa

Se lleva a cabo el desarrollo del segundo capítulo, que busca sustentar o responder a los procesos de formación bajo la mirada de un enfoque Humanístico, Disciplinar y Pedagógico, que son el centro de atención de este capítulo; Desde estos tres se busca dar obtener bases teóricas que permitan llevar a cabo la implementación del proyecto y la relación que existe dentro de las tres, se implementaran algunos modelos pedagógicos y teorías de aprendizaje que se ajusten a la propuesta a implementar; una vez hecha la relación esto se establece un ideal de ser humano como puede ser un ser humano consiente, puesto que es importante tomar conciencia de cómo se fija la atención y como se dan esas relaciones con el otro y con el espacio que lo rodea para así dar paso al siguiente capítulo.

Para educar, es importante generar procesos de educación en el cual el ser humano pueda lograr todo su potencial, para ello se debe fomentar una educación que desarrolle una perspectiva humanística, donde se tiene en cuenta al ser humano bajo sus experiencias de vida y sus relaciones personales; así como lo menciona Dewey que da un interés valioso a las experiencias del ser humano y estas permitirán que su desarrollo sea para explorar el mundo que lo rodea donde cada nueva experiencia le permita llenar de conocimientos significativos para comprender y entender el mundo que lo rodea, compartiendo con los demás y generando espacios llenos de reflexión. (Dewey, 2004).

Es aquí, donde se puede observar que para formar a un ser humano es de gran importancia generar experiencias, ya sea física o mental ya que estas son las que conformaran en su totalidad al ser humano a formar, sin olvidar que este es sociable por naturaleza; se debe tener

en cuenta también procesos sociales para mantener el equilibrio al cual se quiere apostar con esta propuesta de proyecto.

Después de ver un enfoque humanístico, se pasa a un enfoque disciplinar en el cual reuniendo las experiencias del ser humano y las relaciones sociales, se podría desarrollar bajo la tendencia de la Praxeología Motriz, en la cual Parlebas observa las acciones y experiencias del sujeto desde entornos emocionales y sociales en donde el ser humano es el principal autor de su aprendizaje, donde la técnica y la acción deja de ser el principal centro de estudio y se enfoca a como este ser humano es capaz de moverse y darle significado al movimiento y su relación con el otro. (Parlebas, 2001)

Teniendo en cuenta que la praxeología motriz va encaminada con el desarrollo motor del ser humano se vuelve parte fundamental para el desarrollo del proyecto curricular particular, ya que como se menciona anteriormente esta reúne las experiencias, la acción motriz, las relaciones sociales y el ser humano como principal autor de un programa o sesión de clase. También es importante generar una educación integral en donde todo aprendizaje debe ser significativo para el ser humano, según Le Boulch, menciona que todo aprendizaje debe ser significativo que a partir de aquellas experiencias que obtenga el ser humano con los demás y con el mismo puedan tener un significado que aporte a su desarrollo y a su personalidad. (Le Boulch, 1995)

Es decir, que se debe formar un ser humano capaz de llevar a cabo procesos de reflexión, que se permite tener y compartir experiencias, además de que pueda mantenerse en armonía consigo mismo y con los demás.

Dicho ser humano tendrá la capacidad de llevar procesos de comprensión del mundo que lo rodea y poder vivir en armonía con el mundo buscando aquello que se denomina equilibrio de Cuerpo, Mente y Espíritu donde se busca un proceso en el cual el ser humano logre mantener un equilibrio constante en estos tres aspectos otorgados desde la práctica de los katas.

Para lograr esto, es necesario desarrollar una pedagogía integral, dicha pedagogía busca integrar todos los elementos vistos anteriormente para que el ser humano pueda formarse para alcanzar su verdadero potencial, para Montessori un desarrollo integral en el ser humano depende de considerar las necesidades principales del ser como lo son las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales a partir de la exploración, el trabajo colaborativo y sobre todo a generar una autonomía en el ser humano. (Montessori, 1986)

Partiendo de esto, podemos decir que una pedagogía integral se puede dar desde el equilibrio para mantener la Mente, el Cuerpo y el Espíritu en completa armonía, ya que se debe percibir al ser humano como una unidad y no como tres partes separadas que se deben ver de maneras distintas, esto permite al karate ser esa estrategia de metodología que permite el desarrollo de lo integral, puesto que, el karate reúne principios éticos desde un código de valores o reglas principales para su práctica, desde el trabajo de la mente para poder superar cualquier limite que el mismo ser humano se imponga, y fortaleciendo el cuerpo mediante técnicas de defensa y ataque que se ven en los katas.

Diseño de Implementación

Para el diseño de implementación se tiene en cuenta los anteriores capítulos, puesto que son el sustento teórico que dan las bases para comenzar la implementación, este capítulo consta de varios apartados como lo son: justificación, objetivos, contenidos, metodología, modelo pedagógico, estilo de enseñanza, tendencia, tipo de evaluación, rol del estudiante y rol del docente; todo esto con el fin de lograr plantear una ruta de acción frente a un proceso educativo bien sea en los modelos educativos formales y no formales que a su vez permitan implementar en cualquier tipo de población.

Metodología

Las clases se desarrollan integrando elementos que le permitan al ser humano formar una variedad de alternativas con las cuales explorar y adquirir nuevos conocimientos, a su vez se integraran cuatro enfoques en los cuales se mueve cada sesión de clase, dentro de ellos, se encuentra un enfoque cultural que permite reconocer la cultura, el idioma y costumbres japonesas; durante las sesiones de clase, se continua con el enfoque espiritual en el cual se lleva una conexión mental de pensamiento, dirigido a la parte emocional y reflexión de cómo se perciben al comienzo y final de la clase, enfoque corporal, en el cual se descubren nuevas formas de moverse, nuevas experiencias y potenciamiento de las habilidades motrices a partir del kata y por ultimo enfoque mental donde se busca potenciar la capacidad del ser humano para mantenerse concentrado y agilidad mental, todo esto apuntado a reconocer la totalidad del ser y reconociendo que todo esto hace parte de una misma unidad.

Justificación

Se considera una oportunidad al hablar de este proyecto, ya que permite generar nuevas estrategias para la educación del ser humano, bajo un enfoque integral se permite generar

nuevos procesos de aprendizaje a partir de las prácticas del karate bajo el desarrollo de los katas para permitir procesos de concentración y desarrollo de habilidades motrices en el ser humano, del tal manera que este pueda alcanzar su potencial bajo una mirada del equilibrio en el cual su cuerpo, mente y espíritu se formen en armonía buscando el balance para una sana convivencia con el mismo y con los demás.

Esto le permitirá al ser humano a formar, que sea consiente, que enfocarse en un proceso de desarrollo personal es importante ya que la educación le permite encontrar un balance contante entre el cuerpo, la mente y el espíritu para así generar esos procesos de sana convivencia consigo mismo y con los demás.

Objetivo

Desarrollar el potencial humano a través de los katas de karate para fomentar del desarrollo motor, la concentración mental, buscando un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.

Objetivos específicos

- Caracterizar a través de los test de diagnóstico los niveles de concentración y desarrollo motor en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años.
- Promover entornos que permitan nuevas experiencias físicas, mentales y espirituales
- Analizar los datos obtenidos en relación con la aplicación del kata como estrategia para potenciar el desarrollo humano en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años

Tabla de Contenidos

Concentración	
Foco de atención	Se realizan actividades que permitan al estudiante mantener su atención total en la actividad
Respiración	Una buena respiración permite al ser humano lograr mejores procesos de atención, por lo tanto, algunas de las actividades están enfocadas al control de la respiración.
Meditación	Se realiza un proceso de mokuso (mente en silencio) en el cual el ser humano intenta alcanzar estados de pensamiento internos y conexiones con el yo interior que le permite mantener su mente cuerpo y espíritu en equilibrio.
Desarrollo Motor	
Habilidades Motrices	En conjunto con las demás temáticas se mantiene un desarrollo continuo frente a la el equilibrio, correr, saltar, rodar y agilidad que son necesario para el desarrollo de los katas.
Lateralidad	Desplazamientos de derecha a izquierda, adelante y atrás, arriba, abajo y diagonales, en donde el ser humano encuentra diferentes formas de moverse y estar en el mundo.
Coordinación	Desarrollar habilidades viso-manuales y viso-pedicas y toda la relación que existe entre el tren inferior y superior.
Katas	
Defensas y ataques	Explorar defensas y ataques como nuevas formas de estar y

	moverse en el mundo a su vez que aprende movimientos que le podrán permite defenderse en caso que sea necesario.
Posiciones y movimientos	En el desarrollo de los katas se usan una serie de movimientos o posiciones básicas en las cuales el ser humano tendrá que desplazarse para ejecutar los recorridos, cada tiene su forma de movimiento única y posiciones.
Combinaciones y secuencias	Cada kata tiene una serie de combinaciones de defensas y ataques a su vez se realizan en unas series de secuencias que marcan el ritmo y la forma de realizar el kata.
Cultura	
Tradiciones japonesas	En cada clase se toma actividades en las cuales el ser humano aprenderá un poco sobre la cultura japonesa, adquiriendo hábitos tradicionales de la cultura.
Idioma	Durante el desarrollo de las clases se tiene en cuenta el idioma japonés, todo esto con el fin de que el ser humano adquiera léxico de una segunda lengua de forma básica.
Conexión con la naturaleza	Dentro de la cultura japonesa se observa un amplio sentir por la naturaleza, el cuidado de la misma y como el ser humano genera vínculos con la misma.

Tabla 4. Tabla de contenidos. (Autoría Propia).

Modelo Pedagógico

Se maneja las clases bajo el modelo pedagógico integrador, como se menciona en la perspectiva educativa, en el cual las necesidades del ser humano son la base para su desarrollo y su formación, el ser humano debe mantener principalmente sus necesidades y bajo esas necesidades desarrollar su proceso de formación. De tal manera se desarrollan las sesiones según lo que necesita el ser humano o lo que se considere como una necesidad según a consideración del mismo docente.

Estilo de enseñanza

El estilo de enseñanza es una combinación entre el estilo demostrativo en el cual el docente muestra las técnicas y el ser humano intenta imitar y el estilo de enseñanza activo en el cual el ser humano se vuelve activo y genera procesos de exploración y experimentación frente a las técnicas y elementos enseñados en clase.

Tendencia

Se tendrá en cuenta la tendencia de Praxeología Motriz en la cual el ser humano se desenvuelve como actor principal frente al conocimiento de técnicas y desplazamientos, el desarrollo de las capacidades básicas hace parte del proceso de formación junto a las relaciones sociales que el ser humano establezca en el campo de aprendizaje.

Evaluación

Para considerar métodos de evaluación, es necesario tener en consideración varios aspectos, entre ellos la observación directa en el cual se mantiene una mirada constante frente a la persona a evaluar dependiendo de los aspectos considerados por el docente que son evaluables en la sesión, se realiza pruebas y reflexiones que permita observar el avance y la comprensión de los aspectos técnicos, físicos, mentales y espiritual requeridos en su momento, se tiene en cuenta la autoevaluación donde el ser humano genera un análisis de su propio proceso de formación y por ultimo heteroevaluación en la cual el docente evalúa los procesos y el entendimiento de la clase por el ser humano.

Se debe tener en cuenta que la evaluación no va bajo procesos cuantitativos, acude a evaluar bajo las cualidades y progresos personales de cada individuo, ya que al ser parte de una pedagogía integradora lo que se busca es que el estudiante logre explorar y generar aprendizajes nuevos que le permitan conocer sus propios límites.

Rol del estudiante

El ser humano a formar juega un rol muy importante ya que es el autor principal del conocimiento, es importante que el ser humano a formar logre procesos de concientización del porque y para qué hace las cosas, para que le permita desenvolverse en cualquier entorno, también ser un participante activo que cuestione y analice lo aprendido, ser una persona que asista puntualmente a sus clases, ser responsable, disciplinado y con disposición hacia el aprendizaje y correcciones constantes.

Rol docente

El docente se convierte en un guía que permite al estudiante, percibirse bajo un enfoque del equilibrio, poniendo a prueba los procesos de reflexión del estudiante, facilita

los procesos de aprendizaje para que así el ser humano a formar logre alcanzar procesos de aprendizaje acordes a su necesidad, el docente permite también ambientes óptimos para el aprendizaje, donde el dialogo y el lenguaje propicien entornos positivos para un conocimiento ameno.

También debe ser un participante activo ya que la educación se convierte en un proceso constante en el que tanto el estudiante aprende como el docente también, generando espacios abiertos a diferentes propuestas para el desarrollo de la clase.

