

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA: INICIAL Y PRIMARIA



TESIS:

**TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE “DO” PARA MEJORAR LA
COORDINACIÓN MOTORA GRUESA EN LOS ALUMNOS DEL
4TO. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
N° 32011 HERMILO VALDIZAN – HUÁNUCO – 2016.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN BÁSICA:
INICIAL Y PRIMARIA**

AUTORA:

Bach.SOLÓRZANO MALPARTIDA, BETSY PAOLA

ASESORA

MG. PAJUELO GARAY, PAOLA ELIZABETH

**Huánuco – Perú
2017**



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



ACTA DE SUSTENTACIÓN

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:00 horas del día 27 del mes de noviembre del año 2017, en el Auditorio "Ermanno Artale Ciancio" de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la Universidad de Huánuco-La Esperanza, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

Dr. Froilan Escobedo Rivera	Presidente
Mg. Gabriela Boncun Carnero	Secretario
Mg. Joel Guido Aguirre Palacin	Vocal

Nombrados mediante la Resolución N° 193-2017-D-FCEyH-UDH, para evaluar la sustentación de la Tesis intitulada: "**Técnicas Básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan, Huánuco-2016**", presentada por la Bachiller en Ciencias de la Educación **Betsy Paola SOLÓRZANO MALPARTIDA**, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Básica: Inicial y Primaria.

Dicho acto de sustentación, se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándola aprobada, por unanimidad con el calificativo cuantitativo de quince (15) y cualitativo de bueno.

Siendo las 17:20 horas del día lunes 27 del mes de noviembre del año 2017, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

.....
Presidente (a)

.....
Vocal (a)

.....
Secretario (a)

DEDICATORIA

A mis padres Betty y Pablo por el esfuerzo que hicieron para que yo pudiera culminar mis estudios en una universidad de prestigio.

A mi esposo e hija por ser el motor que me impulsa a continuar día a día.

AGRADECIMIENTO

- ❖ A la Universidad de Huánuco y a los maestros de la Escuela Académico Profesional de Educación Básica: Inicial y Primaria, por haberme inculcado valores y contribuido en mi formación profesional.
- ❖ A la asesora de la tesis Mg. Paola Elizabeth Pajuelo Garay, por su gran apoyo en la redacción y culminación del presente estudio.
- ❖ A la Institución Educativa, en especial al Director de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán”, Huánuco, por las facilidades brindadas para la consolidación del presente estudio.
- ❖ A la docente de aula del 4° grado de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán”, Huánuco, Prof. Mirella Castro Verde, alumnos y padres de familia, por la confianza depositada en mi persona para contribuir en la formación de sus hijos.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE	IV
RESUMEN	VI
INTRODUCCIÓN	VII

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1. Bases Teóricas	11
1.1.1 Fundamento pedagógico	11
1.1.2 Taller	12
1.1.3 Taller de karte do	12
1.1.4 Técnica	13
1.1.5 Técnicas básicas del karate do	13
1.1.6 El karate- do	14
1.1.7 Historia del karate	15
1.1.8 El shotokan	16
1.1.9. El dojo kun	16
1.1.10. Aplicación de las técnicas en conjunto a través de los katas	17
1.1.11. Aplicación de las técnicas en conjunto a través del kumite	17
1.1.12. El karate como medio deportivo	22
1.1.13. El karate como arte marcial	18
1.1.14. El karate como medio educativo	19
1.1.15. Principios fundamentales de la ética del karate do	19
1.1.16. Coordinación	20
1.1.17. Capacidades de coordinación	20
1.1.18. Tipos de coordinación motora	21
1.1.19. Coordinación motora gruesa	22

2. Antecedentes	24
3. Definición de Términos	28
4. Hipótesis y Variable	29
4.1. Hipótesis	29
4.2. Definición de variables	29
a) Variable Independiente	29
b) Variable Dependiente	29
c) Variables Intervinientes	29
4.3. Operacionalización de variables	30

CAPÍTULO II

MARCO METODOLÓGICO

1. Método y Diseño	31
1.1. Método	31
1.2. Diseño	31
2. Tipo y Nivel de Investigación	32
2.1. Tipo de investigación	32
2.1. Nivel de investigación	32
3. Población y Muestra	33
4. Técnicas e Instrumentos de Investigación	34
4.1. Para la recolección de datos	35
4.2. Para la presentación de los resultados	35
4.3. Para el análisis e interpretación de los resultados	36

