

DIDÁCTICA DEL KENPO

CONCEPTO DE DIDACTICA

Etimológicamente: conducción del niño.

Actualmente: ciencia que estudia y regula el proceso de la educación.

ÁMBITO DE LA DIDÁCTICA

5-. ELEMENTOS:

- 1-EL EDUCANDO
- 2-EL MAESTRO
- 3-LOS OBJETIVOS
- 4-LAS MATERIAS
- 5-EL MÉTODO

El Educando- ser humano en evolución de sus capacidades y limitaciones

El Maestro- persona motivador, orientador y director del proceso educativo y de aprendizaje de sus alumnos

Los Objetivos- metas alcanzables con unas perspectivas determinadas y que llevan a resultados positivos.

Las Materias – contenidos que han de ser seleccionados programados y clasificados de forma que faciliten el aprendizaje.

Método de enseñanza- instrumento que usa tanto recursos humanos, materiales como personales para conseguir los objetivos propuestos. El éxito depende, en gran medida, de la calidad del método.

PROCESO DE ENSEÑANZA/APRENDIZAJE

Concepto de enseñanza

Transmisión de conocimientos y experiencias de una persona a otra.
Incentivar y orientar con técnicas apropiadas.

El proceso de aprendizaje de los alumnos en la disciplina. – **Álvaro de Mattos.**

Concepto de aprendizaje

Cambio de la conducta ocasionado por la experiencia, la practica.
Supone un cambio relativamente permanente que nos da la capacidad de modificar nuestras respuestas ante diferentes situaciones.

Concepto de aprendizaje motor

Cambio relativamente permanente del comportamiento motor como resultado de la practica y / o experiencia.

Proceso de enseñanza / aprendizaje

Transmisión / recepción de conocimientos entre dos o personas.
Estas dos personas son los elementos básicos del proceso.

Parte discente: alumno.

Receptor o destinatario de toda la información preparada para el.
La característica de los alumnos dependerán de:

- 1-. Factores genéticos
- 2-. Edad
- 3-. Influencia del medio
- 4-. Experiencia previa
- 5-. Motivación
- 6-. Condición socio-cultural

Parte docente: educador.

Debe se ante todo, educador.
Debe actuar de guía para el alumno, dentro del proceso de enseñanza / aprendizaje.
Tres condiciones impensables:

- 1-. Físicas, le permite demostrar y practicar las técnicas, habilidades, etc.
- 2-. Culturales, una buena base cultural repercutirá en una mejora de la enseñanza.
- 3-. Volitivas, debe ser motivador y creer en su profesión para as poder ejercerla con dedicación y seriedad.

PRINCIPIOS EDUCATIVOS BASICOS

Enseñanza para el mejor conocimiento de uno mismo- ejercicio físico para aprenden a conocerse mejor, tomar conciencia de sus posibilidades y sus limitaciones y llegar a aceptarse tal como somos.

Enseñanza activa- ente activo que para llegar a soluciones y resultados tiene que ser capaz de movilizar sus capacidades de percepción, cognición y ejecución,

Enseñanza emancipatoria- llegar al máximo de enseñanza activa concediendo al alumno en cada momento un nivel de responsabilidad, capacidad y tomo de decisiones acorde con sus posibilidades.

Enseñanza adecuada al alumno- nivel, estadio evolutivo, dominio de la materia.

FASES DEL APRENDIZAJE MOTOR

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación de kenpo.

Fase cognitiva

El alumno se sitúa ante una tarea nueva a realizar.

Hay una primera parte de atención donde se intenta saber lo que hay que hacer, entenderlo.

Hay una captación global de la tarea con muchos errores.

L alumno parece muy descoordinado y realiza frecuentemente los ejercicios de forma incorrecta.

Sabe que está haciendo algo mal pero no sabe cómo mejorar.

Fase asociativa

Fase de corrección, de afinamiento, de progresión de la acción.

La motricidad muestra un mayor refinamiento.

Se avanza en fluidez y coordinación de los distintos segmentos corporales.

Aquí es donde se deben eliminar los defectos técnicos.

Fase de automatización

Refinamiento del gesto técnico, mayor organización y estabilidad en su realización.

Las habilidades motoras dl alumno son mecánicas y habituales, pudiendo prestar atención a otros estímulos.

Fase de creación

El alumno es capaz de, con sus recursos, crear distintas secuencias alas sugeridas por el maestro.

HABILIDAD –DESTREZA-TAREA MOTRIZ

Habilidad

Hace referencia al movimiento de carácter más bien natural e innato.

Destreza

Movimiento de carácter adquirido o aprendido.

Tarea motriz

Trabajo que imponemos al alumno para desarrollar habilidades o destrezas motrices.

LA ENSEÑANZA SISTEMATICA

Se entiende por enseñanza sistemática a toda aquella se ajusta en su programación a un esquema ordenado y planeado que implique unas acciones y un orden claro de actuación.

Es necesario apartarse de la improvisación, inspiración de última hora, de la rutina.

La acción docente debe a una estructura lógica que nos garantice alcanzar las metas y objetivos propuestos inicialmente.

Con la planificación y la programación, el entrenador decide y distribuye de forma ordenad y razonable el trabajo.

Como punto de partida se puede formular tres preguntas que nos servirán de guía para iniciar nuestro trabajo.

- 1-. ¿A dónde ir?- objetivo
- 2-. ¿Cómo ir?- medios elegidos
- 3-. ¿Hemos llagado?- evaluación

FASES DEL PROCESO DIDACTICO

- 1-. Planificar y programar en relación a unos objetivos
- 2-. Desarrollar y ejecutar el programa
- 3-. Evaluar el proceso

PLANIFICACION Y PROGRAMACION DEL ENTRENAMIENTO

PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

Concepto de planificación

Según el Diccionario de Ciencias de la Educación planificar es: *“el proceso que debemos seguir para alcanzar objetivos concretos en unos plazos terminados y en etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación de origen y utilizando de modo racional los medios naturales y los recursos humanos disponibles”*.