Ejecución Piloto

Micro contexto

Se realiza la ejecución piloto del proyecto en el Club de Karate Do la Victoria ubicado en la localidad de san Cristóbal en el barrio la victoria, dentro de las instalaciones del centro de desarrollo comunitario, su dirección es diagonal 37 bis sur # 2-81. El club se encuentra a cargo del señor Miguel Antonio Cortes el cual lleva 44 años en esta institución funda desde la inauguración de dicho centro y funcionando hasta la fecha, en la actualidad maneja una población muy diversa recibiendo personas desde los 6 años de edad en adelante sin límite alguno.

La mayoría de la población son personas dentro de los estratos 1, 2 y 3 los cuales se acomodan según sus necesidades, ya que el club cuenta con dos modalidades una paga y una gratuita para el beneficio y alcance de todos, la mayoría de sus estudiantes son adultos y jóvenes por lo tanto son muchos trabajadores y los jóvenes estudiantes de colegio o universidad.

Cronograma

Clase N°	Día y fecha	Tema a desarrollar
N°1	Domingo 9/03/2025	Presentación del proyecto.
N°2	Domingo 16/03/2025	Continuación de ejecución de test.
N°3	Domingo 23/03/2025	Defensas y ataques para el desarrollo del primer kata.
N°4	Domingo 30/03/2025	Conexión con el entorno natural.
N°5	Domingo 6/04/2025	Propiocepción del kata (sentir mi cuerpo a partir de los sentidos).
N°6	Domingo 13/04/2025	Reconociendo mi cuerpo, mente y espíritu.
N°7	Sábado 26/04/2025	Desarrollo del segundo kata base para principiantes (Teikoku Nidan)
N°8	Domingo 27/04/2025	Gimnasia animal.
N°9	Sábado 3/05/2025	Meditación.
N°10	Domingo 4/05/2025	Ejecución test final.

Tabla 5. Cronograma (Autoria Propia).

Micro Diseño

El micro diseño tiene como función describir los aspectos a trabajar durante la sesión de clase, este nos permite desarrollar sesión a sesión el cronograma y los contenidos a enseñar, el micro diseño también permite enfocar las sesiones de clase al desarrollo de la concentración y el

desarrollo motor (habilidades motrices) teniendo en cuenta que cada sesión de clase debe involucrar el cuerpo, mente y espíritu desde la pedagogía integradora.

Para el programa de clases se ejecutan dos test de reconocimiento uno para la concentración (figura de rey) y otro para las habilidades motrices (prueba de habilidades motrices adaptada) estas evalúan el nivel de concentración y la ejecución de habilidades motrices adaptadas a el entorno del karate do. Estas pruebas se realizan de la misma forma al finalizar el programa para así poder comparar los datos y generar un análisis comparativo para ver si hubo una diferencia significativa al final de la ejecución de implementación.

Planeador de secuencias didácticas o clases 2025

1- GENERALIDADES		
INTEGRANTES: Alumnos club de Karate Do La Victoria.	ASIGNATURA: karate y educación física.	GRADO: N/A
DOCENTE: Jhoan Sneyder Pérez Bonilla		TOTAL, ESTUDIANTES 10
FECHA DE INICIO: 09/03/2025	FECHA FINAL: N/A	
2. DESARROLLO TEMÁTICO: Concentración, habilidades motrices, kata y cultura.		
TEMÁTICA: kata para el desarrollo motor y la concentración mental.		
TEMA DE LA SESIÓN: Implementación de batería de test y test de concentración.		
LUGAR: Club Karate Do La Victoria, San Cristóbal sur, Centro de Desarrollo Comunitario La Victoria.		
TIEMPO DE LA ACTIVIDAD: Dos horas – 10am a 12 pm - Domingos.		
3. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS ORIENTADORES:		
MÓDELO EDUCATIVO: pedagogía integradora		
ESTILO DE ENSEÑANZA: enseñanza activa: el ser humano se convierte en un agente activo que explora a través de sus experiencias.		
TENDENCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA: Praxeología Motriz		

CONTENIDO DE LA TEMÁTICA: introducción al kata y desarrollo de test para la concentración y las habilidades motrices.
Objetivo general: Desarrollar del potencial humano a través de los katas de karate para fomentar del desarrollo motor, la concentración mental, buscando un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.
Objetivos específicos: 1: Caracterizar a través de los test de diagnóstico los niveles de concentración y desarrollo motor en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años. 2: Promover entornos que permitan nuevas experiencias físicas, mentales y espirituales. 3: Analizar los datos obtenidos en relación con la aplicación del kata como estrategia para potenciar el desarrollo humano en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años.
NORMAS DE LA ACTIVIDAD: mantener la buena hidratación y atención a las indicaciones del test
SABERES PREVIOS: reconocimiento de las habilidades motrices

MATERIALES DIDÁCTICOS DE APOYO: conos, palos, pelota de equilibrio, pelotas entre otros.

4. REFERENTES PEDAGÓGICOS Y DIDÁCTICOS:

METODOLOGÍA: El karate siempre comienza con saludo y termina con saludo, por tal razón se realiza un ritual de saludo al comenzar y finalizar cada clase; con un ritual se habla de un saludo inicial, proceso de meditación o preparación para la clase, y limpieza del lugar de entrenamiento según la cultura japonesa. Durante el transcurso de la clase, se incluyen juegos y actividades relacionadas al aprendizaje del kata e introducción técnica de idioma japonés, se desarrolla el objetivo central de la clase y por último se realiza la ceremonia de saludo final con un espacio de reflexión frente a lo aprendido en clase.

COMPETENCIA(S) A DESARROLLAR: Desarrollo de los fundamentos básicos técnicos de defensa y ataque en karate do a través de las habilidades motoras.

5. ETAPAS DE LA(S) CLASE(S):

INICIO:

Actividad 1. Presentación del proyecto: se realizará la presentación del proyecto y su finalidad con estudiantes del Club La Victoria en edades de 10 a 16 años.

Actividad 1.1 Explicación y aplicación de batería de test: se realizará una prueba de la batería de test que se implementarán para la evaluación del desarrollo motor y la concentración.

DESARROLLO:

1 para esta primera sesión de clase se presentará el proyecto a los estudiantes, la dinámica y una descripción de lo que trata el proyecto.

2 descripción de los test a desarrollar, como se ejecutan y todo lo que tiene que ver con la ejecución, se

desarrollara en primera instancia el test de concentración figura de rey y luego a la prueba de habilidades motrices básicas.

3 Se realizara la figura la ejecución del test figura de rey el cual consiste en observar una figura que se compone de varias figuras geométricas, y líneas el estudiante tendrá un tiempo aproximado de tres a 5 minutos para observar a detalle la figura y luego de ello pasar a copiarla en una hoja según lo que se acuerde, dicha figura se califica de cero a dos puntos los cuales se ven de la siguiente forma: 0 puntos: cuando no se realiza el trazo o esta erróneo el trazo, 0,5 puntos: cuando la figura o el trazo esta mal situado, 1 punto: está bien situada pero los detalles no son lo mismo y por ultimo dos puntos que indican que la figura o trazo este bien.

4 por último se implementará la prueba de habilidades motrices en la cual pasaran por un circuito de 10 estaciones la cual tiene pruebas de motricidad básica como equilibrio dinámico y estático, correr, saltar lateralidad, rodar entre otros en donde pasaran tres veces los estudiantes una donde la primera es de reconocimiento del circuito y orden de salida, por último, dos últimas donde se tendrá en cuenta para medida el mejor tiempo realizado.

Nota:

CIERRE: (duración 10 minutos)

Reflexión: después de la implementación de los test se realizará el saludo final y un proceso de meditación en el cual se llevar a cabo la retroalimentación y evaluación personal sobre el desempeño y la clase.

6. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:
Al finalizar la clase se recolectan los datos de los test y se procede a evaluar según las tablas de desempeño el estado de desarrollo motor del ser humano.
7. TAREAS Y COMPROMISOS:
Repaso de idioma japonés, números y terminología de las técnicas en japonés.

Tabla 6. Planeador de secuencias didácticas o clases 2025 (Autoría Propia).

Análisis de la experiencia

Análisis de datos y resultados

Test de figura de rey: el test consiste en replicar una figura ya establecida que se compone de figuras geométricas reunidas en una sola figura, se realizan dos tomas, la primera observando la figura en un tiempo aproximado de tres minutos y replicar la figura hasta donde más se acuerde, se tomara el tiempo que se demore en realizar la figura luego de terminar la figura tomara un reposo de tres a cinco minutos y tendrá que replicar de nuevo la figura sin verla solo con lo que se acuerda también se medirá el tiempo en que se demore en realizar la figura.

Prueba de habilidades motrices adaptado: esta prueba consiste en realizar un circuito de habilidades tales como, saltar, equilibrio, correr, rodar y desplazamientos de diferentes formas, constituido por 10 estaciones las cuales el estudiante debe recorrer en el menor tiempo posible y con la menor cantidad de errores, realiza el recorrido tres veces donde el primer recorrido es de reconocimiento de la pista y el terreno y las dos siguientes son las que se tomaran por tiempo, donde se tendrá en cuenta el mejor resultado para la tabla de resultados, la prueba se realizó

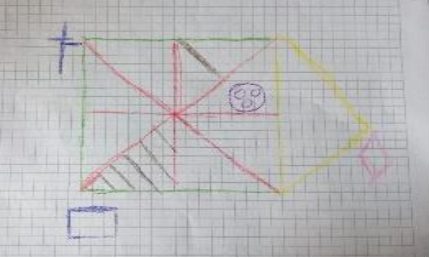
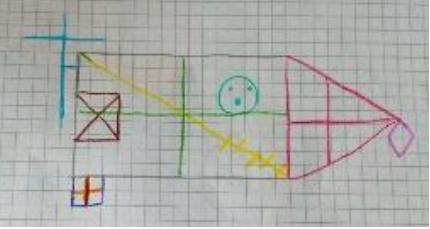
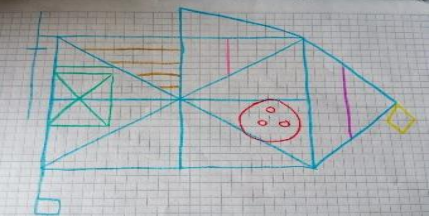
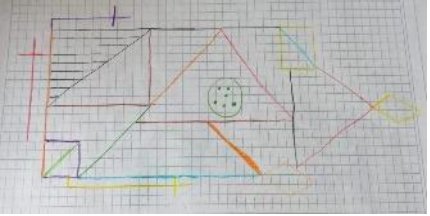
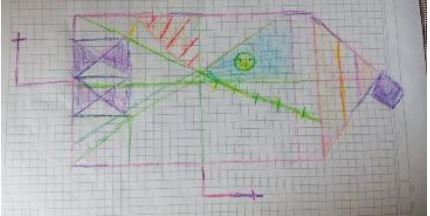
al comienzo de la implementación del proyecto y al final de la implementación, todo con el fin de observar disminución de tiempos, errores y adaptación a lo requerido.

0

Resultados test de copia y de reproducción de memoria de figuras geométricas complejas.

Para la recolección de los resultados se aplica el test en dos momentos, una al inicio de la implementación del proyecto y la segunda al finalizar todo con el fin de observar si se encuentran progresos una vez terminada la intervención, se comparan los resultados obtenidos y luego se da una conclusión de lo logrado a través del test.

Primera toma del test.

Alumno a evaluar	Tiempo	Edad	Registro de la reproducción
Camilo	4 minutos 10 segundos	16 años	
Alex	6 minutos 20 segundos	11 años	
Paula	6 minutos 21 segundos	15 años	
Sara	7 minutos 10 segundos	11 años	
Aura	7 minutos 15 segundos	12 años	


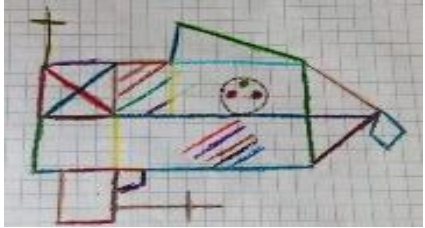
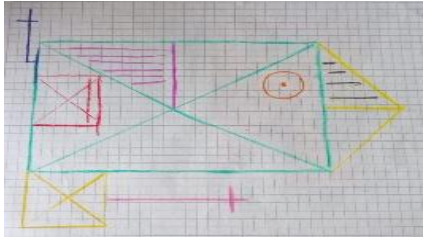
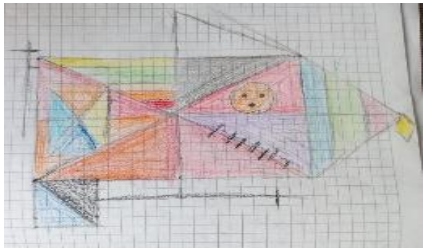
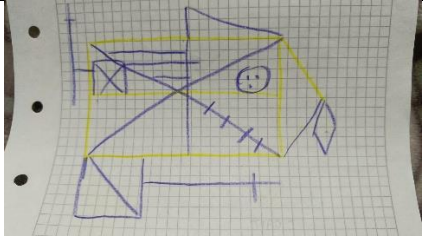
Santiago	7 minutos 44 segundos	12 años	
Sebastian	6 minutos 51 segundos	11 años	
Vanesa	6 minutos 43 segundos	13 años	
Emmanuel	3 minutos 20 segundos	13 años	
Alan	1 minuto 15 segundos	14 años	

Tabla 7. Primera Toma del test (Autoría Propia).