CAPÍTULO III
RESULTADOS

1. Tratamiento estadístico e interpretación	37
2. Contrastación	44
3. Discusión de resultados	45
3.1. Con el problema formulado	45
3.2. Con las bases teóricas	46
3.3. Con la hipótesis	47
CONCLUSIONES	48
SUGERENCIAS	49
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXOS	52

RESUMEN

El presente trabajo de investigación surgió de la identificación de la existencia del problema relacionado con la baja coordinación motora gruesa en los alumnos del 4º grado de primaria de la institución educativa N° 32011 “Hermilio Valdizan” de Huánuco 2016, conociendo que la coordinación motora gruesa es un elemento muy importante para el desarrollo psicomotor general, y que debe trabajarse en las primera fases del desarrollo del niños de 6 años en el cual se desarrolla un 90%, es importante para el niño, lograr destrezas en la coordinación motora gruesa para tener así, un mayor dominio en su coordinación motora fina.

La investigación es el resultado de un estudio experimental que tenía por objetivo dar solución al bajo desarrollo de la coordinación motora gruesa que presentaban los alumnos del 4º grado de primaria de la Institución Educativa “Hermilio Valdizan” de Huánuco.

Se trabajó con 20 alumnos del 4º grado E que conformaron el grupo experimental y con 18 alumnos del 4º grado D que formaron parte del grupo control, utilizando el diseño experimental y con su variante cuasi experimental con pre test y pos test.

Para mejorar la coordinación motora gruesa se ha desarrollado el taller técnicas básicas del karate do que viene a ser una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres, en un método de ataque y defensa, donde a través de la aplicación de sesiones vivenciales se ha logrado que los alumnos mejoren su coordinación motora gruesa.

Finalmente se ha consolidado los resultados a través del análisis e interpretación de los cuadros estadísticos, donde podemos señalar que antes de la aplicación de las técnicas básicas del karate “DO”, el 67.9% de alumnos 4º “D” del grupo control presentaban bajos niveles de coordinación motora gruesa y el 79.4% de los alumnos del 4º “E” del grupo experimental, tampoco presentaban tal habilidad. Una vez que se aplicó las técnicas básicas del karate “DO”, se obtuvo resultados favorables en cuanto al grupo experimental ya que el 89.4% lograron mejorar sus niveles de coordinación motora gruesa, mientras que en el grupo control solo el 58.1% presentan tal habilidad.

INTRODUCCIÓN

El mundo de hoy necesita personas competentes, es decir que desarrollen sus habilidades físicas, cognitivas, psicomotrices, sociales y afectivas, solo así demostraran destrezas y habilidades integrales pero en la práctica o en la vida diaria se ven personas que solo desarrollan habilidades cognitivas y sociales dejando de lado las habilidades físicas y psicomotrices.

Se observa que en los medios de comunicación social se anuncian trabajos donde se requiere personas que desarrollen capacidades integrales, en los prospectos para postular en las universidades, institutos, escuelas castrenses se considera como requisitos que los postulantes tengan habilidades, destrezas integrales que les permita desenvolverse adecuadamente.

Esta realidad requiere que la educación no se enfoque solo en el desarrollo cognitivo sino que también atiendan el desarrollo de las otras áreas del desarrollo humano como son: las físicas, psicomotrices y socio afectivas.

En los países desarrollados esto fue una preocupación anterior a esta época, y a partir de allí las investigaciones se centraron en el enfoque de la integralidad.

En nuestro país las programaciones curriculares y demás documentos de programación centradas en el alumno, deben llevarles a mejorar sus destrezas, afianzando sus habilidades motrices finas y gruesas, así como las actividades deportivas. (DCN. 2009: 14).

La coordinación motora gruesa es una de las capacidades que debe desarrollarse como base para otras actividades a realizarse mayormente en los primeros años, a nivel físico deportivo, esta capacidad consiste en contraer grupos musculares diferentes, de forma independiente, es decir, llevar a cabo movimientos que incluyen a varios segmentos corporales centradas en el movimiento voluntario regido por el sistema nervioso central, que su desarrollo permitirá realizar movimientos sincronizados y plásticos durante las diferentes actividades físicas el caminar, correr, saltar, trepar, lanzar y coger. Por lo contrario a estas afirmaciones, en la I. E. N° 32011 “Hermilio Valdizán” se pudo evidenciar a través de la observación directa el bajo nivel de coordinación motora gruesa en los alumnos, la mayoría de estos no podían ejecutar algunas actividades como: tener una postura adecuada a la hora de realizar un juego, dificultad para detenerse con precisión a

la hora de correr, deficiencia para realizar la marcha alternando los pies y manos, se cansaban rápidamente al realizar una actividad física y mayormente tienen temor a realizar cualquier actividad que este referida a la actividad deportiva, lo que evidencio problemas en la psicomotricidad gruesa.