Desde esta definición en toda planificación es preciso partir de un estudio previo del grupo que nos permita delimitar unos objetivos a corto, medio y largo plazo; debiendo establecer unos contenidos secuenciados que favorezcan un aprendizaje concreto a nivel físico, técnico, táctico y psicológico, siendo preciso prever la utilización de unos recursos materiales (material deportivo) y humanos (personal técnico cualificado).

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar esos acontecimientos para que el deportista pueda lograr los resultados deseados. La puesta en marcha del proceso de planificación exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso.

En el campo del aprendizaje para desarrollar la evolución es primordial que el entrenador coordine, busque y determine vías de acción que lleven al estudiante a concluir con éxito su proceso.

Con ello se pretende establecer: ¿qué se va a hacer? ¿Cómo se va a hacer? ¿Cuándo se va a hacer? y ¿quién lo va a hacer? De esta manera existe una planificación global con sus numerosos planes parciales; con esto se conduce al estudiante para establecerlo en su formación–educación de base.

INFORMACIÓN GENERAL

- A-. Actividad deportiva
- B-. Nombre del club
- C-. Centro o entidad
- D-. Numero total de clases / curso

- E-. Numero de alumnos
- F-. Horario
- G-. Instalaciones
- H-. Materiales disponibles

VALORACION GLOBAL DEL GRUPO

- 1-. Valoración subjetiva – profesor
- 2-. Valoración objetiva
 - 2,1-. Pruebas psicomotrices
 - 2,2-. Pruebas físicas
 - 2,3-. Pruebas funcionales
 - 2,4-. Prueba antropométricas

FINES, OBJETIVOS Y METAS DE LA PLANIFICACION

Adquisición de habilidades técnicas

La utilización de esta terminología puede variar de un entorno de programación a otro, lo que quiero decir, es que en un ámbito militar los conceptos de fines, objetivos y metas, lo más probable es que difieran del empresarial; se le puede dar connotaciones distintas en cuanto a la semántica, o cuando se desarrollan en un determinado ámbito, aunque no dejan de expresar una sucesión de hechos y acciones que se planificaron para la obtención de un logro y muchas veces lo que es un fin para unos, para otros es un objetivo, pero lo realmente importante “...es que exista una claridad de contenidos y de secuencialización de acciones y que ambos queden perfectamente claros, entendidos y sobre todo aceptados por quienes colaboran en el”.

Los fines. Representa la razón final, el ideal buscado, este tiene una relación directa con las necesidades; es el estado que se persigue, éste queda satisfecho cuando se ha completado el proceso. Esto representa el Periodo Plurianual (PP) el ciclo marcial, que es donde se ha establecido la formación de base y están englobados los seis kyu.

Los objetivos. Son los logros intermedios de la planificación global, que componen las distintas piezas para completar la composición final del mosaico, que es el fin. En este caso son los distintos Macrociclos (MA), el año de estudio de que se compone cada kyu, y que va en un sentido progresivo de la evolución.

Las metas. Conducen a aspectos concretos y específicos dentro de la formación e introducen elementos tangibles a conquistar e integrar en un determinado espacio de tiempo del aprendizaje. Eso está representado por los Mesociclos (ME), -los trimestres-, en donde tiene que haber resultados positivos y satisfactorios sin la necesidad de que esté presente el examen final.

Es importante ser cautos a la hora de expresar los fines, objetivos y metas, ya que deben de estar expresados en términos específicos y totalmente transparentes para no inducir a errores o malos entendidos, de ello depende el tener una buena orientación en la búsqueda de lo que se desea, porque de lo contrario, estaremos andando hacia un horizonte que puede ser un espejismo, o una realidad producto de nuestra imaginación más que del rigor que exige el afianzarse en una formación que tiene un triple crecimiento: físico, mental y espiritual. Como comenta Thomas Cleary cuando traduce a Sun Tzu *“La desorientación, la desatención, la ineficacia, la falta de unidad, el autoengaño, la falta de previsión, son todos ellos problemas esenciales que socavan el éxito de un esfuerzo colectivo”*.

Dentro de los objetivos y metas es importante ser conscientes ¿qué es lo que se espera después de lograrlo? ¿Cuál es la aspiración de la búsqueda? Su consecución y continuidad porque *“Con frecuencia, no sólo se expresa incorrecta o deficientemente los propósitos para los que se planifica, sino que se confunden éstos con las acciones realizadas durante el proceso”*.

Es muy común ver gente que trabaja duro para evolucionar, pero no saben a dónde van, tienen mucha actividad pero son incongruentes con sus fines, objetivos y las metas.

Digamos que para que no se de esa circunstancia desfavorable, es importante la figura del que dirige, coordina y observa la acción con una perspectiva de lejanía, que en este caso es la figura del entrenador encargado de la formación, ya que el estudiante está inmerso dentro del proceso y la mayoría de las veces carece de esa visión de cierta distancia. Por otro lado el entrenador tiene que hacer un ejercicio de abstracción, para ver con claridad la evolución que está realizando su alumno y que se ejecuta en los distintos pasos dentro de lo planificado. Cuando se formulan los deseos e intenciones en el proceso planificador, -en **el plan de acciones** que se tienen que llevar a cabo-, es necesario que se ajuste a las siguientes consideraciones:

Debe de ser realista y ejecutable.

Todo proceso planificador tiene que servir a una causa útil de evolución, tanto personal, social como marcial, de ahí que se ajuste a una realidad tangible y rica en su ejecución, tanto de lo que se ve como lo que no se ve.

Su exposición tiene que ser diáfana

“Comenzaré mi exposición siguiendo la regla que, según creo, debería seguirse siempre cuando se discute un tema si se quiere evitar caer en la confusión; esto es, que si se está de acuerdo en la terminología, se debe explicar primero su significado”.