Puntaje cualitativo de copia directa primera toma:

Alumno a evaluar	Edad	Tipo de copia							
		Tipo I	Tipo II	Tipo III	Tipo IV	Tipo V	Tipo VI	Tipo VII	
Camilo	16 años						X		
Alex	11 años		X						
Paula	15 años	X							
Sara	11 años					X			
Aura	12 años	X							
Santiago	12 años				X				
Sebastian	11 años		X						
Vanesa	13 años			X					
Emmanuel	13 años	X							
Alan	14 años	X							

Tabla 8. Puntaje cualitativo de copia directa primera toma (Tomada del documento Guía Test del Rey).

P. centil	Edad (en Años)			
	5-7	8-10	11-12	13 y +
99	III	II	I	-
75	-	III	II	I
50	IV	IV	III	II
25	V	-	-	III
10	VI	V	IV	

Tabla 9. Puntaje cualitativo de copia directa Datos (Tomada del documento guía Test del Rey).

Puntaje cuantitativo de copia directa primera toma:

Alumno a evaluar	Edad	Puntaje directo	Puntaje percentil
Camilo	16 años	22 puntos	1%
Alex	11 años	23.5 puntos	30%
Paula	15 años	26 puntos	40%
Sara	11 años	16 puntos	1%
Aura	12 años	19 puntos	10%
Santiago	12 años	17 puntos	1%
Sebastian	11 años	20 puntos	20%
Vanesa	13 años	19 puntos	1%
Emmanuel	13 años	27 puntos	40%
Alan	14 años	24 puntos	10%

Tabla 10. Puntaje cuantitativo de copia directa primera toma (Autoría Propia).

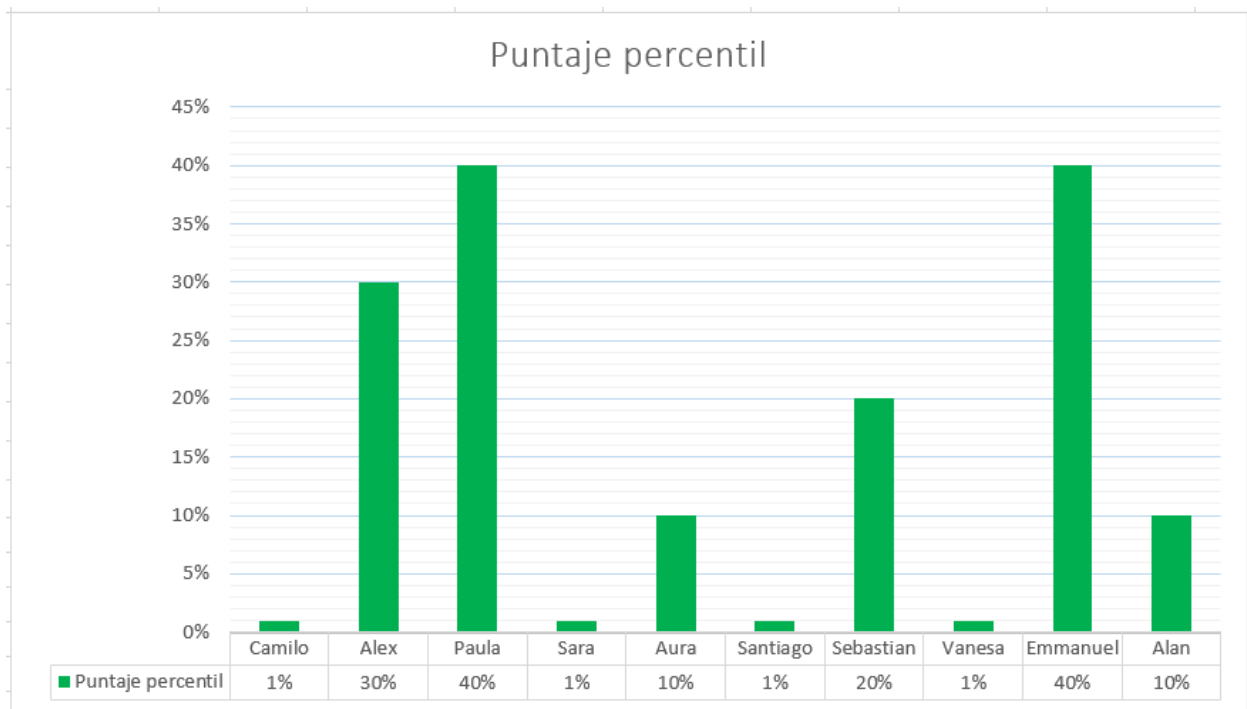


Figura 1. Puntaje percentil. (Autoría Propia).

Pc	PUNTUACIONES DIRECTAS											Pc
	5 AÑOS	6 AÑOS	7 AÑOS	8 AÑOS	9 AÑOS	10 AÑOS	11 AÑOS	12 AÑOS	13 AÑOS	14 AÑOS	15 AÑOS Y +	
99	17	23	25	31	33	35	35	35	35	35	36	99
90	16	17	20	26	28	31	31	31	32	33	35	90
80	15	16	18	23	25	29	29	-	31	32	34	80
75	-	-	18	22	24	28	28	30	30	-	33	75
70	14	15	17	21	23	27	27	-	-	31	32	70
60	13	-	-	20	22	26	-	29	29	30	31	60
50	12	14	16	18	21	25	26	27	28	29	30	50
40	11	13	-	16	20	23	25	26	27	-	29	40
30	10	12	15	15	18	21	23	23	26	28	28	30
25	9	11	-	-	17	20	22	-	24	27	27	25
20	8	10	14	14	16	18	21	22	23	26	26	20
10	4	7	10	13	15	15	19	19	22	23	25	10
1	0	1	1	9	10	10	16	17	19	19	22	1
Media	11,76	13,55	17,25	19,63	21,67	24,38	25,73	26,58	27,91	29,06	30,48	Media
Dt	3,85	5,13	3,95	5,26	5,17	6,63	3,79	9,50	3,70	3,50	3,45	Dt
Mediana	12	13,5	16	18	21,5	26	25,7	27	27,7	29	30,4	Mediana
Moda	11-13	14	16	21-23	23	27	26	28-29	28	29	32	Moda

Tabla 11. Puntaje tiempo de copia primera toma (Tomado Guía Test del Rey).

Puntaje tiempo de copia primera toma:

Alumno a evaluar	Edad	Tiempo de copia	Puntaje
Camilo	16 años	4 minutos 10 segundos	25
Alex	11 años	6 minutos 20 segundos	25
Paula	15 años	6 minutos 21 segundos	25
Sara	11 años	7 minutos 10 segundos	10
Aura	12 años	7 minutos 15 segundos	10
Santiago	12 años	7 minutos 44 segundos	10
Sebastián	11 años	6 minutos 51 segundos	25
Vanesa	13 años	6 minutos 43 segundos	10
Emmanuel	13 años	3 minutos 20 segundos	50
Alan	14 años	1 minutos 15 segundos	99

Tabla 12. Puntaje tiempo de copia primera toma (Autoría propia).

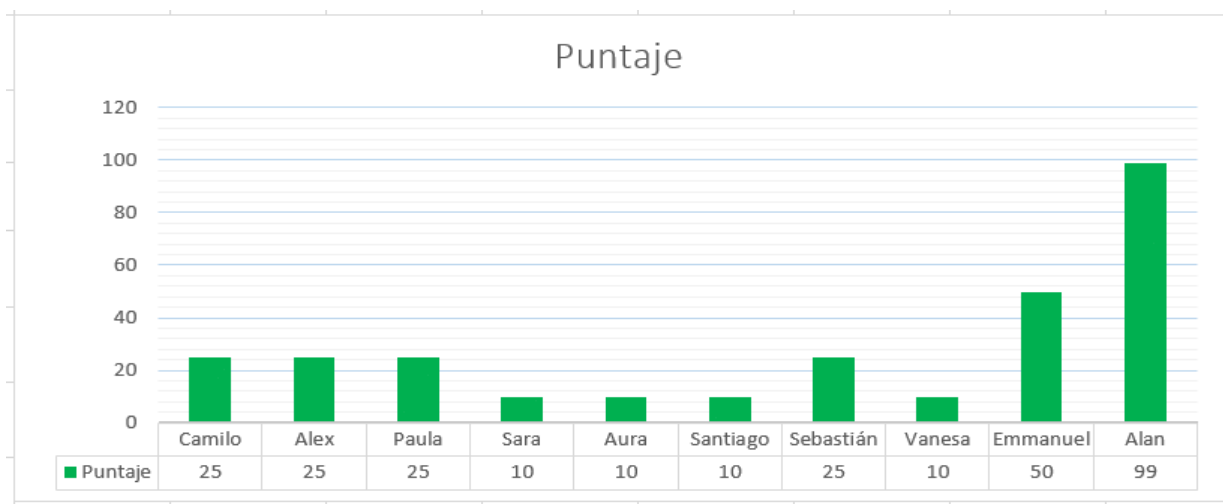


Figura 2. Puntaje (Autoría Propia).

Tiempo de copia (datos españoles), Baremos.

Pc	Puntuaciones Directas tiempo en minutos											Pc
	5 años	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años y +	
99	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	99
75	5	5	6	6	6	5	4			3	2	75
50	6	6	7	7	7	7	5	4	3	4	3	50
25	9	8	9	8	8	8	6	5	4	5	4	25
10	10	10	10	9	9	9	7	7	6	6	5	10
Media Dt	6,36 1,93	5,68 1,85	6,61 1,92	6,10 1,60	6,15 2,02	6,86 2,03	4,77 1,31	4,40 1,33	3,58 1,54	4, 1,20	3,12 0,99	Media Dt

Tabla 13. Tiempo de copia (Tomado de Guía Test del Rey).

Puntaje cualitativo de reproducción de memoria primera toma:

Alumno a evaluar	Edad	Tipo de copia						
		Tipo I	Tipo II	Tipo III	Tipo IV	Tipo V	Tipo VI	Tipo VII
Camilo	16 años						X	
Alex	11 años			X				
Paula	15 años	X						
Sara	11 años				X			
Aura	12 años	X						
Santiago	12 años					X		
Sebastián	11 años		X					
Vanesa	13 años		X					
Emmanuel	13 años	X						
Alan	14 años	X						

Tabla 14. Puntaje cualitativo de reproducción de memoria primera toma (Autoría Propia).

Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria primera toma:

Alumno a evaluar	Edad	Puntaje directo	Puntaje percentil
Camilo	16 años	15 puntos	10%
Alex	11 años	16.5 puntos	40%
Paula	15 años	12.5 puntos	40%
Sara	11 años	8 puntos	1%
Aura	12 años	12 puntos	10%
Santiago	12 años	9 puntos	1%
Sebastián	11 años	14 puntos	20%
Vanesa	13 años	9 puntos	1%
Emmanuel	13 años	20 puntos	50%

Tabla 15. Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria primera toma (Autoría Propia).