Ello se debió a que en la Institución Educativa no se contaba con un docente especializado en el área de educación física, también al poco interés de los docentes, que sabiendo que no se cuenta con una preparación lo único que hacían eran sacarlos a jugar al patio de manera libre obviando de esta manera el desarrollo de la motricidad del niño. No siguen una secuencia y no hacen las sesiones.

Por ese motivo consideró en el área de educación física el karate como un sistema de educación centrada que consiste en movimientos de lucha, basándose en técnicas donde inician con las caídas, desplazamientos, giros, trabajos individuales, en parejas, grupales, tanto en técnicas de defensa y ataque utilizando todas las áreas del cuerpo donde intervienen grupos musculares mayores y continuando con las demás de menor desarrollo, esta práctica contribuirá a una estimulación muscular generalizada, de esta manera se logrará desarrollar equilibradamente al niño en sus primeros años escolares, beneficiando a la larga el desarrollo de otras capacidades como es el equilibrio, el ritmo, esquema corporal, lateralidad, autoestima, personalidad y autoconfianza.

Luego de la experimentación se ha podido dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Mejora la coordinación motora gruesa con las técnicas básicas del Karate do en los alumnos del 4º grado de primaria de la I.E N° 32011 “Hermilio Valdizan” Huanuco-2016?

Para la aplicación de estas técnicas se formuló el siguiente objetivo general: Mejorar la Coordinación Motora Gruesa a través de la aplicación de las técnicas básicas del karate “Do” en los alumnos del 4to. grado de primaria de la I.E. N° 32011 “Hermilio Valdizán” – Huánuco – 2016, y como objetivos específicos:

- Diagnosticar el nivel de desarrollo de coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria de la Institución Educativa “Hermilio Valdizán” – Huánuco – 2016.
- Programar el taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria de la Institución Educativa “Hermilio Valdizán” – Huánuco – 2016.

- Aplicar el taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria de la Institución Educativa “Hermilio Valdizán” – Huánuco – 2016.
- Diagnosticar la coordinación motora gruesa después de la aplicación del taller de karate Do en los niños del 4º grado de educación primaria de la Institución Educativa “Hermilio Valdizán” – Huánuco – 2016.

Asimismo se logró validar la hipótesis planteada inicialmente: La coordinación motora gruesa mejora con la aplicación de las técnicas básicas del karate Do en los alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 “Hermilio Valdizán”- 2016.

El estudio está organizado en tres capítulos. El primer capítulo referido al marco teórico, donde se señala el sustento teórico que sirve de base a la investigación realizada, seguida de los antecedentes, la definición de términos, la hipótesis y las variables. En el segundo capítulo, se detallan los materiales y métodos, donde se describen los métodos y diseños utilizados, el tipo, nivel de investigación, la población y la muestra, así como las técnicas e instrumentos de investigación. El capítulo tres hace referencia a los resultados donde se señala el tratamiento estadístico, e interpretación de los resultados, la constatación y finalizando con la discusión de los resultados, que se ha hecho con el problema, con las bases teóricas y con las hipótesis.

CAPÍTULO I

I. MARCO TEÓRICO

1.1. BASES TEÓRICAS

1.1.1. FUNDAMENTO PEDAGÓGICO

Las técnicas básicas del karate do tienen como fundamento la educación integral, para que el niño pueda desarrollar sus diferentes capacidades físicas cognitivas e intelectuales desde una nueva perspectiva de trabajo, iniciando desde la parte corporal, Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha entronizado las dos primeras de la lista, (la inteligencia lógico - matemática y la inteligencia lingüística) hasta el punto de negar la existencia de las demás.

Para Gardner es evidente que, sabiendo lo que sabemos sobre estilos de aprendizaje, tipos de inteligencia y estilos de enseñanza es absurdo que sigamos insistiendo en que todos nuestros alumnos aprendan de la misma manera “el desarrollo humano, el desarrollo de la inteligencia y desarrollo corporal, nos hace recapacitar para poder tener un enfoque sistemático durante la aplicación del taller ya que el Karate Do no es meramente una disciplina deportiva sino un medio importante para desarrollar las diferentes capacidades corporales, actitudinales, psicológicas y sembrando en el niño bases sólidas para un desarrollo

posterior en las diferentes fases como pueden ser; en el aspecto personal, laboral, familiar y social.

1.1.2. TALLER

Los talleres, por su misma concepción transformadora, sólo se pueden basar en unas técnicas de enseñanzas flexibles, abiertas y dinámicas que parten del niño y sus necesidades vitales como principio activo pedagógico (Ciari, Bruno. 1981: 13).