Si el estudiante no comprende claramente qué es lo que tiene que hacer, cómo lo tiene que hacer y en cuánto tiempo, difícilmente lo va a realizar, andará perdido en un mundo creado por otro/s donde él no participa ni se implica. El alumno tiene que enterarse y entender la globalidad de la empresa que va a acometer, según *Sun Tzu* “El camino significa inducir al pueblo a que tenga el mismo objetivo que sus dirigentes...”.

Para que se de ese estado de unidad entre el nivel de exigencia que se plantea en un dojo, el entrenador que lo dirige y los estudiantes que se forman en él, los fines, objetivos y metas tienen que ser expresados de forma transparente, para que todos empujen en la misma dirección, dentro de sus capacidades, conocimientos y desarrollo personal de cada uno.

Se debe comunicar los objetivos y las metas claramente a los estudiantes para que se sientan partícipes del proceso a realizar.

La clave para hacer partícipes a los que van a realizar la empresa que se quiere llevar a cabo es la comunicación, en la cual se tiene que explicar en qué consiste el proceso y cómo se va a realizar; inicialmente el papel predominante es por parte del entrenador, pero durante el proceso, tiene que haber una dinámica de fit bak, que tiene que tener su interrelación en los controles; ya que estos no solo se deben limitar a constatar el nivel de progreso que ha hecho el estudiante técnicamente, sino también, ver cómo se desarrolla el proceso dentro de su individualidad como practicante, por esa razón se deben de articular medios y formas dentro de la planificación-programación para realizarla. Para ello hay que tener en cuenta:

Los propósitos. Dentro de los propósitos se tienen que contemplar varios aspectos: las materias a tratar, es decir, las partes en que se divide la enseñanza –kyus; el nivel de exigencia en cada estadio; lo que se quiere desarrollar en cada uno de ellos. En definitiva, concretar las aspiraciones que se pretende, por su puesto que esto es responsabilidad del formador bajo su subjetividad. Por parte del alumno, el ánimo y la intención de someterse al método con el objeto de alcanzar el objetivo planteado.

Las circunstancias. Cuando se comienza el procedimiento puede haber una determinada coyuntura, por esa razón, es imperativo para arrancar que el estudiante regule su vida, pero el mundo no es estable, por lo tanto hay que tener muy en cuenta qué circunstancias pueden cambiar y hay que saber adaptarse a ellas sin caer del proceso.

Las expectativas. Siempre que se comienza algo tenemos la perspectiva de conseguir lo que se ha planteado, o lo que nos hemos ilusionado en conquistar como un fin, pero como se dijo antes y ahora aplicado a nivel personal, en vez de a nivel colectivo, hay que tener cuidado con: la desorientación, la desatención, la ineficacia, la

falta de unidad, el autoengaño, la falta de previsión y también añadimos, los obstáculos para la practica.

Tienen que expresarse explícitamente y sin ambigüedad

La claridad tiene que manifestarse en tres dimensiones, la escrita, esta se presta siempre a ser más concreta, ya que hay que ordenar las ideas, los conocimientos y los elementos de lo que se quiere enseñar a la hora de transcribirlos, siempre es más tangible. La oral, en esta se tiende a ser muy expansivo y poco concreto, -hay que tener cuidado con eso-.

La de la acción, me refiero a cuando se muestra el Kihon. Tenemos que ser muy rigurosos y no pecar de falta o de exceso y siempre ser concretos, justos y diáfanos.

Tiene que ser coherente con lo que se pretenda conseguir dentro de la formación básica.

El navegante aspira a adentrarse y conquistar nuevos horizontes que desconoce; orienta su nave trazando su rumbo, pero tiene que ser consciente de su autonomía, de sus conocimientos, de su capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes, porque si no se tiene en cuenta todos esos factores, no se es coherente con la empresa que va a acometer.

El formador tiene que formular y proponer al estudiante una empresa acorde con los logros que se pretendan alcanzar, y siempre dentro de una perspectiva a corto, medio y largo plazo y dentro de estos, sistemas de control y evaluación de los resultados obtenidos de la planificación hecha.

En nuestro caso, a corto plazo son las metas que se establecen en los distintos ME; el medio plazo, los distintos MA, es decir, la superación de cada kyu; y a largo plazo, el PP que es todo el bloque de kyus que representa la formación básica y por lo tanto, los conocimientos necesarios e indispensables para posteriormente ahondar y profundizar en el Arte en los grados de Dan.

La Competición

Dentro de una planificación, debemos tener en cuenta: la descripción, la previsión, la organización y el diseño de todos y cada uno de los acontecimientos del entrenamiento como uno de los mecanismos de control que nos permitan modificar

esos acontecimientos para que dicho alumno pueda lograr los resultados deseados. La puesta en marcha del proceso de planificación exige: partir de una evaluación previa de las capacidades del sujeto; establecer unos objetivos con una secuenciación temporal; diseñar un programa racional de actividades; determinar unos medios de control; ejecutar el plan de acción previamente diseñado y evaluar el resultado final del proceso. Concretamente es necesario conocer algunos aspectos relacionados con el trabajo por el que pasó el deportista en años precedentes.

Según García Manso (1996) los pasos a seguir pueden ser los siguientes:

- *Conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.*
- *Conocer el nivel de cumplimiento de los objetivos marcados.*
- *Conocer el nivel de entrenamiento realizado.*
- *Conocer el perfil condicional del alumno.*
- *Conocer los resultados de que se dispone.*

Al analizar estos datos podemos llegar a determinar las causas que provocaron el rendimiento del alumno en la temporada anterior, y comenzar a delimitar las vías por las que debe desarrollarse el trabajo para el presente año.

Otro de los factores importantes que inciden claramente en el diseño del entrenamiento es el **Sistema y Calendario de Competición:**

- La forma de competición. El calendario de competición, cuyas fechas se concretan con anticipación para prever el día y lugar de celebración, con lo que se puede planificar el plan de trabajo para cada una de ellas.
- Establecer el número de competiciones.
- La determinación de las competiciones más importantes.