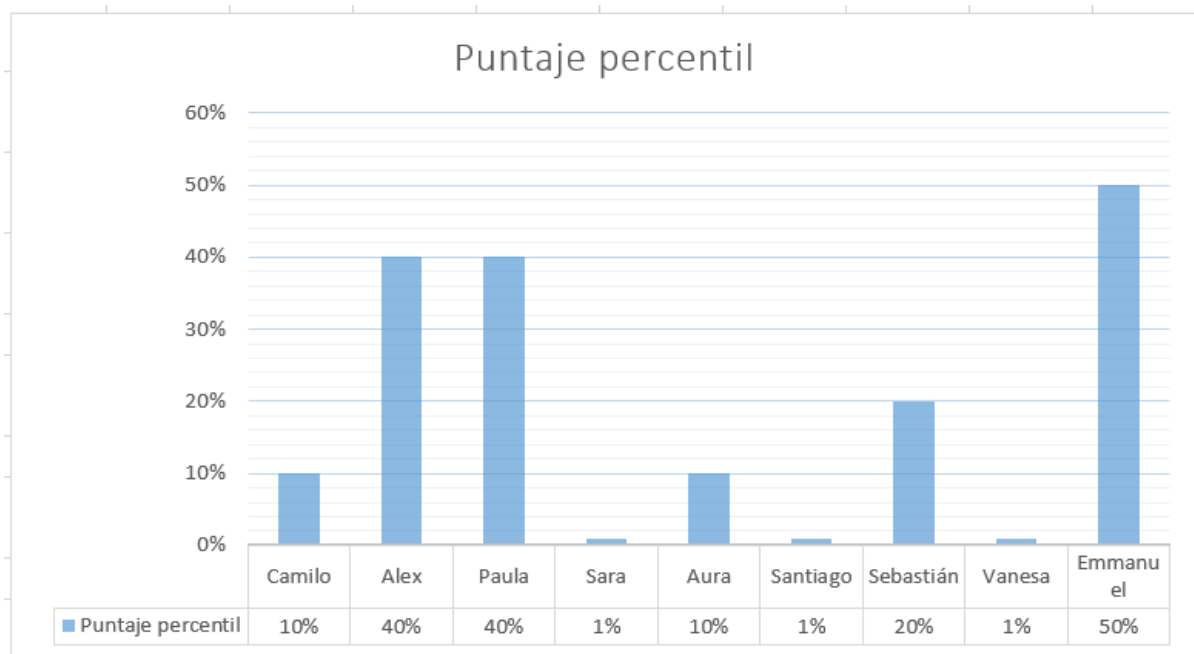


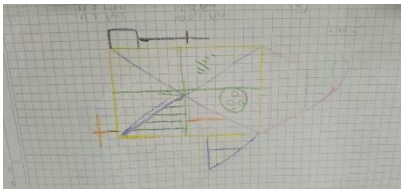
Figura 3. Puntaje Percentil (Autoría Propia).

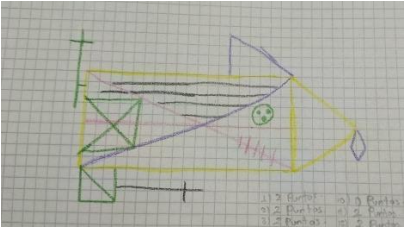
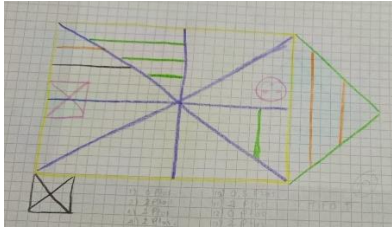
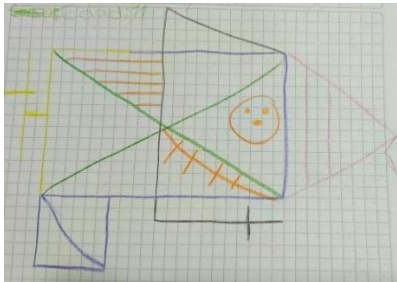
Exactitud y riqueza de la reproducción de memoria (datos españoles), Baremos.

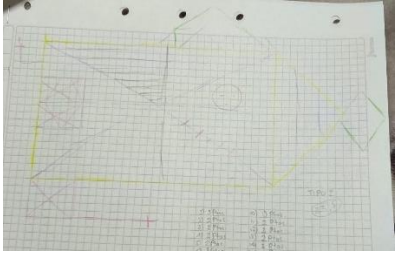
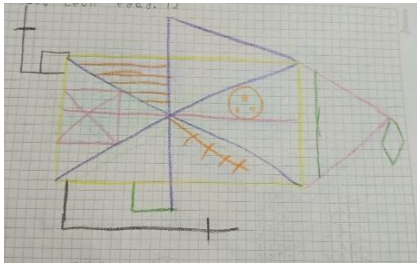
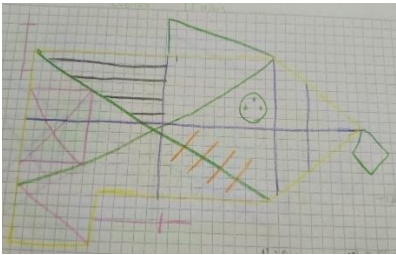
Pc	Puntuaciones Directas											Pc	
	5 años	6 años	7 años	8 años	9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	14 años	15 años y +		
99	12	14	18	19	28	28	28	28	29	30	32	99	
90	9	10	12	13	20	21	21	24	24	26	28	90	
80	7	9	11	12	19	20	20	22	23	23	25	80	
75		8	10	11	18	19		21	22	22	24	75	
70	6		9	10	17	18	19	20	21	21	23	70	
60		7	8	9	16	17	18	19			22	60	
50	5	6	7	8	15	16	17	18	20	20	21	50	
40	4	5	6	7	13	12	16	16	19	19	20	40	
30				6	12	10			18	18	18	30	
25	3	4	5	5	11	9	15	15	17	17	17	25	
20	2	3	4	4	9	8	14	14	15	16	16	20	
10	1	2	3	3	8	7	11	12	14	15	15	10	
1	0	0	0	1	3	3	8	9	9	10	10	1	
media Dt	5,63					16,50							
Mediana	2,93, 5,6	6,38	8,70	8,45	16,11	4,52	17,69	18,08	20,09	20,57	21,48	Media Dt	
moda		3,30, 6,6	5,18, 10,11	2,89, 7,5-9	6,95 15,14-15	15 12-16	2,15 17,16-18	4,91, 17,5 19	4,23 20,5 21	2,00 20 20	5,54 21,5 22	Mediana Moda	

Tabla 16. Exactitud y riqueza de la reproducción de memoria (Tomada de Guia Test del Rey).

Segunda toma del test:

Alumno a evaluar	Tiempo	Edad	Registro de la reproducción
Camilo	3 minutos 22 segundos	16 años	
Alex	3 minutos 04 segundos	11 años	

			
Paula	3 minutos 41 segundos	15 años	
Sara	3 minutos 46 segundos	11 años	
Aura	3 minutos 55 segundos	12 años	

			
Santiago	2 minutos 49 segundos	12 años	
Sebastián	4 minutos 46 segundos	11 años	
Vanesa	2 minutos 38 segundos	13 años	

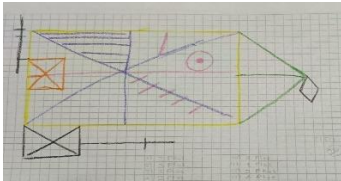
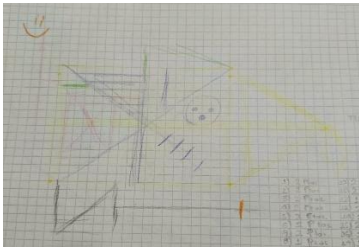
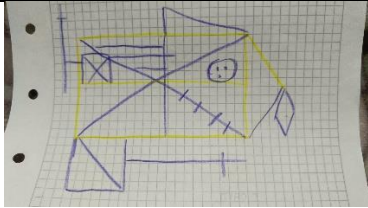
			
Emmanuel	3 minutos 11 segundos	13 años	
Alan	1 minutos 16 segundos	14 años	

Tabla 17. Segunda Toma del test (Autoría Propia) .

Puntaje cualitativo de copia directa segunda toma:

Alumno a evaluar	Edad	Tipo de copia						
		Tipo I	Tipo II	Tipo III	Tipo IV	Tipo V	Tipo VI	Tipo VII
Camilo	16 años	X						
Alex	11 años	X						

Paula	15 años	X						
Sara	11 años		X					
Aura	12 años	X						
Santiago	12 años	X						
Sebastian	11 años			X				
Vanesa	13 años						X	
Emmanuel	13 años	X						
Alan	14 años	X						

Tabla 18. Puntaje cualitativo de copia directa segunda toma (Autoría Propia).

Puntaje cuantitativo de copia directa segunda toma:

Alumno a evaluar	Edad	Puntaje directo	Puntaje percentil
Camilo	16 años	23 puntos	1%
Alex	11 años	23 puntos	30%
Paula	15 años	20.5 puntos	1%
Sara	11 años	23 puntos	30%
Aura	12 años	23.5 puntos	30%
Santiago	12 años	23.5 puntos	30%
Sebastian	11 años	29 puntos	80%
Vanesa	13 años	26 puntos	30%
Emmanuel	13 años	32 puntos	90%
Alan	14 años	23 puntos	10%

Tabla 19. Puntaje cuantitativo de copia directa segunda toma (Autoría Propia).

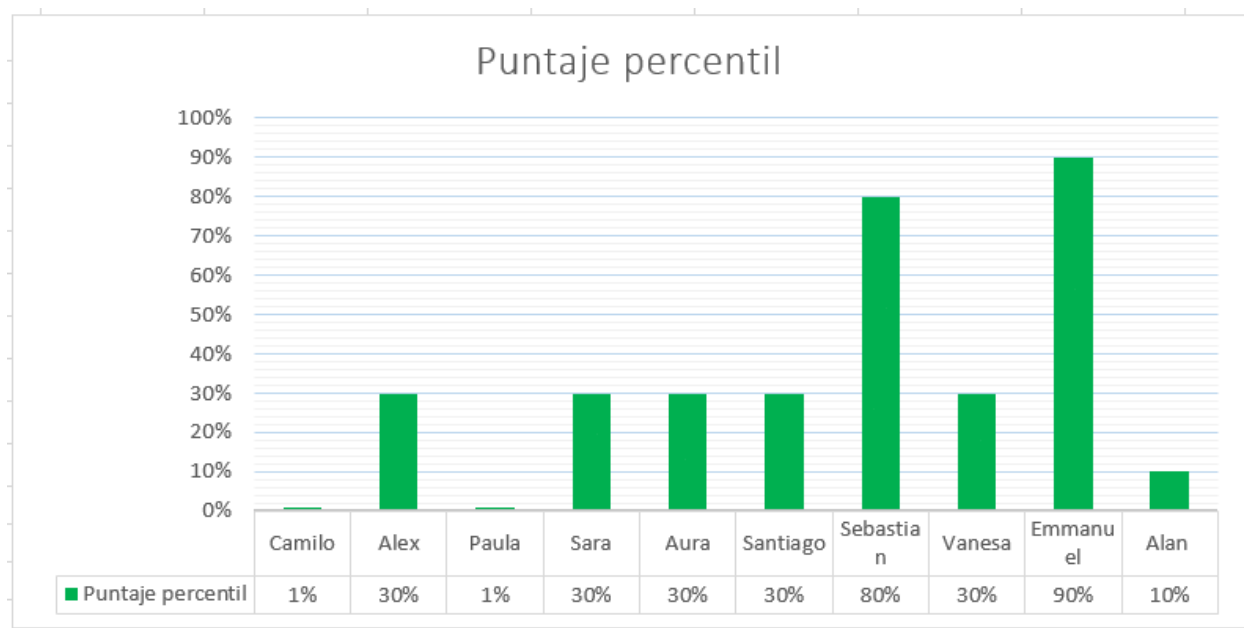


Figura 4. Puntaje Percentil (Autoría Propia).

Puntaje tiempo de copia segunda toma:

Alumno a evaluar	Edad	Tiempo de copia	Puntaje
Camilo	16 años	3 minutos 22 segundos	50
Alex	11 años	3 minutos 04 segundos	99
Paula	15 años	3 minutos 41 segundos	25
Sara	11 años	3 minutos 46 segundos	75
Aura	12 años	3 minutos 55 segundos	50
Santiago	12 años	2 minutos 49 segundos	99
Sebastián	11 años	4 minutos 46 segundos	50
Vanesa	13 años	2 minutos 38 segundos	50
Emmanuel	13 años	3 minutos 20 segundos	50
Alan	14 años	1 minuto 16 segundos	99

Tabla 20. Puntaje tiempo de copia segunda toma (Autoría Propia).