En su concepción tradicional, el taller se refiere a un aula específica dedicada a unas actividades concretas donde los alumnos se dirigen, periódicamente o no, turnándose con el resto de los grupos (Trueba Marcano, Beatriz. 2000: 13).

El taller, es como unidades productivas de conocimientos a partir de la realidad concreta para ser transferidos a esa realidad a fin de transformarla, donde los participantes trabajan haciendo converger teoría y práctica.

El taller es una nueva forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica a través de una instancia que llegue al alumno con su futuro campo de acción y lo haga empezar a conocer su realidad objetiva. Es un proceso pedagógico en el cual alumnos y docentes desafían en conjunto problemas específicos (Maya Betancourt, Amobio. 2007: 12).

Tomando en cuenta estas definiciones podemos decir que el taller es una actividad dinámica de enseñanzas flexibles de acuerdo a las necesidades del niño.

1.1.3. TALLER DE KARTE DO

El taller de Karate Do tiene como características principales la sistematización y secuencialidad, iniciando desde los movimientos básicos de ataque y defensa, respiración, practicando los Katas o danzas básicas y su respectiva aplicación, enfatizando en la actitud del practicante, y el desenvolvimiento durante las sesiones del desarrollo del taller tiene como objetivos aplicar las técnicas básicas del Karate Do y comprobar el desarrollo de la coordinación motora gruesa en los

alumnos del 4to grado, sistematizar las diferentes técnicas de Karate Do para su aplicación en el taller.

1.1.4. TÉCNICA

Se considera que la técnica es una secuencia motriz susceptible de ser descrita mediante parámetros biomecánicas.

Según opinión común entre los entrenadores encuestados, la adquisición de la técnica en el ámbito de los principiantes – en todas las modalidades, desempeña una función importante (R. Nitsch, Jurgen. 2002: 41).

La técnica es referida por los siguientes parámetros: ejecución, interacción con las dimensiones físicas del entorno y eficacia. Se señala dos tipos de técnica: la individual (la propia de cada deportista) y la colectiva (en aquellas ejecuciones en las que la colaboración entre dos o más deportistas permite alcanzar un objetivo común) (Méndez Giménez, Antonio. 2005:26).

La técnica es la ejecución de un movimiento en una práctica aislada, mientras que la habilidad es la ejecución de la técnica en un juego. (Sport Comisión. 1997: 26).

De acuerdo a estas afirmaciones se consolida que la técnica es una secuencia de movimientos adquiridos por el ser humano con el fin de llegar a la evolución desarrollada.

1.1.5. TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE DO

La técnica del karate ha sido concebida y desarrollada para defenderse del ataque violento de un adversario y derribarlo.

- **OiZuki:** “puñetazo largo”, es una acción típica de ataque, donde partiendo de Zenkutsu Dachi se da un paso, adelantando el pie que se encontraba atrás y se golpea con el brazo correspondiente a dicho pie.
- **Mae Geri:** “patada frontal”, técnica con pierna atrasada sin levantar las caderas, es decir manteniendo la pierna hacia delante.

- **Mawashi Geri:** “patada circular”, por su trayectoria curva esta patada se presta a superar o a engañar la guardia del adversario. Atacando con el cuello del pie, o con la parte anterior de la planta.
- **Urat Mawashi Geri:** “patada circular al revés” en lugar de partir de la cadera para ir hacia el centro, parte del centro hacia el exterior.
- **Age Uke:** “parada ascendente”, es una típica parada alta que sirve para desviar hacia arriba todos los golpes que se dirijan a la cara o bien evitar los golpes que se dan desde arriba hacia abajo, consiste en un desplazamiento del antebrazo que al mismo tiempo gira en torno a su eje.
- **Soto Uke:** “parada externa”, es una parada contra a un golpe llevado al nivel medio, (pecho), pero también puede emplearse contra un golpe en la cara.
- **Uchi Uke:** “parada interna”, utiliza para parar la parte interna del antebrazo, esta parada recorre una trayectoria desde el interior (tórax) hacia el exterior. También esta parada se usa generalmente contra los ataques de nivel.
- **Shuto Uke:** “parada con el canto de la mano”, aplicada con fuerza, puede transformar esta acción en un eficaz contraataque que será muy difícil de detener.
- **Gedan Barai:** “barrido Bajo”, se trata de una técnica de gran eficacia que se presta a ser combinada con desplazamiento del cuerpo para aumentar de manera decisiva la potencia del golpe. (Regoli, Claudio. 1998: 50, 54, 60, 61, 62, 63, 64)

1.1.6. EL KARATE- DO

El karate-do (el camino de la mano vacía) es un tipo de lucha practicado por lo general con las manos desnudas típico del archipiélago de las islas RyuKyu, de las cuales la mayor es Okinawa.