PLANIFICACIÓN

Considerando que el entrenamiento deportivo es un proceso de muchos años, una de sus claves es poder anticipar las características que determinan el rendimiento deportivo; pensando en una metódica planificación del trabajo desde las edades tempranas, evitando procesos de especialización prematura que obstaculice la vida deportiva de algunos alumnos por exigirles por encima de sus capacidades posibles.

Según Nacer (1987) para llevar la planificación del entrenamiento a largo plazo se deben cumplir las siguientes condiciones:

- *Una clara determinación de la estructura del entrenamiento.*
- *La aceptación del programa de entrenamiento por parte del alumno.*
- *La inclusión del control y de las modificaciones de la planificación en el mismo proyecto de entrenamiento.*
- *Establecer una buena armonía entre el contenido y métodos de entrenamiento.*

Los Ciclos Plurianuales: Son estructuras determinadas por las competiciones de alto nivel, como pueden ser los Campeonatos del Mundo. La estructura de un ciclo plurianual tiene como finalidad en el primero de los dos años desarrollar un proceso de estabilización físico-técnica, para posteriormente en el segundo de los años transferir ese nivel de entrenamiento a la competición específica.

Los Macrociclos: Es la estructura que coincide con la duración de una temporada.

Período Preparatorio: Durante este período tiene prioridad la preparación física general, el perfeccionamiento de los elementos técnicos y tácticos básicos a partir de trabajo con alto volumen y escasa intensidad. Según se acerca la competición, el tipo de actividad tenderá a ser más específica e intensa. Este período se divide en una fase de preparación general y otra de carácter especial.

Período de Competición: La función principal de este período es buscar el perfeccionamiento de cada uno de los factores específicos que intervienen directamente, buscando una mejora de su rendimiento competitivo. Entre sus objetivos se encuentran:

- La mejora de las habilidades específicas.
- La perfección y consolidación de la técnica y la táctica.
- Mantener la preparación física general.
- Descenso del volumen del trabajo y mantenimiento progresivo de la intensidad.

Este período se divide en una fase pre-competitiva (que está basada en competiciones de preparación o de menor relevancia) y otra de competiciones principales (que representan las competiciones específicas o de un alto nivel de exigencia). La duración de estos sub-períodos viene condicionados por el calendario de competiciones.

Período Transitorio. Tiene como objetivo fundamental recuperar todas las funciones orgánicas, especialmente las psicológicas. Para ello, proponemos un descanso activo, que posibilite un cambio de la práctica deportiva habitual.

Los Microciclos: Están constituidos por el encadenamiento de una serie de sesiones de entrenamiento, durante un período corto de tiempo. Normalmente corresponden a una o dos semanas de trabajo, pero disponiendo de dos tipos de estructuras: una acumuladora de esfuerzos y otra de restablecimiento.

Según García Manso (1996) la división de Microciclos puede ser la siguiente:

- Microciclos de Ajuste o Introdutorios: que se organizan con bajos niveles de carga y tienen como finalidad la preparación hacia el entrenamiento intenso.
- Microciclos de Carga: Donde se utilizan cargas medias con el objetivo de mejorar la capacidad de rendimiento.
- Microciclos de Choque o de Impacto: Se utilizan cargas elevadas de trabajo para estimular los procesos de adaptación del organismo. En el período preparatorio predominan cargas con alto volumen, mientras que durante la competición será la intensidad.
- Microciclos de Aproximación o de Activación: Utiliza cargas específicas muy similares a las de competición, con el objetivo de preparar al alumno para los torneos.
- Microciclos de Competición: Que tiene como misión integrar en su organización las competiciones importantes, debiendo conocer los mecanismos individuales de recuperación de cada alumno, para llevar un control permanente de su rendimiento. Según ALVARO (1995) existen un serie de situaciones por las que es preciso modificar la estructura del microciclo dependiendo de:
 - Cuando en uno o dos microciclos no hay competición, además de conceder unos días de descanso, es preciso proporcionar unas cargas básicas de refuerzo que nos permitan mantener los niveles de eficacia.
 - Cuando se presentan competiciones de mayor relevancia: es conveniente descender el volumen de trabajo y la duración de las sesiones, aumentando la intensidad de los estímulos.
 - Cuando hay deportistas que no intervienen habitualmente en la competición: se pueden incrementar las cargas específicas con el fin del desarrollo individual, con la intención de reservarlos para otros momentos de la competición.

- Según avanza la temporada: el volumen general del entrenamiento debe descender, a partir del tiempo y número de sesiones.
- Microciclos de Recuperación o Descarga: Que tienen como finalidad desarrollar procesos de recuperación, siendo preciso establecer sesiones de descanso activo o actividades diferentes a las que habitualmente realizan los alumnos.

Las Sesiones: La sesión como unidad básica del proceso de entrenamiento está formada por ejercicios destinados al desarrollo y mejora de una o varias cualidades; estando determinadas por un número, orientación y distribución de los ejercicios.

Las Actividades: Son los elementos de la sesión que determinan que los alumnos vean modificados su estado de rendimiento físico-técnico o táctico. Estas pueden tener un carácter general, específico o competitivo.

PROGRAMACION

La programación es la descripción detallada de los aspectos necesarios para la consecución de los objetivos previstos, propuestas en la planificación.

La programación es el desarrollo de la planificación.

VENTAJAS DE LA PROGRAMACION

- 1-. Evita la rutina, previene que se repitan los ejercicios.
- 2-. Evita la improvisación.
- 3-. Ahorra tiempo y esfuerzo, se sabe anticipadamente que se va a hacer.
- 4-. Favorece el relevo.
- 5-. Favorece la evaluación.
- 6-. Favorece la continuidad.

CUALIDADES QUE DEBE TENER UN PROGRAMA

- 1-. Unidad, las actividades deben guardar relación entre ellas.
- 2-. Continuidad, sin saltos ni fragmentaciones.
- 3-. Flexibilidad, adaptable.
- 4-. Precisión, en la descripción de los objetivos, los contenidos y la evaluación.
- 5-. Realismo, situación real con sus virtudes y defectos.
- 6-. Claridad, fácil de comprender y seguir.