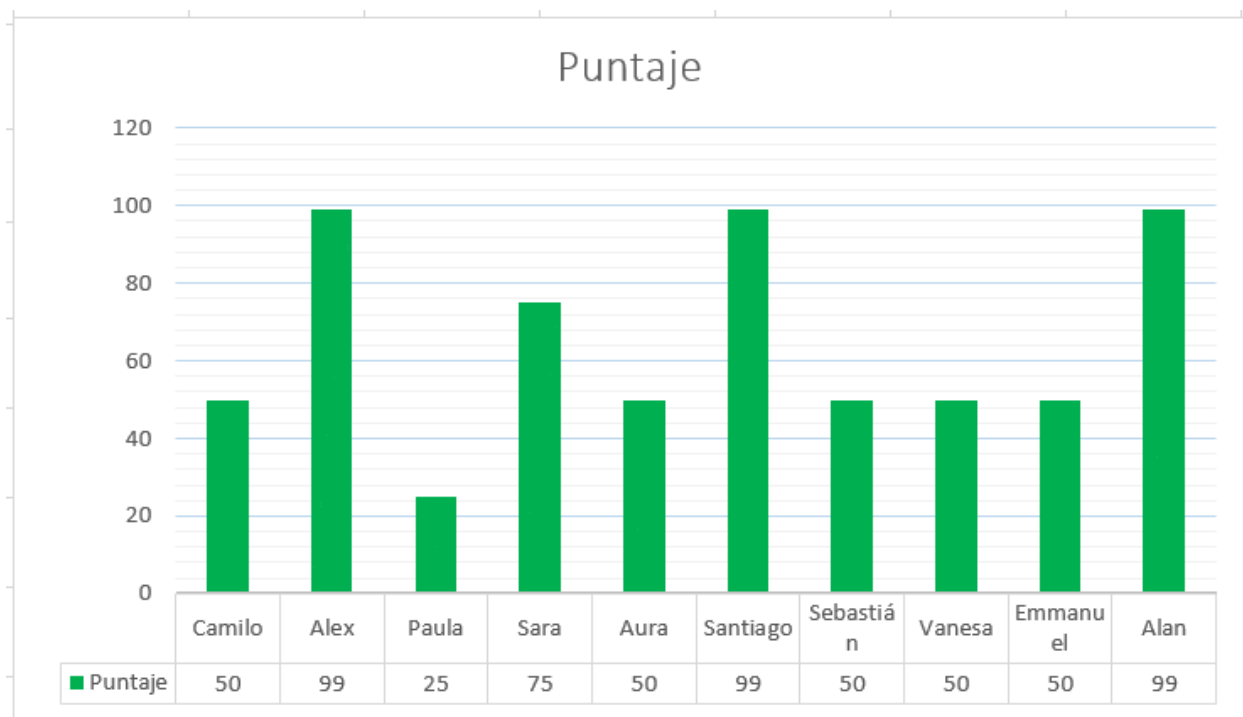


Figura 5. Puntaje (Autoría Propia).

Puntaje cualitativo de reproducción de memoria segunda toma:

-Alumno a evaluar	Edad	Tipo de copia							
		Tipo I	Tipo II	Tipo III	Tipo IV	Tipo V	Tipo VI	Tipo VII	
Camilo	16 años	X							
Alex	11 años	X							
Paula	15 años	X							
Sara	11 años				X				
Aura	12 años	X							
Santiago	12 años	X							

Sebastián	11 años			X					
Vanesa	13 años	X							
Emmanuel	13 años	X							
Alan	14 años	X							

Tabla 21. Puntaje cualitativo de reproducción de memoria segunda toma (Autoría Propia).

Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria segunda toma:

Alumno a evaluar	Edad	Puntaje directo	Puntaje percentil
Camilo	16 años	22 puntos	60%
Alex	11 años	25 puntos	90%
Paula	15 años	21 puntos	50%
Sara	11 años	19 puntos	70%
Aura	12 años	26 puntos	90%
Santiago	12 años	23 puntos	80%
Sebastián	11 años	30 puntos	99%
Vanesa	13 años	22 puntos	75%
Emmanuel	13 años	31 puntos	99%
Alan	14 años	24 puntos	80%

Tabla 22. Puntaje cuantitativo de exactitud y riqueza de la reproducción de memoria segunda toma (Autoría Propia).

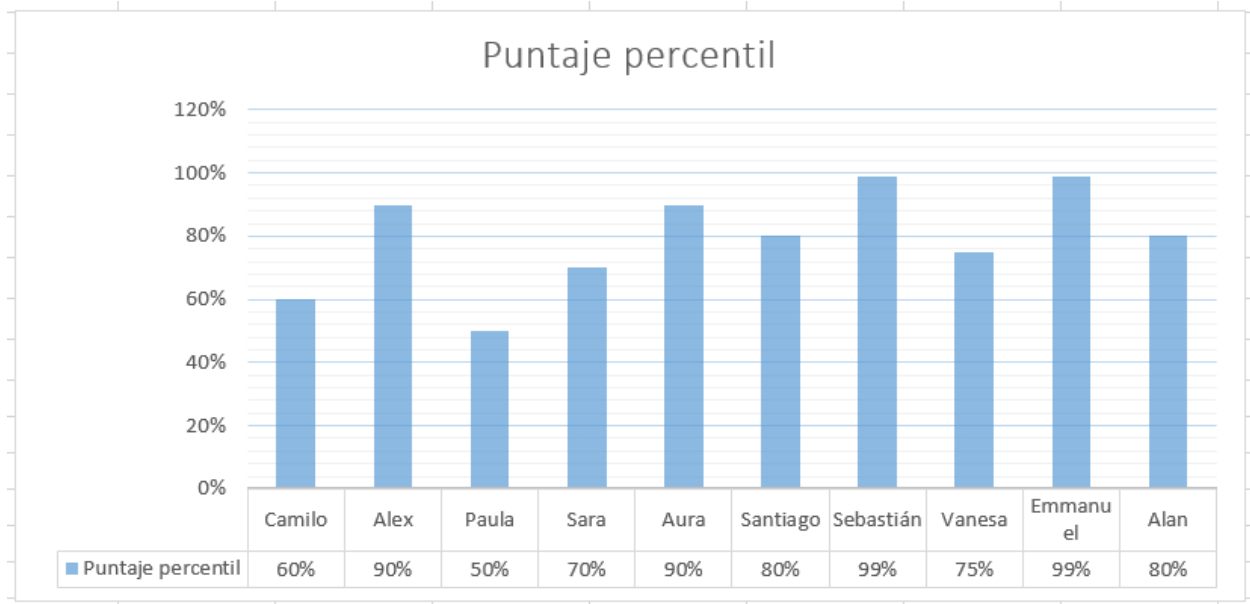


Figura 6. Puntaje Percentil (Autoría Propia).

Con los datos ya recolectados se puede observar una gran diferencia entre la primera toma del test y la segunda varios de los estudiantes mostraron un avance al momento de replicar por última vez la figura, esto nos permite pensar que al generar procesos educativos específicos para mejorar la concentración de los estudiantes se puede generar un aprendizaje significativo y sobre todo se les puede resaltar que mantener un foco de atención y estar concentrados es bueno para la cotidianidad, de la misma manera durante la implementación también se brindaron los espacios referentes a la concentración, la meditación y el mismo kata permite experiencias que ayudan a mantener un foco de atención constante para poder desarrollar el ejercicio.

Resultados Prueba de Habilidades Motrices Adaptada

Tiempo de ejecución primera toma del test

Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2
Camilo	16 años	2 minutos 30 segundos	2 minutos 10 segundos
Alex	11 años	2 minutos 40 segundos	2 minutos 12 segundos
Alan	14 años	3 minutos 11 segundos	3 minutos 06 segundos
Sara	11 años	2 minutos 56 segundos	2 minutos 38 segundos
Aura	12 años	3 minutos 17 segundos	3 minutos 09 segundos
Santiago	12 años	2 minutos 59 segundos	2 minutos 33 segundos
Sebastián	11 años	2 minutos 25 segundos	2 minutos 18 segundos
Vanesa	13 años	2 minutos 44 segundos	2 minutos 25 segundos
Emanuel	13 años	3 minutos 06 segundos	3 minutos 02 segundos
Paula	15 años	3 minutos 01 segundos	2 minutos 46 segundos

Tabla 23. Tiempo de ejecución primera toma del test (Autoría Propia).



Figura 7. Gráfica Tiempo (Autoría Propia).

Tiempo de ejecución segunda toma del test

Nombre	Edad	Tiempo 1	Tiempo 2
Camilo	16 años	1 minutos 50 segundos	1 minutos 27 segundos
Alex	11 años	1 minutos 43 segundos	1 minutos 16 segundos
Alan	14 años	2 minutos 04 segundos	1 minutos 55 segundos
Sara	11 años	1 minutos 40 segundos	1 minutos 22 segundos
Aura	12 años	2 minutos 39 segundos	1 minutos 54 segundos
Santiago	12 años	1 minutos 34 segundos	1 minutos 24 segundos
Sebastián	11 años	1 minutos 34 segundos	1 minutos 24 segundos
Vanesa	13 años	1 minutos 44 segundos	1 minutos 33 segundos
Emanuel	13 años	2 minutos 26 segundos	2 minutos 25 segundos
Paula	15 años	2 minutos 30 segundos	1 minutos 55 segundos

Tabla 24. Tiempo de ejecución segunda toma Test (Autoría Propia).

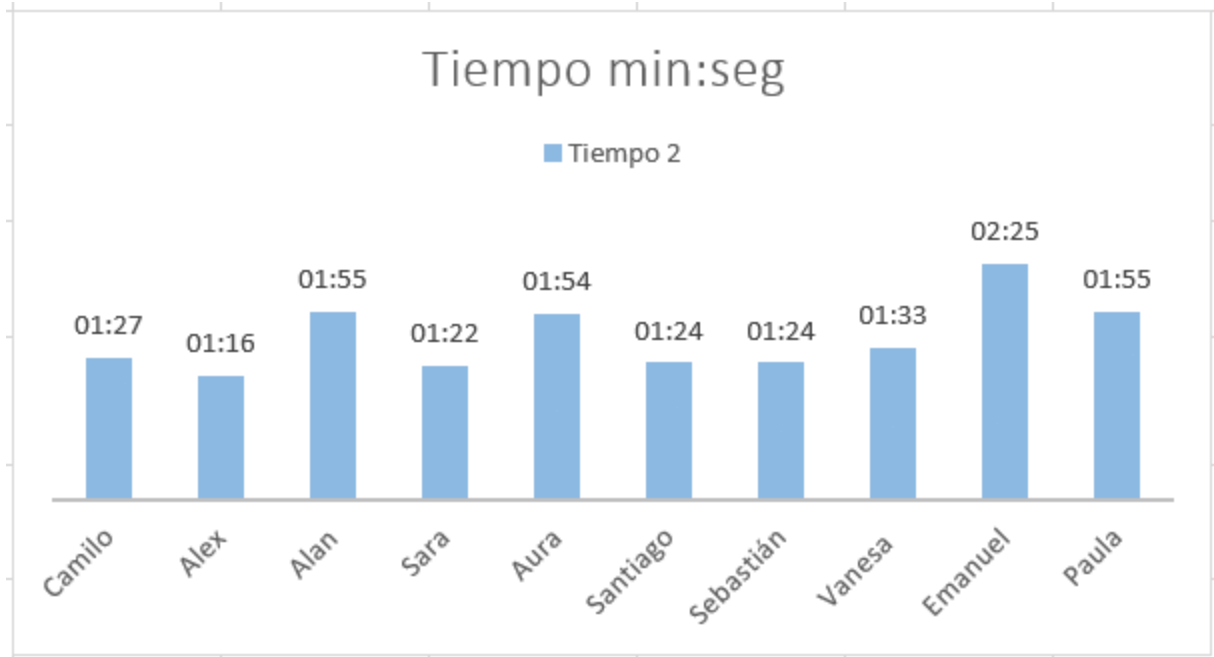


Figura 8. Gráfica Tiempo (Autoría Propia).

Al observar los resultados en la prueba se puede observar que se evidencia una gran mejora de tiempo con respecto de la primera toma excepto en uno de los estudiantes, no se pudo hacer un proceso constante con él, debido a las ausencias prolongadas durante el desarrollo del proyecto.

También se pudo observar que la cantidad de errores al momento de ejecutar la prueba disminuyó permitiéndoles desenvolverse mejor durante el recorrido, parte de ello se debe al uso de ejercicios en las sesiones de clase que se ajustaban y presentaban mayor reto a la forma como se mueven normalmente en el mundo, el poder explorar nuevas formas de movimiento permite que el ser humano a formar adquiera mayor huella motriz.

Aprendizajes Incidencias y Recomendaciones

Dentro de las experiencias vividas se encuentran un sinnúmero de aprendizajes, el generar una implementación cambia totalmente el cómo se venía sustituyendo mi labor como entrenador del club Karate do La Victoria, ya que la perspectiva de educación cambia totalmente; el no centrarse en solo la técnica e ir más allá de las necesidades de cada estudiante como ser humano es algo que cambia por completo la forma de ver la educación física, el rol de un entrenador y un docente, el aprendizaje cambió tanto para los estudiantes, como para mí como docente.

El cambiar por completo la metodología como venía dando mis espacios de clase, permite que los estudiantes generen mejores procesos de reflexión y no centrarse y dedicarse simplemente al aprendizaje y perfección de la técnica, brindar espacios para la reflexión, la concentración y el desarrollo motor dinamiza mucho más las clases haciendo que sean más atractivas y llamativas para los alumnos nuevos, el estudio de un nuevo idioma, la meditación y conectar con la naturaleza también genera en el estudiante momentos para la relajación y reflexión personal que son importantes para salir tal vez de lo cotidiano y ayuda al manejo de emociones de la semana .