Se trata de una disciplina fascinante y compleja, como un diamante de muchas facetas, que se adapta a las exigencias de las personas que la practica con tesón y que puede ser, un sistema de defensa personal, una filosofía de vida, un deporte competitivo, un

sistema de mantenerse en forma y algo mas; o también todas estas cosas a la vez (Regoli, Claudio. 1998: 7).

El dominio del karate-do requiere dedicación y un gran esfuerzo. Seguir el camino del karate significa buscar el autodomínio. El verdadero estudio del karate debe ir más allá de lo meramente físico: debe transformarse en un modo de vida (Nagamine, Shoshin. 2005: 49).

El Karate es un arte marcial muy peculiar que se desarrolló en Okinawa. Si bien es cierto que mediante la constante práctica y entrenamiento uno puede, con sus puños o piernas romper tablas o despedazar pilas de ladrillos o tejas, es ingenuo juzgar la capacidad de un karatecas basándose exclusivamente en estas habilidades.

Romper tablas es un dominio técnico que sin embargo, está lejos de la esencia misma del karate. Previendo esas circunstancias, mediante el entrenamiento físico se procura dar mayor vigor o fuerza a manos y piernas (Nakazato, Shigeo. 2005: 31).

El Karate es una disciplina marcial de forma japonesa, de una técnica de lucha sin armas, con las manos y los pies libres, en un método de ataque y defensa que se apoya exclusivamente, en la utilización racional de las posibilidades que la naturaleza ha otorgado a nuestro cuerpo humano.

1.1.7. HISTORIA DEL KARATE

Karate que literalmente significa "manos vacías", conceptualmente significa sin armas y fue desarrollado y estudiado como el arte marcial de toshukuken, que podría traducirse como el agotamiento de las flechas.

"Los Orígenesmas antiguos del karate se remonta en la China, en el siglo V, donde se practicaba el "Kempo" que era una especie de boxeo. Con el transcurso de los siglos, esta especialidad fue desarrollándose, como resultado de esta expansión, el kenpo llego a Okinawa que está situada entre China y el Japón, donde se desarrolló

de forma autóctona la lucha primitiva” (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1998: 205).

La mezcla de ambas formas de lucha surgió el denominada Okinawa-Te o To- De verdadero antecesor de karate “sin embargo, es a Gichin Funakoshi a quien se reconoce como el verdadero padre del Karate. Este maestro chino se instaló en Japón desarrollando en Tokio, a partir de la fusión de las artes marciales Okinawense y japonesas, en lo posterior creando sus propios estilos, el Shotokan.

Hace énfasis los Katas (sucesión de movimientos encadenados), WadoRyu (la escuela de la armonía o camino de la paz), ya que Funakoshi fue uno de los grandes expositores del karate. En 1947, se permitieron reabrir los clubes de karate (Regoli, Claudio. 1998: 7)

1.1.8. EL SHOTOKAN

Es el nombre que le pusieron los alumnos del dojo del arte marcial japonés del karate-do, y el estilo creado por el maestro Gichin Funakoshi y desarrollado por su tercer hijo Yoshitaka Funakoshi, con el tiempo el nombre de dojo o el shotokan llegaría a ser el nombre del estilo más practicado de karate-do en el mundo.

Shoto es la palabra japonesa que denomina el sonido que hace el viento, al soplar sobre los pinos. Gichin Funakoshi usaba este seudónimo en sus poesías y en los escritos filosóficos para sus estudiantes. En japonés kan significa “escuela” o “salón”. En honor a su maestro los estudiantes le pusieron el nombre de shoto-kan el lugar donde Funakoshi enseñaba (mediante un letrero de madera) y con el tiempo, esta denominación fue la que termino siendo asociada al estilo. Cabe mencionar que Gishin Funakoshi nunca llamo a su arte marcial por otro nombre más que por el genérico de karate.

1.1.9. EL DOJO KUN

El karate do shotokan no solo es considerado por algunos como un deporte de combate, sino también como una filosofía de la vida, que el maestro Gishin Funakoshi baso en el respeto y otros principios que

tienen como origen la estricta filosofía del confucianismo, y el budismo zen, haciendo alusión al camino del guerrero japonés medieval o samurái; los cuales se resumen en el Dojo kum, o reglas del salón de forja del practicante.