CRITERIOS BASICOS PARA LA PROGRAMACION

- 1-. Selección de medios a enseñar.
- 2-. Vinculación de objetivos con contenidos.
- 3-. Utilización adecuada de la transferencia.
- 4-. Distribución progresiva, complejidad.
- 5-. Distribución progresiva, esfuerzo.
- 6-. Asignación del tiempo necesario.
- 7-. Introducción progresiva y adecuada de la competición.

MODELO DE PLANIFICACION

- 1-. Evaluación inicial.
 - 1,1-. Conocimiento del alumno / deportista.
 1. Datos personales.
 2. Datos físicos.
 3. Valores del estado de salud.
 4. Horario de entrenamiento/ clase.
 5. Perfil personal.

1,2-. Información sobre el centro y entorno.

1,3-. Características de la actividad.

2-. Temporalización, situación y extensión.

3-. Determinación de los objetivos.

3,1-. Tipos de objetivos

- Objetivos generales.
- Objetivos específicos.
 - ✓ Cognitivos
 - ✓ Afectivos
 - ✓ Psicomotrices
- Objetivos de la sesión.

4-. Determinación de contenidos.

5-. Selección de medios.

6-. Selección de métodos.

6,1-. Definición del método.

6,2-. Funciones e importancia.

6,3-. Principios del método.

- Activo
- Educativo
- Útil
- Interesante
- Integral
- Socializador
- Psicológico
- Económico
- Práctico

6,4-. Diferencia entre método y recurso metodológico.

6,5-. Métodos de enseñanza en la actividad física.

- Características generales.
 - ✓ Aprendizaje sin error
 - ✓ Aprendizaje mediante ensayo y error
 - Programas ramificados por saltos
 - Programas ramificados múltiples
- Tipo de instrucción
 - ✓ Instrucción directa
 - ✓ Enseñanza mediante búsqueda

6,6-. Recursos metodológicos.

- En función de la estrategia en la práctica.
 - ✓ Analítica
 - ✓ Global
- En función de la organización de la clase.
 - ✓ Enseñanza basada en comando
 - ✓ Enseñanza basada en tarea
 - ✓ Enseñanza recíproca
 - ✓ Grupos reducidos
 - ✓ Grupos de nivel
 - ✓ Micro enseñanza
 - ✓ Programas individuales
 - ✓ Descubrimiento guiado
 - ✓ Resolución de problemas

7-. Evaluación continua y final.

7,1-. Concepto.

7,2-. Clases de evaluación.

7,3-. Propósitos de la evaluación.

- La evaluación respecto al programa
- La evaluación respecto al deportista

7,4-. Aspectos evaluables.

7,5-. Feedback y conocimiento de resultados.

7,6-. Procedimiento e instrumentos de evaluación.

- Observación directa
- Observación indirecta
- Escalas de calificación

SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN KENPO

Las sesiones de entrenamiento en el kenpo, y en especial en la parte que vamos a tratar hasta el grado de cinturón verde, tienen que estar diseñadas según los parámetros que hemos marcado en el texto anterior basado en la didáctica y sus fases y procedimientos.

En esta fase, los alumnos / deportistas, tendremos que centrar las bases del equilibrio, el desplazamiento y la técnica.

Para ello las sesiones de entrenamientos las diseñaremos con la intención de que los alumnos adquieran y fijen de la mejor manera estas habilidades.

Dentro de las sesiones incluiremos varias fases, el saludo de inicio, el calentamiento, la parte principal, en esta se incluirá la fase de técnica, y fase de aplicación de las secuencias técnicas y sus desplazamientos, la fase de combate, y por último una de recuperación y vuelta a la calma.

Organización de la sesión

El saludo:

_Al ser nuestra actividad, el Kenpo, además de un deporte un arte marcial, tendremos que trabajar el protocolo y la etiqueta dentro del dojo, lugar de entrenamiento.

Por esto en las sesiones comenzaremos con este protocolo de etiqueta para fijarlo como algo natural y básico al inicio de cada entreno o sesión

El Calentamiento:

Puede tener un carácter general, teniendo como finalidad poner en marcha los sistemas funcionales; mientras que el específico es más selectivo, a través de actividades concretas.

Es muy importante que este aspecto de la sesión se cuide ya que tiene una directa relación con la prevención de las lesiones.

Parte Principal:

Como parte fundamental, tiene como finalidad realizar las actividades para obtener los objetivos de la sesión. Cuando la sesión posee un carácter prioritariamente físico, se iniciará con tareas en las que intervienen el sistema neuro-muscular, como es la velocidad, previos al trabajo de resistencia: ante el trabajo técnico, se comenzará con aquellas tareas que representen una mayor dificultad, para que el alumno se encuentre en un buen estado físico y realice las acciones con un alto nivel de atención. En el trabajo táctico, igualmente daremos prioridad a situaciones de organización sencilla, antes que las propuestas más complejas.

La fase técnica

Tras acondicionar el cuerpo al trabajo planificado, comenzamos con el trabajo de adquisición de la técnica tanto de manera estática como en desplazamiento para poder unir el trabajo de defensa, golpeo, sueltas, agarres, proyecciones o derribos, con los desplazamientos y posiciones necesarias para la ejecución de las técnicas.

Fase de secuencias y aplicaciones

Una vez trabajadas las técnicas, desplazamientos y demás acciones de trabajo a nivel individual pasaremos a realizar el trabajo en secuencias pre establecidas y o

coreografiadas, Katas o Formas, para poder realizar las correcciones necesarias en la ejecución técnica del alumno-practicante.

Estas acciones pueden ser realizadas en grupo coordinado, katas, o por equipos de varios practicantes, trabajo por parejas o por grupos e los que cada participante tiene su propio rol o papel, atacante o defensor.

En estos ejercicios podemos comprobar de manera muy clara y evaluable las mejoras y progresos de los alumnos así como en que fases habría que poner un mayor esfuerzo para la consecución del objetivo.