Dentro de las incidencias se pudieron encontrar la poca constancia por parte de algunos alumnos que por el mismo motivo no se pudo lograr un avance significativo con esos alumnos, la implementación de los test fue más larga de lo que se presupuestaba, esto hizo que dos de las sesiones programadas para el desarrollo de los chicos se vieran más cortas, el tiempo de implementación también, desde mi perspectiva el tiempo es corto para generar un verdadero cambio como se tenía programado para los estudiantes; por otra parte no siempre se pudo trabajar con la población en específico, compartieron clase con todo el grupo en general debido a que nuestro Sensei al ser juez y al desarrollarse una gran cantidad de campeonatos durante el mes

no pudo realizar un gran acompañamiento, por tal motivo variaban un poco los ejercicios para adaptarse a cualquier tipo de población, de la misma manera se evidencia que la implementación del proyecto es capaz de ejecutarse con todo tipo de persona.

Por último, se evidencia que, aunque las clases estén planeadas y programadas, no garantiza que no puedan estar sujeta a cambios y variantes durante las sesiones de clase, también se recomienda el uso de otras herramientas para llevar a cabo la implementación, puesto que tal vez los test no siempre son la solución para generar resultados en un grupo de estudiantes, buscar otras alternativas podría mejorar la experiencia tanto del estudiante como del docente.

También hubiera sido útil general el proyecto en otro tipo de espacios educativos como lo formal ya que es una apuesta por una educación diferente desde la educación física, poder generar desde la educación física y la formalidad puede ser una apuesta para futuras intervenciones relacionadas con el arte marcial.

Referencias Bibliográficas

- Aguirre Calero, A. F. (29 de Junio de 2022). *Universidad Santo Tomás*. Obtenido de El karate como una herramienta para desarrollar el respeto y el autocontrol en niños de barrio la Gaitana en la localidad de suba: <https://repository.usta.edu.co/items/93d47540-d1b5-4141-a973-0b622aa581c3>
- Amaya Cruz, M. A. (2020). Estrategia pedagógica para implementar la defensa personal en la clase de educación física del grado 11-1 del instituto técnico Gonzalo Suarez Rendón Tunja. *Revista Salud, historia y Sanidad*.
- Ariza, N. J. (2020). *Universidad de Pamplona*. Obtenido de El karate Do como medio para el desarrollo de las habilidades básicas de movimiento en niños de 9-11 años del colegio Lápiz y recreo en zipaquirá en cundinamarca: http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/6683/1/Ariza_2020_TG.pdf
- Balbona, M., & Carriedo, A. (Mayo de 2023). *Universidad de Oviedo*. Obtenido de Innovación educativa: El karate como contenido en educación física.: [extension://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/68881/TFM_MarcosBalbonaPrado.pdf?sequence=4](https://efaidnbnmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/68881/TFM_MarcosBalbonaPrado.pdf?sequence=4)
- Barbosa, H. E. (2017). *Universidad libre*. Obtenido de Estrategia didáctica para el desarrollo de la coordinación segmentaria en los niños de 6 a 8 años del club Condor de karate Do: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/23304>
- Beltrán Bravo, S. L. (16 de Junio de 2016). *Universidad Libre*. Obtenido de Propuesta lúdica para mejorar el equilibrio en un niño de doce años con síndrome de Down perteneciente al club deportivo de Karate Do acueducto de la ciudad de Bogotá: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8947/Trabajo%20Final%20Stephanie%20Beltran%202016.pdf>
- Birguéz Novoa, A. (22 de 09 de 2020). *Repositorios Minuto de Dios*. Obtenido de Construyendo entornos no- violentos desde las artes marciales y la educación física: <https://repository.uniminuto.edu/items/1276c795-178f-4b5e-92e7-cdf098011902>
- Cabez Paredes, R. A., & López Torres, A. F. (28 de 01 de 2020). *Repositorio Institucional Universidad Cooperativa de Colombia*. Obtenido de Publicación: Comparación de la coordinación motriz en niños de 8 a 12 años de la escuela de formación de karate do de la ucc y del colegio bicentenario de la independencia del grado sexto : <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/4a2452e1-6348-4186-953a-d57909e6cb6d/full>
- Dewey, J. (2004). *Experiencia y Educación*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Gallahue, D. (1985). Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación. En D. Gallahue, *Movimientos fundamentales: su desarrollo y rehabilitación*. México: Medica Panamericana S.A.
- Garrido, Á. (16 de Septiembre de 2020). WIX. Obtenido de Karate como contenido de educación física: <https://blogangelgarrido.wixsite.com/blog/post/karate-como-contenido-de-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica#:~:text=El%20k%C3%A1rate%2C%20como%20deporte%20y,el%20enriquecimient o%20que%20ello%20conlle va.>
- Goleman, D. (1998). working with emotional intelligence. En D. Goleman, *Inteligencia Emocional*. Barcelona : Kairos SA.
- Le Boulch, J. (1995). *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento hasta los 6 años*. Barcelona: Paidos.
- Londoño, Ocampo, L. (2009). Revista de la facultad de psicología, Universidad Cooperativa de Colombia. *La atención: un proceso psicológico básico*, 93.
- López, V. (2004). Los nombres de los katas Shotokan. En V. López, *Los nombres de los katas Shotokan* (pág. 1). Brasil.
- Medina, A. (Junio de 2021). *RIULL-Repositorio Institucional Universida de la Laguna*. Obtenido de El karate en la asignatura de Educación Física.: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/24209/El%20karate%20en%20la%20asignatura%20de%20Educacion%20Fisica.%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montessori, M. (1986). *Formación del hombre*. Guadalupe Chimalistac: Diana, S.A.De.C.V. .
- Nakayama, M. (1983). El mejor Karate. En M. Nakayama, *El mejor Karate* (pág. 11). Mexico: Diana S.A.
- Nuez Escobal, A. (22 de Junio de 2024). *Archivo Digital UPM*. Obtenido de El Karate en educación Física: un enfoque innovador para mejorar la motivación del alumnado.: <https://oa.upm.es/822331/>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedades*. Barcelona: Paidotribo.
- Pflüger, A. (2004). 25 Shotokan Katas. En A. Pflüger, *25 Shotokan Katas* (pág. 13). Barcelona: Paidotribo.
- Rey, A. (2003). *Test de copia y Reproducción de memoria de figuras geométricas complejas*. Madrid: TEA.
- Simoës, H., Santos, P., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2024). Karate Practice empowering solutions to mitigate school-age bullying. *Universidade do Minho e Instituto Poitécnico de Viseu (Portugal)*, 618 - 627.

Anexos

Anexo A. Sesiones de clase

<p>Objetivo General: Desarrollar del potencial humano a través de los katas de karate para fomentar del desarrollo motor, la concentración mental, buscando un equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu.</p>			
<p>Objetivos Específicos 1: Caracterizar a través de los test de diagnóstico los niveles de concentración y desarrollo motor en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años.</p> <p>2: Promover entornos que permitan nuevas experiencias físicas, mentales y espirituales.</p> <p>3: Analizar los datos obtenidos en relación con la aplicación del kata como estrategia para potenciar el desarrollo humano en los estudiantes del del Club Karate Do La Victoria, en edades de 10 a 16 años.</p>			
Numero de sesión Y fecha	Tema	Desarrollo Temático	Objetivo de la clase
N°1 09/03/2025	Implementación de test y presentación del proyecto.	Explicación de los test y ejecución test Figura de rey y prueba de habilidades motrices adaptada.	Ejecutar los test y obtener los primeros resultados para el análisis de los mismos.
N°2 16/03/2025	Continuación de ejecución de test.	Continuación de los test, prueba de agilidad motriz.	Ejecutar la segunda parte de los test para la recolección de datos.

<p>N°3 23/03/2025</p>	<p>Defensas y ataques para el desarrollo del primer kata.</p>	<p>Aprendizaje de la primera defensa (Gedan Barai) ataque de brazo o puño(tsuki) y posición básica de desplazamiento (zenkutsu dachi)</p>	<p>Generar concentración y coordinación durante el aprendizaje del primer kata</p>
<p>N°4 30/03/2025</p>	<p>Conexión con el entorno natural.</p>	<p>Explorar la naturaleza con el cuerpo y moverse libremente en ella</p>	<p>Reconocer el entorno natural permitiendo explorar el mundo que nos rodea a la vez que se permite nuevas sensaciones en el cuerpo.</p>
<p>N°5 06/04/2025</p>	<p>Propiocepción del kata (sentir el cuerpo a través de los sentidos)</p>	<p>Ir más allá del sentido de la vista permite agudizar los demás sentidos, no solo a través del ojo se aprende, sino que al dejarse llevar por otros sentidos se adquiere una forma distinta de ver la vida.</p>	<p>Percibir el mundo que nos rodea a partir de los sentidos como el tacto, el oído y no solo depender de la vista para reconocer el mundo.</p>
<p>N°6 13/04/2025</p>	<p>Reconociendo mi cuerpo, mente y espíritu.</p>	<p>Llevar al límite el cuerpo permite la fortaleza mental y espiritual del ser humano, el deseo de no rendirse y</p>	<p>Reconocer los límites del ser humano y como con determinación y fortaleza mental para</p>

		superar los límites son motivantes para encontrar un equilibrio propio.	poder superarlos.
Nº7 26/04/2025	Desarrollo del segundo kata base para principiantes (Teikoku Shodan)	Aprendizaje de nuevas defensas y posiciones fundamentales.	Explorar nuevas formas de movimiento.
Nº8 27/04/2025	Gimnasia Animal.	Imitar los movimientos de los animales con el fin de explorar las capacidades físicas como la fuerza, resistencia, agilidad y velocidad.	Explorar y adaptar nuevas formas de moverse en el mundo a partir de la imitación de animales reconocidos.
Nº9 03/05/2025	Meditación.	La meditación permite una conexión con el yo interior, ese tipo de conexiones que permiten procesos de reflexión y relajación.	Permitir encuentros con los pensamientos internos, además de generar un encuentro para la relajación y el descanso físico y mental.
Nº10 04/05/2025	Ejecución Test Final.	Ejecución final del test de concentración y prueba de habilidades motrices básicas.	Recolectar los datos finales del test y la prueba para el análisis final de resultados.

Anexo B: Test de copia y de reproducción de memoria de figuras geométricas complejas

Material:

- Lámina modelo
- Hoja de anotación
- Lápices y bolígrafos de distintos colores
- Cronómetro

Procedimiento:

El procedimiento se puede realizar por medio de dos modelos, sin embargo, los dos test plantean diferentes formas de evaluación.

- Fase de Copia: el estudiante debe captar la figura por medio de la vista, en donde se le otorga un lapicero de un color al estudiante, y se le pide copiar la figura observada sin ningún tipo de guía, se pone el cronómetro a trabajar discretamente y se deja trabajar al estudiante durante un tiempo; cuando ha realizado una parte del dibujo, se le entrega al estudiante un lapicero de otro color en donde seguirá trabajando en la imagen y de esta manera se continuará con cinco o seis lapiceros de colores diferentes, identificando el orden de la sucesión de los colores, que se puede descubrir al analizar el dibujo.

Existen dos formas de identificar los momentos de cambio en caso de que la persona comience a realizar la copia de la figura por medio del armazón interno, es decir el rectángulo y sus respectivas diagonales internas, se realiza el cambio de lapicero cuando

termine el correspondiente rectángulo. En caso de que la persona inicie por algún detalle interno, se genera el cambio de color de lapicero cuando el estudiante pase a realizar otro detalle.

Luego de realizar el proceso de copia, se le reitera al estudiante una manera de mejorar su copia de la forma evidenciada, de esta manera se podrá analizar actitudes y comportamientos correspondientes al estudiante. Se realiza una verificación después de un tiempo, puesto que se realiza una segunda parte de la prueba en donde se invita al estudiante a analizar su proceso de copia.