Dojo kun- español

Para seguir el correcto camino yo debo: Ser correcto, leal y puntual, esforzarme y ser honesto, respetar a los demás Abstenerme de acciones violentas, (Gran Enciclopedia de los Deportes, 1998: 207).

1.1.10. APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EN CONJUNTO A TRAVÉS DE LOS KATAS

Los katas son series de movimientos preparados, tanto de ataque como de defensa, que se efectúan individualmente o combatiendo contra adversarios imaginarios y que se hallan presentes en todos los métodos de enseñanza de las artes marciales del extremo oriente (pero que, tal vez, ya se hallaban presentes en la antigüedad occidental; según algunos autores este era el significado de las pírricas, especie de danzas guerreras de la antigua Grecia).

A través del estudio y la repetición de los katas, el practicante, además de ejercitar el aspecto físico, debería apoderarse de los principios fundamentales del arte, y penetrar en sus significados más ocultos. Existen distintas interpretaciones de los katas, que varían de acuerdo con los niveles de aprendizaje alcanzados y que pueden ser ilustrados con la aplicación controlada contra varios adversarios.

Antiguamente, el estudio de los katas era la parte fundamental del entrenamiento del karate; más tarde, con la introducción de combate deportivo y de las formas de kumite el aprendizaje es más gradual y comprensible, si bien el estudio de los kata es fundamental para aprender el ritmo, la respiración y aunar el espíritu con el cuerpo (Regoli, Claudio. 1998: 113).

1.1.11. APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS EN CONJUNTO A TRAVÉS DEL KUMITE

Este método, cuyo significado viene a ser “combate preestablecido”, que presentan as diferentes fases del progreso que llevara al atleta al nivel en que podrá acercarse al combate libre o Jo Kumite. Su estructura es muy sencilla: los dos atletas, por turno, asumen el papel de atacante (Regoli, Claudio. 1998: 66).

Kion kumite

Es la forma básica de entrenamiento con un compañero. Se trata de poner en ejecución las técnicas que hemos aprendido en el kion. Nos da la dimensión de como efectuarlas ante otro karateca que también se mueve, también ataca y también se defiende. Debe entrenarse con quime, con velocidad, con asiduidad, con el enfoque mental preciso, y con el máximo respeto a nuestro adversario, sea quien sea y tenga el grado que tenga. Nos permite aprender tiempos ritmos, como de entrenadas están nuestras técnicas en cuanto a velocidad, precisión, dureza, etc. Existen varias formas de kion kumite, dependiendo del número de técnicas:

Ippon kumite: ataque defensa y contra ataque

Sambon kumite: tres ataques consecutivos, parada y contra ataque.

Gohon kumite: cinco ataques consecutivos, parada y contra ataque.

1.1.12. EL KARATE COMO MEDIO DEPORTIVO

En esta área el karate es una disciplina deportiva que conlleva a la formación y desarrollo de las grandes capacidades corporales, ya que su entrenamiento está basado y fundamentado en la corrección de la postura, desarrollo de la fuerza, velocidad, flexibilidad y así como también el entrenamiento de la coordinación, organización temporal espacial, difusión de las lateralidades.

1.1.13. EL KARATE COMO ARTE MARCIAL

Como arte marcial es un sistema de autodefensa, a la vez que es un medio de perfeccionamiento del cuerpo, de la mente y el espíritu siguiendo la filosofía en el budismo que fueron enseñados por los monjes

de los diferentes monasterios desde tiempos antiguos que con sus métodos de prácticas asombraban a la humanidad desarrollando el cuerpo físico con la mente y el espíritu hasta niveles que hoy la ciencia aún no puede explicar con hechos.

1.1.14. EL KARATE COMO MEDIO EDUCATIVO

Desde tiempos antiguos comenzando con el maestro Gichin Funakoshi, quien fue el primer "Sensei" de karate aparte de ser practicante de este deporte, uso este arte marcial hasta ese entonces poco difundido desde este punto de vista, más bien conocido como un arte guerrero que usando técnicas podría ser mortal, este maestro diseñó y programó diferentes técnicas que usadas en el centro educativo dio muy buenos resultados formativos en las escuelas japonesas y gracias a ello se difundió en todas partes del mundo, inclusive siendo aceptado como parte de la formación curricular de los centros educativos.