El combate

En esta fase los alumnos realizarán combates ya sean con un determinado orden y secuencias establecidas o fases de combate libre tanto con normas de competición o de aplicación hacia el combate real, esta última fase con un mayor control por parte del director de la sesión.

Recuperación:

Ocupa la parte final de la sesión, por lo tanto corresponde con la de menor intensidad, permitiendo al alumno volver al estado físico-mental inicial.

INICIACIÓN AL TRABAJO CON ARMAS

Para esta parte del trabajo de Kenpo haremos un primer estudio del tipo de armas que se vayan a utilizar, atendiendo al tamaño y forma de entrega de la energía de las mismas así como a sus características físicas y formas de empuñar-sujetar.

Según sus características podemos separarlas por materiales de construcción:

- Madera
- Metal
- Plásticos

Según sus medidas:

- Cotas

- Medias
- Largas

Según sus características de uso:

- De golpeo, contundentes
- Punzantes
- Cortantes
- Cortantes – punzantes

Una vez conocidas las variantes y las propiedades de cada arma y elegida la que vamos a trabajar estudiaremos la forma de empañamiento y sujeción para poder pasar a hacer un primer trabajo básico de movimientos de ataque y defensivos Para poder hacer frente a set básicos de adquisición de habilidades.

CRITERIOS Y MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA PROGRESIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA TÉCNICA Y TÁCTICA EN INICIACIÓN EN KENPO

Los criterios de evaluación

Una vez planificado los objetivos, programa de grados, y programado la preparación en las sesiones y tras haber realizado la docencia basándonos en el descubrimiento guiado y la entrega de tareas a realizar realizaremos unos test de control para evaluar el progreso del alumno.

En estos test analizaremos la mejora de las habilidades y el aumento del conocimiento de las técnicas y estrategias que ha adquirido el alumno para superar el grado en el que se encontraba.

Los criterios serán pues:

- El equilibrio
- El desplazamiento
- La técnica

- La estrategia
- La velocidad
- La potencia
- La filosofía
- La historia

Teniendo en cuenta estos criterios analizaremos la evolución de los alumnos en periodos de tiempo, que consideramos mínimos, para poder realizar el paso de grado.

Junto a estos criterios tenemos que tener en cuenta los parámetros que habremos tomado al principio de la formación a nuestro alumnado:

1. Datos personales.
2. Datos físicos.
3. Valores del estado de salud.
4. Horario de entrenamiento/ clase.
5. Perfil personal.

LOS CONTENIDOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS DEL KENPO HASTA CINTURÓN VERDE

PROGRAMA DE GRADOS

CINTURON BLANCO

CONOCIMIENTOS GENERALES:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Llevar y Plegar el Dogui (traje) correctamente
- ✓ Procedimiento correcto dentro del Dojo
- ✓ Contar correctamente hasta 10 en japonés
- ✓ Teoría que es el KENPO?
- ✓ EI KENPO FULL DEFENSE

POSICIONES:

- ✓ Posición de inicio, Fudo Dachi
- ✓ Posición de rodillas, Seiza
- ✓ Posición de saludo, Pies Paralelos, Heiko Dachi
- ✓ Posición de Atención / Preparado, Yoi Dachi
- ✓ Posición Adelantada, arco y flecha, Zen Kutsu Dachi
- ✓ Posición de Dedos de Paloma, Uchi Hachi Ji Dachi
- ✓ Posición de talones unidos, Musubi Dachi

BLOCAJES:

- ✓ Blocaje Inferior Frontal, Mae Gedan Barai
- ✓ Blocaje Superior Frontal, Seiken Jodan Uke

GOLPES DE PUÑO:

- ✓ Golpe de Puño Principal, Seiken Tsuki (Jodan, Chudan y Gedan)
- ✓ Golpe con Ambos Puños a la vez, Morote Tsuki (Jodan, Chudan y Gedan)

GOLPES DE PIERNA:

- ✓ Golpe Frontal con la Rodilla, Hiza Ganmen Geri
- ✓ Patada con el Empeine a la Entrepierna, Kin Geri
- ✓ Patada Frontal con la Almohadilla del Pie, Mae Geri

UKE GEIKO:

- ✓ Práctica Estática en Yoi Dachi

CONDICIÓN FÍSICA:

- ✓ 20 Sentadillas.
- ✓ 20 Abdominales

CINTURON AMARILLO

CONOCIMIENTOS GENERALES:

- ✓ Teoría del sistema

KOKYU HO (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN):

- ✓ Técnica de Respiración Relajada

DESPLAZAMIENTO:

- ✓ Desplazarse sin cruzar pies
- ✓ Desplazarse adelantando un pie a otro
- ✓ Movimiento del cuerpo, Desplazamiento en circulo
- ✓ *Deslizar los pies* (Punta Talón)
- ✓ Desplazamiento simultáneo
- ✓ Desplazamiento hacia delante
- ✓ Desplazamiento hacia atrás
- ✓ Desplazamiento lateral
- ✓ Desplazamiento circular
- ✓ Desplazamiento en salto
- ✓ Desplazamiento cruzando piernas

POSICIONES:

- ✓ Posición del Reloj de Arena, Sanchin Dachí
- ✓ Posición Inclinada Hacia Atrás, gato largo, Kokutsu Dachí
- ✓ Posición del Gato, Neko Ashi Dachí

BLOCAJES:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Blocaje desde el Exterior, Seiken Chudan Soto Uke
- ✓ Blocaje desde el Interior, Seiken Chudan Uchi Uke

GOLPES DE PUÑO:

- ✓ Golpe de Puño Principal al Mentón, Seiken Ago Uchi

GOLPES DE PIERNA:

- ✓ Patada Ascendente de fuera hacia dentro con el Arco Interior del Pie, Soto Mawashi Teisoku Keage
- ✓ Patada Ascendente de dentro hacia fuera con el Empeine del Pie, Uchi Mawashi Haisoku Keage

FORMA DE AGARRAR

- ✓ Solapa izquierda y manga derecha del oponente

CAÍDA:

- ✓ Hacia atrás
- ✓ Lateral
- ✓ Hacia adelante
- ✓ Hacia adelante rodando

PROYECCIONES:

- ✓ Gran caída por el exterior, soto otoshi
- ✓ Cadera flotante, uki goshi
- ✓ Rueda sobre la cadera, koshi guruma

CONTROLES, KATAME WAZA:

- ✓ Primer Principio *Inmovilización del Brazo en el codo*, ikkyo
- ✓ Luxación de la Muñeca hacia el exterior, kote gaeshi

SUELO, NE WAZA:

POSICIONES BASICAS:

- ✓ En Bandolera, kesa
- ✓ Por la Parte Superior, kami
- ✓ Por un Costado, Yoko
- ✓ Control longitudinal, a *Caballo*, tate

ESTRANGULACIONES:

PRACTICA EN MOVIMIENTO (KIHON NO KATA):

PRÁCTICA ESTÁTICA:

KATAS:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Taikyoku Sono Ichi.
- ✓ Forma 1 basica

COMBATE LIBRE,JIYU KUMITE:

- ✓ Combates de 5 minutos

CINTURON NARANJA

CONOCIMIENTOS GENERALES:

TRABAJOS SOBRE:

- ✓ Posición
- ✓ Potencia
- ✓ Precisión

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN:

- ✓ Técnica de Exhalación de aire con sonido, Kiai

POSICIONES:

- ✓ Posición de Jinete, Kiba Dachí
- ✓ Posición de Luchador de Sumo, Shiko Dachí

CAÍDA, UKEMI:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Hacia atrás rodando, ushiro mawari
- ✓ Lateral rodando, yoko mawari

BLOCAJES:

- ✓ Blocaje Interior Reforzado, Morote Uchi Uke
- ✓ Blocaje combinado Medio-Inferior, Uchi Uke / Gedan Barai

GOLPES DE PUÑO:

- ✓ Golpe con el Puño Vertical, Tate Tsuki (3 alturas)
- ✓ Golpe de Puño invertido al Estómago, Shita Tsuki.
- ✓ Golpe Giratorio Lateral, Jun Tsuki (3 alturas)
- ✓ Golpe de Gancho, Kaki Tsuki

GOLPES DE PIERNA:

- ✓ Golpe Lateral Inferior con el Canto del Pie a la rodilla, Yoko Kansetsu Geri
- ✓ Elevación Lateral de Pierna, Sokuto Yoko Keage

FORMAS DE DEFENSA (MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DEFENSA), FUSEGUI KATA:

- ✓ Desequilibrio, kuzushi
- ✓ Preparación, tsukuri

- ✓ Proyección, kake

BASES DE DE LAS INMOVILIZACIONES OSAE WAZA:

- ✓ Anticipacion
- ✓ Movilidad
- ✓ Puntos de apoyo
- ✓ Utilizacion del peso delcuerpo

PROYECCIONES, NAGE WAZA:

- ✓ Gran siega por el interior, uchi gari
- ✓ Pequeña siega por el exterior, ko soto gari
- ✓ Proyección por el cuello, kubi nage
- ✓ Gran cadera, Goshi
- ✓ Proyección cargando sobre la espalda, seoi nage
- ✓ Proyección por un punto cargando sobre la espalda, *ippon seoi nage*
- ✓ Proyección con los dos brazos cargando sobre la espalda, *morote seoi nage*
- ✓ Proyección por la solapa cargando sobre la espalda, *eri seoi nage*
- ✓ Proyección cogiendo la pierna cargando sobre la espalda, *soto muso*

CONTROLES, KATAME WAZA:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Luxación del brazo recto con las manos, ude gatame
- ✓ Luxación con la axila, waki gatame

SUELO, NE WAZA:

- ✓ Control básico en bandolera, hon kesa gatame
- ✓ Control por la parte superior y por cuatro puntos, kami shiho gatame
- ✓ Control por un costado y por cuatro puntos, yoko shiho gatame
- ✓ Control sobre cuatro puntos a caballo, tate shiho gatame

DEFENSA CONTRA AGARRES DE SOLAPA:

PRACTICA EN MOVIMIENTO, KIHON NO KATA:

COMBATE ORGANIZADO BÁSICO DE UN PASO:

KATAS:

- ✓ Formas básicas de posición y desplazamiento, Taikyoku Sono Ni.
- ✓ Formas básicas de posición y desplazamiento, Taikyoku Sono San.
- ✓ Forma 2 básica

COMBATE LIBRE, JIYU KUMITE:

- ✓ combates de Knockdown de 5 minuto

CINTURON AZUL

KOKYU HO (TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN)

- ✓ Técnica de exhalación de aire desde el estómago

FUNDAMENTOS, NIVELES DE ATAQUE Y DEFENSA:

- ✓ Alto, yodan:
- ✓ Medio, chudan:
- ✓ Bajo, gedan:

POSICIONES:

- ✓ Posición de la Grulla, Tsuru Ashi Dachi
- ✓ Posición del Ambas Piernas, Moro Ashi Dachi (1/2 Zen Kutsu Dachi)

VARIACIONES DE AGARRES, KUZURE DE KUMIKATA

PRINCIPIOS DE LAS SALIDAS DE OSAE WAZA

- ✓ Giro
- ✓ Separación
- ✓ Desequilibrio

BLOCAJES:

- ✓ Blocaje Circular con el Canto de la Mano, Shuto Mawashi

PROYECCIONES NAGE WAZA:

- ✓ Caída del cuerpo, tai otoshi
- ✓ Derribo el cuerpo cortando desde atrás, ushiro kiri otoshi
- ✓ Pequeño enganche exterior, ko soto gake
- ✓ Rueda por la rodilla, hiza guruma
- ✓ Pequeña siega interior, ko uchi gari

GOLPES DE PUÑO:

- ✓ Golpe con el Canto del Puño Martillo a la Sien, Tettsui Komi Kami
- ✓ Golpe con el Canto del Puño Martillo descendente a la Cara, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi
- ✓ Golpe con el Canto del Puño Martillo a los Costados, Tettsui Hizo Uchi
- ✓ Golpe con el Canto del Puño Martillo Lateral, Tettsui Yoko Uchi (3 alturas)

GOLPES DE PIERNA:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Golpe de Pierna Circular con la Tibia y el Empeine al Muslo, Gedan Mawashi Geri
- ✓ Golpe de Pierna Circular con el Empeine y la Almohadilla del Pie nivel medio, Mawashi Geri Chudan

CONTROLES, KATAME WAZA:

- ✓ Segundo principio, rotación de la muñeca, nikyo
- ✓ Tercer principio, torsión interior de la muñeca, Sankyo
- ✓ Variación de la torsión exterior de la muñeca, Kuzure kote Gaeshi
- ✓ Control del cangrejo, Kanukki Gatame

ESTRANGULACIÓN:

- ✓ Desnuda, mata león, hadaka jime

SUELO, NE WAZA:

- ✓ Control con el hombro, Kata gatame
- ✓ Variación de control en bandolera, Kuzure kesa gatame
- ✓ Variación de control por la parte superior y por cuatro puntos, Kuzure kami shiho gatame

SANBON KUMITE COMBATE A TRES

COMBATE ORGANIZADO BÁSICO DE UN PASO, YAKUSOKU IPPON KUMITE:

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Yakusoku Ippon Kumite, desde Zen Kutsu Dachi con compañero con Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke y Gedan Barai.

KATAS:

- ✓ Forma 3 basica

COMBATE LIBRE, JIYU KUMITE:

- ✓ Combates knockdown de 5 minutos

CONDICIÓN FÍSICA:

- ✓ 25 Fondos.
- ✓ 40 Sentadillas.
- ✓ 40 Abdominales.

CINTURON MORADO

CONOCIMIENTOS GENERALES

- ✓ Conocimiento de arma blanca y objetos contundentes
- ✓ El Aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado

POSICIONES

- ✓ Posición de Piernas Cruzadas, Kake Dachi

BASES Y DEFENSA DE TÉCNICAS DE ESTRANGULACIÓN, SHIME WAZA

- ✓ Control
- ✓ Desequilibrio
- ✓ Puntos de apoyo

BLOCAJES

- ✓ Blocaje Supresor Descendente, Osae Uke
- ✓ Blocaje Doble en Cruz con Puño, Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan)

GOLPES DE PUÑO Y MANO

- ✓ Golpe de Puño Reverso a la Cara, Uraken Shomen Ganmen Uchi
- ✓ Golpe de Puño Reverso Lateral, Uraken Sayo Ganmen Uchi
- ✓ Golpe de Puño Reverso a los Costados, Uraken Hizo Uchi
- ✓ Golpe de Puño Reverso Descendente a la Cara, Uraken Oroshi Ganmen Uchi
- ✓ Golpe de Puño Reverso Circular a la Nuca, Uraken Mawashi Uchi
- ✓ Golpe con la Punta de los Dedos de la Mano Espada, Yohon Nukite (Jodan, Chudan)

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Golpe con la Punta del Dedo Índice de la Mano, Ippon Nukite
- ✓ Golpe con la Punta de los Dedos Corazón y Anular de la Mano Espada a los Ojos, Nihon Nukite
- ✓ Golpes de Pierna
- ✓ Golpe Lateral con el Canto del Pie nivel medio, Sokuto Yoko Geri Chudan

PROYECCIONES NAGE WAZA

- ✓ Gran siega exterior, soto gari
- ✓ Lanzamiento en cuchara, sukui nage
- ✓ Levantar “pescando” con la cadera y con la mano al cinturón, tsuri goshi
- ✓ Levantar “pescando” con la cadera y tirar por giro de cadera, tsuri komi goshi
- ✓ Barrido por la cadera, harai goshi
- ✓ Proyección en cuatro direcciones, shiho nage

CONTROLES, KATAME WAZA

- ✓ Luxación del brazo por un lado y sobre el hombro, kata ude kansetshu
- ✓ Luxación en cruz, al brazo estirado juji gatame
- ✓ Luxación enrollando brazo ude garami

ESTRANGULACIONES

- ✓ Estrangulación con manos cruzadas, palmas opuestas kata juji jime

DIDACTICA DEL KENPO

- ✓ Estrangulación con manos cruzadas, palmas arriba gyaku juji jime
- ✓ Estrangulación con manos cruzadas, palmas abajo nami juji jime

KIHON

IPPON KUMITE

- ✓ 3 Combinaciones a elegir

KATAS

- ✓ Forma de dobles manos
- ✓ Forma 1 superior, combinada

JIYU KUMITE

- ✓ Combates Knockdown de 5 minutos

PRINCIPALES ERRORES TÉCNICO-TÁCTICOS Y SU SOLUCIÓN.

A la hora de analizar los principales errores tendremos que entender que los alumnos con los que vamos a trabajar comienzan en nuestra actividad física sin una referencia

anterior y sin conocimientos sobre la misma, aparte de lo que hayan podido ver en exhibiciones, campeonatos o como suele ser lo más habitual en el caso de los más jóvenes, por lo visto en televisión o en cine.

Por ello el alumno que se acerca a la práctica del kenpo, comienza con falta de equilibrio y de desplazamiento, además de desconocer las técnicas y tácticas.

Una vez de conocer esto es fácil de adivinar que es por estas vías por donde se presentaran los principales errores.

Una vez que superan esta primera fase los errores vendrán por la parte de la realización técnica y posiblemente por las estrategias y tácticas.

La solución de estos posibles errores viene dada con el mismo trabajo, ya que son errores de hábito y a medida que el alumno va practicando las diversas partes del programa con la supervisión de un entrenador va siendo consciente de los errores y el mismo va corrigiéndolos tras recibir los consejos y explicaciones de cómo realizarlo bien.

Para ello diseñaremos ejercicios que fuercen a la repetición para corregir y mejorar la habilidad del alumno en la realización técnico-táctica del programa