- Fase de Reproducción de memoria: después de que transcurra un tiempo que no exceda a tres minutos, se le pide al estudiante que reproduzca la figura sin ningún tipo de guía, se invita al estudiante a dibujar en una segunda hoja la misma forma anterior, realizando el mismo método de cambio de lapiceros, en donde se podrá evidenciar en algunos casos una mejora, se controla el tiempo poniendo en marcha el cronómetro cuando el estudiante inicie la reproducción y deteniéndolo cuando se dé por terminado.
- Fase de corrección y valoración: para la fase de corrección y valoración, se debe tener en cuenta muchos factores ya que no se evalúa la figura en general, sino que la figura se genera por partes, se realiza una separación de las partes en donde se toma la imagen por medio de figuras específicas y de esta forma se evalúa el puntaje cualitativo, identificando, por medio de que figura o lugar empezó el estudiante a realizar el test, de esta manera se toma la evaluación cualitativa en donde se evidencian los tipos por donde

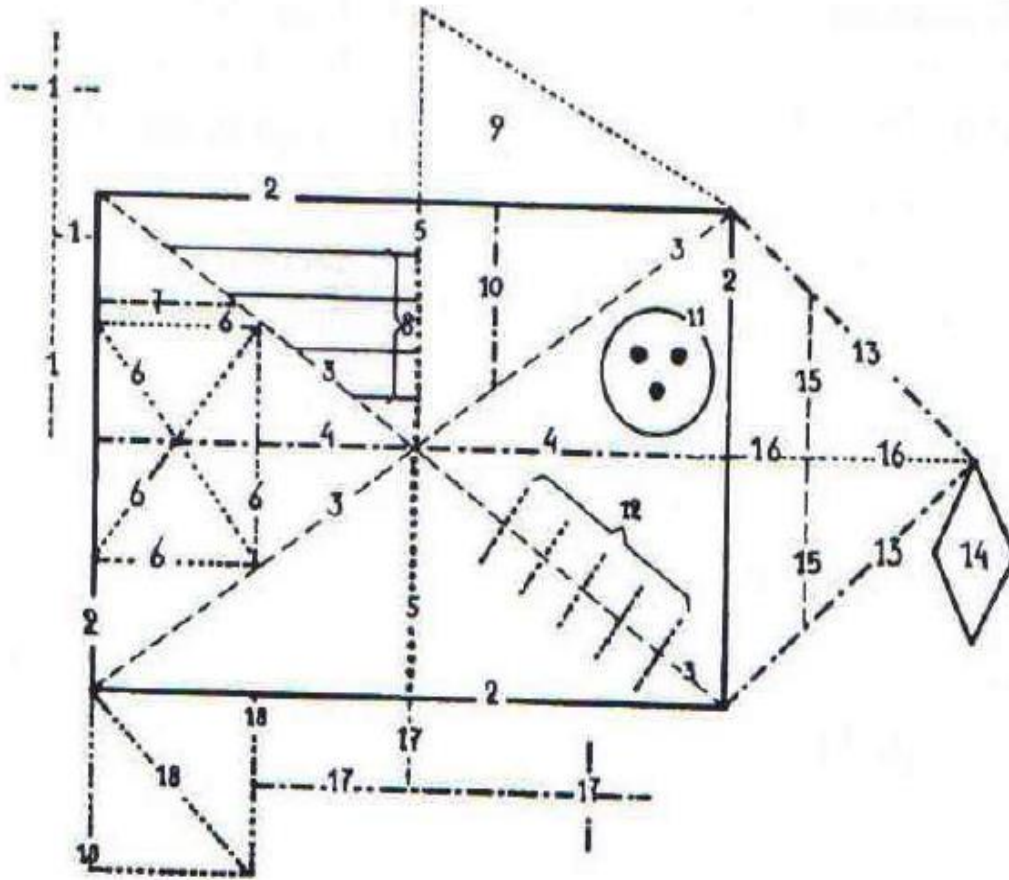
el estudiante empieza a realizar la figura del rey. Para ello se generan 7 diferentes tipos de formas en donde el estudiante comienza la ejecución del dibujo:

- I. Construcción sobre el armazón: El sujeto comienza su dibujo por el rectángulo central, que erige en armazón, sobre el cual agrupa después todos los demás detalles de la figura. Ésta se construye, pues, sobre la base del gran rectángulo que sirve de referencia y de puntos de partido.
- II. Detalles englobados en un armazón: El sujeto comienza por uno y otro detalle contiguo al gran rectángulo; por ejemplo, la cruz de la parte superior del lado izquierdo, o traza el rectángulo grande incluyendo en él alguno de los detalles (por ejemplo, el cuadrado exterior contiguo al ángulo inferior izquierdos del rectángulo central), y lo utiliza como armazón de su dibujo, igual que en el tipo I. Se asimila también a este tipo II un proceso poco frecuente, que consiste en dibujar las dos diagonales del rectángulo antes que su contorno, utilizando luego éste como armazón.
- III. Contorno general: El sujeto comienza su dibujo por la reproducción del contorno integro de la figura, sin diferenciar en ella explícitamente el rectángulo central. El sujeto obtiene así una especie de “contenedor” en el que son colocados después todos los detalles interiores.
- IV. Yuxtaposición de detalles: El sujeto va construyendo los detalles contiguos unos a otros procediendo como si construyera un rompecabezas. No hay elemento director de la reproducción. La figura, terminada más o

menos felizmente, es un conjunto reconocible y puede, incluso, llegar a estar perfectamente conseguida.

- V. Detalles sobre un fondo confuso: El sujeto realiza un grafismo, poco o nada estructurado, en el que no sería posible identificar el modelo, pero con ciertos detalles reconocibles, por lo menos en su intención.
- VI. Reducción a un esquema familiar: el sujeto traslada la figura a un esquema que le es familiar y que puede, a veces, recordar vagamente la forma general del modelo o de algunos de sus elementos (casa, barco, pez monigote, etc.).
- VII. Garabatos: El sujeto hace simplemente unos garabatos en los que no es posible reconocer ninguno de los elementos del modelo ni tampoco su forma global.

Para lograr realizar un puntaje cuantitativo, se realiza una agrupación de los elementos que integran la figura, en donde son numerados de la siguiente manera:



En la anterior figura, se muestra la composición de la figura separada por trazos, estos son identificados por su correspondiente número y posición del trazo de la siguiente manera:

- 1) Cruz exterior contigua al ángulo superior izquierdo del rectángulo grande.
- 2) Rectángulo grande, armazón de la figura.
- 3) Cruz de San Andrés, formada por las diagonales del rectángulo grande.
- 4) Mediana horizontal del rectángulo grande 2.
- 5) Mediana vertical del rectángulo grande 2.
- 6) Pequeño rectángulo interior (Contiguo al lado izquierdo del rectángulo 2, limitado por las semidiagonales izquierdas de éste y cuyas propias diagonales se cortan sobre la mediana 4).

- 7) Pequeño segmento colocado sobre el lado horizontal superior del elemento 6.
- 8) Cuatro líneas paralelas situadas en el triángulo formado por la mitad superior de la diagonal izquierda del rectángulo 2.
- 9) Triángulo rectángulo formado por la mitad del lado superior del rectángulo 2, la prolongación hacia arriba de la mediana vertical 5 y el segmento que une el extremo de esta prolongación con el ángulo superior derecho del rectángulo 2.
- 10) Pequeña perpendicular al lado superior del rectángulo 2, situada debajo del elemento 9.
- 11) Círculo con tres puntos inscritos, situado en el sector superior derecho del rectángulo 2.
- 12) Cinco líneas paralelas entre sí y perpendiculares a la mitad inferior de la diagonal derecha del rectángulo 2.
- 13) Dos lados iguales que forman el triángulo isósceles construido sobre el lado derecho del rectángulo 2 por la cara exterior de éste.
- 14) Pequeño rombo situado en el vértice extremo del triángulo 13.
- 15) Segmento situado en el triángulo 13 paralelamente al lado derecho del rectángulo 2.
- 16) Prolongación de la mediana horizontal y que constituye la altura del triángulo 13.
- 17) Cruz de la parte inferior comprendiendo en ella el brazo paralelo al lado inferior del rectángulo 2 y la pequeña prolongación de la mediana 5 que la une a este lado.
- 18) Cuadrado situado en el extremo inferior izquierdo del rectángulo 2, prolongación de lado izquierdo, comprendiendo también su diagonal.

Teniendo en cuenta los requisitos anteriormente identificados, se genera una puntuación general en donde se tiene en cuenta los requisitos del dibujo y su correspondiente copia y reproducción dependiendo del estudiante, dando una puntuación; esta puntuación se genera de la siguiente manera:

Por cada unidad.	Correcta	Bien situada: 2 puntos
		Mal situada: 1 punto
	Deformada o incompleta Pero reconocible.	Bien situada: 1 punto
		Mal situada: 0,5 puntos
	Irreconocible o ausente	0 puntos

Se debe tener en cuenta, que la puntuación y respectivos porcentajes, se toman de las tablas de puntuaciones extraídas del Manual Original del Test de copia y de reproducción de memoria de figuras geométricas complejas de A. Rey.

Anexo C: Prueba De Habilidades Motrices Adaptada.

En el marco del proyecto curricular particular (PCP), denominado: Karate Chowa. Se ejecutará una prueba de habilidades motrices básicas la cual consta de un circuito de 10 estaciones en las cuales se identifica: equilibrio estático y dinámico, salto a un pie y dos pies, patrón de correr, salto de altura, golpear y patear, agilidad, diferentes formas de desplazamiento y rodar. Todo esto con el fin de identificar falencias en los estudiantes de 10 a 16 años del club Dojo Karate Do La Victoria.

Descripción de la prueba

La prueba consiste en un circuito de habilidades, la cual se compone de 10 estaciones y se mide a partir del tiempo que le tome al estudiante culminar el circuito, tendrá 3 momentos de ejecución, en donde el primer recorrido es de reconocimiento de las estaciones y las otras dos cronometradas, se toma como referencia el menor tiempo de ejecución, como advertencia si el recorrido de la estación es mal ejecutado el estudiante tendrá que volver a iniciar el ejercicio de la estación hasta ejecutarlo acorde a lo establecido.

Se observa al estudiante durante todo el recorrido analizando las dificultades que se presenten.

Estaciones

1. Equilibrio Dinámico.

La prueba consiste en pasar por una barra de equilibrio de 3 metros sin dejarse caer, se toque el suelo el estudiante tiene que volver a empezar, a mitad de la barra debe dar medio giro y continuar el recorrido de espaldas para completar el recorrido.



2. Estático en superficie inestable

En un balón de equilibrio el estudiante debe realizar equilibrio en un solo pie mientras realiza tres patadas frontales (mae Geri) la condición es no bajar el pie durante la ejecución y una vez terminada la patada realizar la misma acción con el siguiente pie, tener en cuenta que si se baja el pie el estudiante tiene que volver a repetir la acción.



3. Salto y pateo a un pie.

En esta estación lo que se busca es la agilidad de saltar y patear al mismo tiempo pasando por diez palos colocados a una distancia aproximada de 60 cm entre cada palo para observar la el control en el salto y el equilibrio al momento de patear. Importante no bajar la pierna durante el pateo o se deberá volver a comenzar.



4. Equilibrio estático en superficie (palomita)

En un tiempo de 8 segundos el estudiante debe permanecer en equilibrio estático en la postura de paloma sobre una superficie, es importante mantener la postura todo el tiempo durante el conteo si no tendrá que volver a iniciar.



5. Salto a dos pies.

Aquí se saltará a una altura entre los 30 a 50 cm en una cantidad total de 10 conos en donde el estudiante debe realizar en salto completamente de frente y sin despegar los pies.



6. Carreara con obstáculos.

El estudiante deberá correr y pasar los obstáculos que estarán separados a una distancia aproximada de un metro cada uno con el fin de observar los patrones de movimiento al correr y el desarrollo de la técnica.



7. Salto de potencia con obstáculo.

Una vez terminada la carrera con obstáculos siguiendo el mismo impulso el estudiante deberá saltar una altura aproximada de 90 cm a 1 metro con el fin de evaluar la potencia del salto y la técnica para ejecutarlo.



8. Golpear y patear.

Terminado el salto el estudiante se debe re incorporar y rápidamente golpear un foco con técnica de brazo (zuki) y técnica de pateo (mae geri) una repetición por izquierda y derecha golpeando siempre al centro del foco.



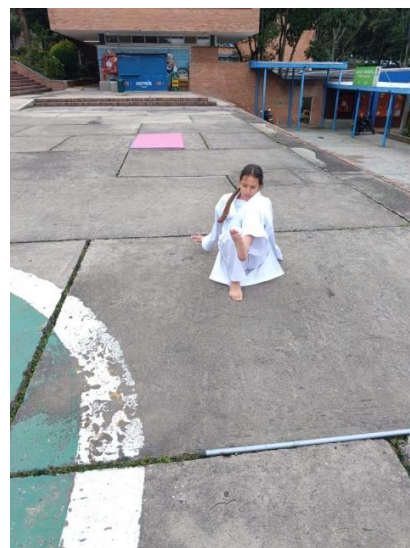
9. Desplazamientos en zigzag

Utilizando como obstáculo palos de escoba el estudiante se desplaza en zigzag, a máxima velocidad sin pasar por encima de ellos y si llega a tocar alguno de los palos se tiene que devolver.