1.1.15. PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA ÉTICA DEL KARATE DO

- La Rectitud: ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en todas las circunstancias.
- El Coraje: afrontar el reto de tomar decisiones.
- La Bondad: ser magnánimo, paciente y tolerante.
- La Cortesía: el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- El Desprendimiento: actuar desinteresadamente, sin egoísmo y generosamente.
- La Sinceridad: decir siempre la verdad, defender esta y ser fiel a la palabra dada.
- El Honor: aprecio y defensa de la dignidad propia.
- La Modestia. No ser soberbio ni vanidoso.
- La Lealtad: no traicionar a nadie, ni a uno mismo, ser fiel a las propias convicciones.
- El Autodominio: tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- La Amistad: entregarse en un todo, saber compartir y ayudar.

- La Integridad: tratar a todos por igual, defender la verdad y ser fiel a los compromisos.
- La Generosidad: dar sin pedir nada a cambio.
- La Imparcialidad: emitir juicios de acuerdo a la verdad.
- La Paciencia: es tolerar lo intolerable.
- La Serenidad: control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- La Autoconfianza: creer en uno mismo.

1.1.16. COORDINACIÓN

La coordinación es la capacidad para activar la cantidad indispensable de unidades motoras, para lograr una interacción óptima de los músculos sinérgicos antagonistas, asegurando una rápida transición de la tensión muscular a su relajación es inherente a los deportistas de elite que se distinguen por un alto nivel de coordinación (Nikolatevich Platonov, Vladimir. 2001: 360).

La coordinación significa ordenar las fases del movimiento o conductas parciales de una ejecución motriz (Hernández Álvarez, Juan Luis. 2004: 109).

1.1.17. CAPACIDADES DE COORDINACIÓN

Los criterios para valorar la capacidad de coordinación pueden expresarse en la habilidad de:

- Organizar racionalmente los movimientos y esfuerzos en el espacio y en el tiempo de acuerdo con su orientación final.
- Reproducir repetidamente los movimientos, conservando su estructura mental y dinámica.
- Reorganizar los movimientos, variando conservando su orientación final (Verkho Shansky, Yuri. 2002: 245).

El primer caso puede expresarse como la habilidad para resolver de forma rápida y eficaz la aparición de una tarea motora nueva o

inesperada, ejecutar el movimiento de acuerdo con la forma planteada, reproducir (copiar) correctamente un movimiento enseñado o resolver de forma creativa la tarea motora.

El segundo caso podría contemplarse como habilidad de reproducir de forma estereotipada el movimiento con el mismo efecto de trabajo en cada sucesiva ejecución, “recordar” y reproducir una vez un movimiento visto o ejecutado, resolver la misma tarea motora pero con un cambio del carácter de los movimientos (por ejemplo, a diferente velocidad, cambiando la amplitud o la trayectoria del movimiento), o ejecutar correctamente un movimiento frente a un cambio de las condiciones externas (por ejemplo, en otra postura, en condiciones de tiempo limitado o cansancio).

En el tercer caso puede expresarse como la habilidad de encontrar con rapidez una nueva solución a una situación alterada, dominar un elemento nuevo y más complejo e incluirlo en el movimiento u “olvidar” un movimiento anterior y ejecutar con seguridad su nueva variante.

1.1.18. TIPOS DE COORDINACION MOTORA

Coordinación Dinámica General

Se refiere a grandes grupos de músculos conocidos también como psicomotricidad gruesa y se manifiestan en actividades como saltar, correr, caminar, bailar, subir escaleras, etc (Clavijo Gamero, Rocío. 2004: 504).

Coordinación Dinámica Específica

Según implica el manejo de objetos. Esta se subdivide en:

- Coordinación óculo-manual: relación entre el sentido de la vista y las manos en una tarea determinada.
- Coordinación óculo-pédica: relación entre el sentido de la vista y las extremidades inferiores en una acción determinada. (Clavijo Gamero, Rocío. 2004: 504).

Coordinación Viso-Motriz

Se define a esta coordinación como una actividad conjunta de la percepción con las extremidades (principalmente los brazos) que implica

además una cierta precisión en la actividad que se realiza. También se conoce como psicomotricidad fina o coordinación óculo manual (Clavijo Gamero, Rocío. 2004: 504)

Coordinación Motora Fina

Es el control y coordinación de los movimientos de las manos en armonía con el enfoque visual.

- **Coordinación mano – mano:** ensamblar, decorar, ensartar, doblar, modelar.
- **Coordinación de la mano con el enfoque visual:** trazar, dibujar, colorear.
- **Manejo de herramientas:** usar tijeras, reglas, sacapuntas, perforadora, utensilios de cocina (Palacios Suárez, Celia. 1995: 32).