10. Desplazamiento en tres apoyos.

El estudiante debe completar un recorrido de aproximadamente 3 a 4 metros en tres apoyos (dos brazos y una pierna) sin dejar caer la pierna que se encuentra elevada, luego hacer el mismo recorrido, pero de forma invertida sin bajar el pie si no tendrá que repetir de nuevo el ejercicio.

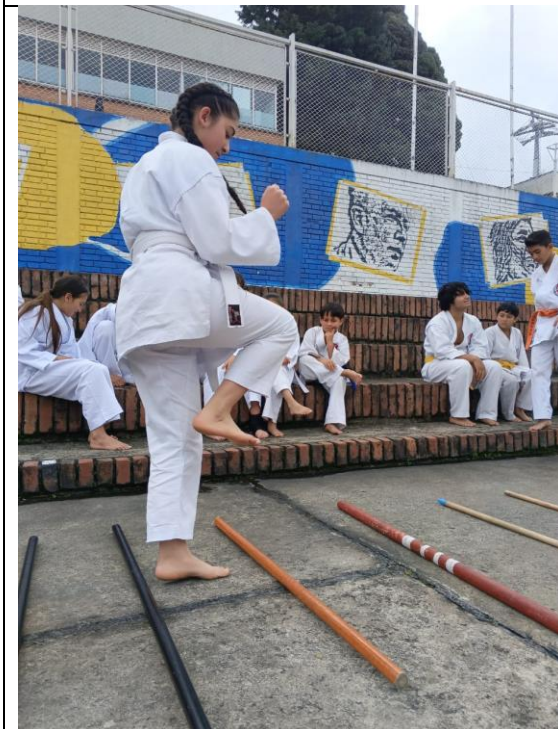
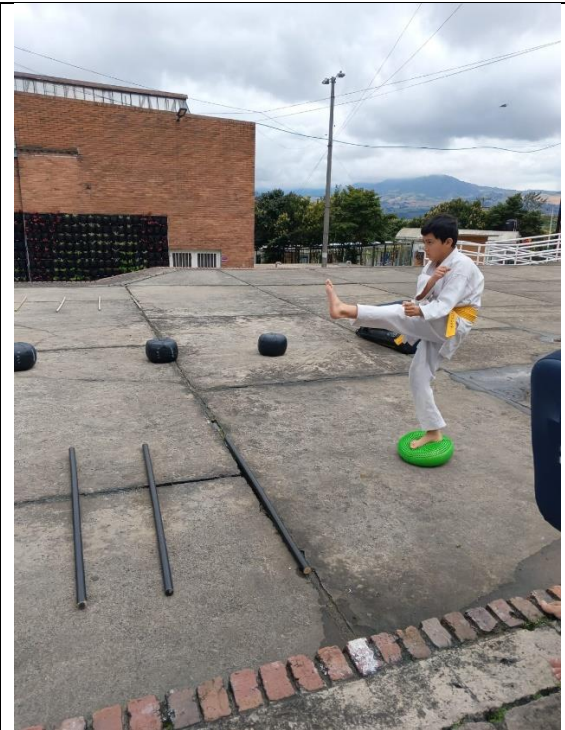


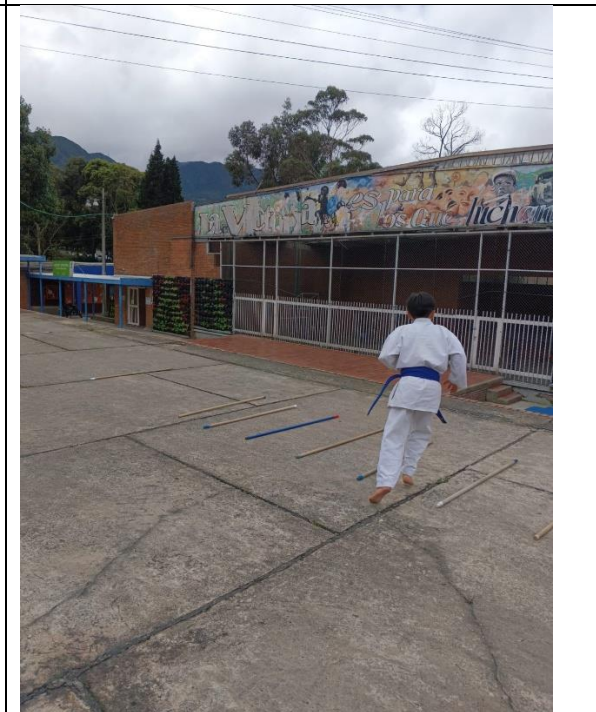
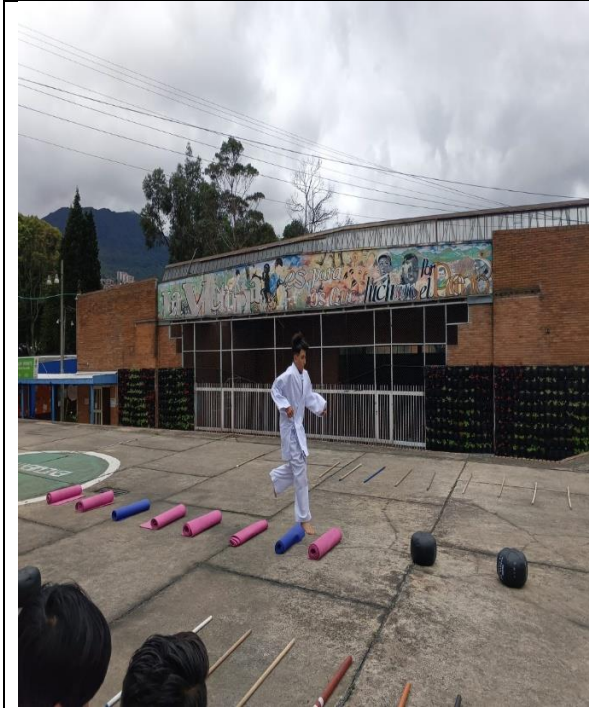
11. Rollito

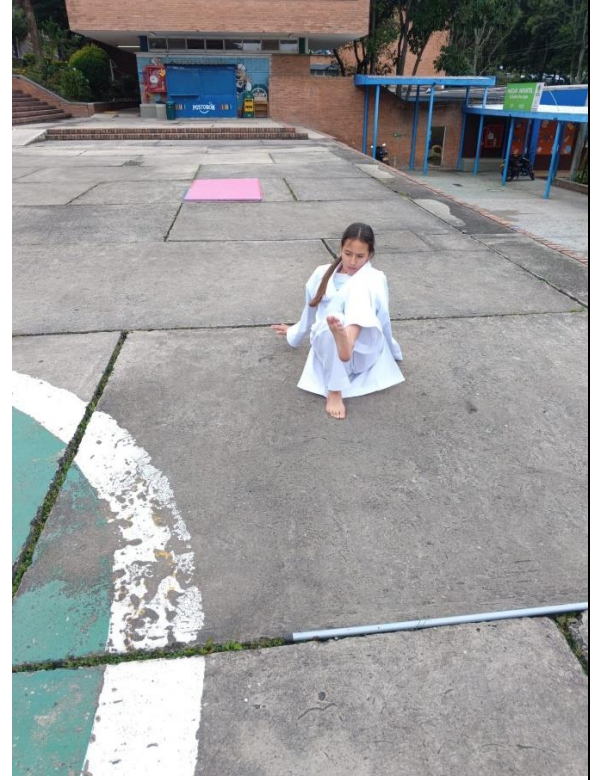
La prueba finaliza con rollo adaptado a las artes marciales ya que la caída se realiza con el hombro y la escapula como protección de posibles caídas, el estudiante decide si hacerlo de forma frontal o posterior.

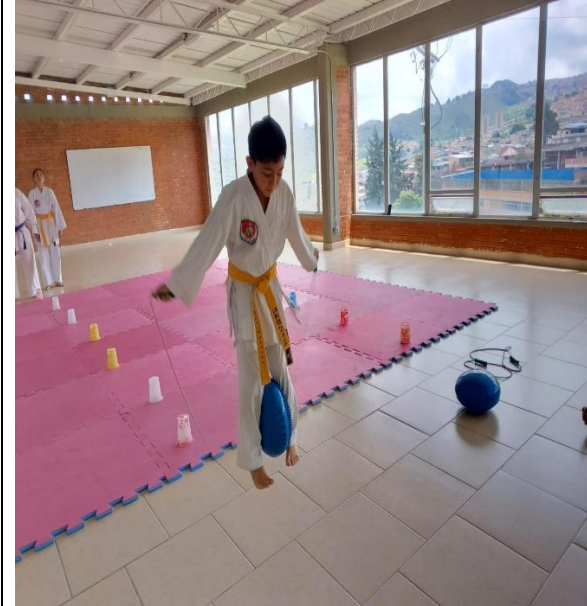


Anexo D: Evidencias Fotográficas












Anexo D: Autorización toma de fotos

	FORMATO	Código: FOR-GSI-009
	AUTORIZACIÓN TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES Y DE MENORES DE EDAD Resolución 767 de 18 de Junio 2018	Versión: 01
		Fecha: 18-06-2018
Proceso: Gestión de Sistemas Informáticos		

AUTORIZACIÓN TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE MENORES DE EDAD

Ciudad y fecha _____
 Yo _____ identificado con C.C. _____ C.E. _____ No. _____ expedida en _____ representante legal del menor _____ identificado con T.I. _____ NUIP _____ No. _____ declaro que he sido informado por LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL (en adelante la UPN), identificada con NIT. 899.999.124-4, con domicilio en la ciudad de Bogotá y sede principal en la calle 72 No. 11 – 86 de Bogotá, que, de conformidad con los procedimientos establecidos en la Ley 1581 de 2012, Decreto Reglamentario 1377 de 2013 y el *Manual de política interna y procedimientos para el tratamiento y protección de datos personales de la Universidad*, disponible en la página web www.pedagogica.edu.co, actuará como Responsable del tratamiento de mis datos personales³, necesarios para el cumplimiento de la misión de la UPN, obtenidos a través de canales y dependencias institucionales y que podrá recolectar, almacenar, usar, actualizar, transmitir, transferir y poner en circulación o suprimirlos, mediante el uso de las medidas necesarias para otorgar seguridad a los registros, evitando su adulteración, pérdida, consulta, uso o acceso no autorizado o fraudulento incluso por terceros.

Que tratándose de datos sensibles⁴ y de menores de edad no está obligado a autorizar su tratamiento, salvo las excepciones consagradas en la ley o que medie su consentimiento expreso. Que es de carácter facultativo responder a las preguntas que traten de datos sensibles o menores de edad.

Como representante legal del menor, debo velar por los derechos consagrados en la Constitución y la Ley sobre sus datos, especialmente el derecho a conocer, actualizar, rectificar y suprimir información personal, así como el derecho a revocar el consentimiento otorgado para el tratamiento de datos personales del menor, en los casos en que sea procedente. Las inquietudes o solicitudes relacionadas con el tratamiento dichos datos, pueden ser tramitadas a través del e-mail: quejasyreclamos@pedagogica.edu.co

La Universidad garantiza la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de los datos y se reserva el derecho de modificar su Política de Tratamiento de datos personales en cualquier momento. Cualquier cambio será informado y publicado oportunamente en la página web.

Teniendo en cuenta lo anterior, autorizo de manera voluntaria, previa, explícita, informada e inequívoca a la UPN para tratar los datos personales del menor que represento, de acuerdo con el *Manual de política interna y procedimientos para el tratamiento y protección de datos personales de la Universidad* y para los fines relacionados con su Misión.

Leído lo anterior, manifiesto que la información para el Tratamiento de los datos personales del menor de edad que represento, ha sido suministrada de forma voluntaria y es veraz, completa, exacta, actualizada, comprobable y comprensible.

FIRMA

Nombre: _____

Identificación: _____

³ La UPN garantiza la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de mis datos y se reserva el derecho de modificar su Política de Tratamiento de datos personales en cualquier momento. Cualquier cambio será informado y publicado oportunamente en la página web.

⁴ Son datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar su discriminación, tales como aquellos que revelen el origen racial o étnico, la orientación política, las convicciones religiosas o filosóficas, la pertenencia a sindicatos, organizaciones sociales, de derechos humanos o que promueva intereses de cualquier partido político o que garanticen los derechos y garantías de partidos políticos de oposición, así como los datos relativos a la salud, a la vida sexual, y los datos biométricos (Art. 5° Ley 1581 de 2012, art. 3° Decreto 1377 de 2013).