1.1.19. COORDINACIÓN MOTORA GRUESA

Hace énfasis a la coordinación que debe tener el niño, al usar los músculos gruesos de su cuerpo. Es importante para el niño lograr destrezas en la coordinación motora gruesa para tener así, un mayor dominio en su coordinación motora fina. La torpeza general que demuestran algunos estudiantes, tiene gran influencia en sus dificultades para jugar, escribir, relacionarse con otros y sobre todo en el control del impulso (Méndez Sibaja, Jorge.1988: 35).

La coordinación motora gruesa es predecible, es la habilidad para mover el cuerpo, mantener el equilibrio y desarrollar la fuerza y velocidad (Zúñiga León, Irma María. 1991: 240)

Las dimensiones de la coordinación motora gruesa son:

- **Coordinación de brazos:** lanzar, atrapar, rebotar.
- **Coordinación de piernas:** caminar y mover las piernas y pies estando sentado o acostado.

De acuerdo a estos conceptos definimos a la coordinación motora gruesa como los movimientos coordinados de las partes largas del cuerpo equiparando el físico.

Es un hecho evidente que los distintos aspectos de la motricidad constituyen un complejo con múltiples derivaciones, traduciéndose algunas en manifestaciones visibles en la personalidad del niño, dependiendo de ese aspecto fundamental de la personalidad ya descrito que es la organización del esquema corporal. La actitud es un hábito postural instalado en forma progresiva en el niño durante su desarrollo psicobiológico. Un equilibrio correcto es la base fundamental de toda acción diferenciada de los miembros superiores y de toda coordinación dinámica general. Cuando el equilibrio postural es defectuoso, se instala una lucha continua en la persona en la persona contra el desequilibrio, que fatiga el espíritu, distrae involuntariamente la atención, consume más energía que resta a otros trabajos. Es una lucha caso casi siempre inconsciente, que lleva a acciones torpes, imprecisas, provocando contracturas, golpes, caídas; y en el plano psicológico ansiedad y angustia. En cualquier clase de inadaptación presentado y en cualquier estadio del desarrollo alcanzado por el niño en las distintas funciones, el equilibrio postural es generalmente insuficiente y las alteraciones tienen siempre un fuerte correlato psicológico. Se ha observado que cuando aparecen alteraciones o insuficiencias del equilibrio estático y dinámico se asocian con estados latentes de ansiedad o inseguridad, las emociones aparecen ligadas al fondo tónico o sea que hay una relación indiscutible entre el equilibrio de un sujeto y su psiquismo; una actitud es al mismo tiempo un estado de ánimo. Los fisiólogos reducen las impresiones periféricas a cuatro clases principales (esto sin dejar de reconocer la complejidad del fenómeno) impresiones táctiles, visuales, kinestéticas y lateríticas que intervienen en la conservación y modificación del equilibrio del cuerpo. La educación psicomotriz al mejorar el comportamiento del niño favorece el establecimiento de una postura equilibrada, sin dejar de lado la educación del esquema de actitud y de las posiciones habituales, sentado y de pie. Para que exista una actitud equilibrada y armónica debe

haber concienciación y control del propio cuerpo, coordinación y desarrollo de la motricidad gruesa (Mendieta, 2000: 31).

El equilibrio postural se va logrando a través de:

1. La suma de sensaciones que permitan crecer los elementos de un esquema corporal.

- Control de la cabeza
- Control de la pelvis y la espalda
- Manejo de las sensaciones plantares

2. Logro de las posiciones de sentado y de pie. Estas dos posiciones habituales son diferentes, ya que los puntos de apoyo no son los mismos.

3. Liberación del miembro superior asociado a la actitud equilibrada y más económica.

Los reflejos relacionados con el equilibrio se educan practicándolos en el primer año de vida, ayudando al niño a lograr auto-confianza, permitiendo una progresión lenta, precisa y minuciosa de las experiencias motoras necesarias para su desarrollo, habituación a las caídas y a la altura y disminución progresiva de la ayuda facilitada al niño. Todos los ejercicios tendientes a la educación, establecimiento y conservación del equilibrio postural deben tender a la tonificación de los músculos posturales (Pérez, 2004: 16).

1.2. ANTECEDENTES

Habiendo recurrido a las bibliotecas, se ha podido encontrar los siguientes antecedentes:

LOCAL

- De Cabanillas Huamán, Francisco Percy y otros, presenta el estudio titulado: "El Karate y la Corrección de la Postura de los Alumnos del 6° Grado de Educación Primaria de la Institución Educativa Miguel Grau Seminario – Huánuco – 2007". Del I.S.P. Marcos Duran Martel. Llegando a las siguientes conclusiones:

- Al iniciar un programa de karate debemos de realizar un diagnóstico para poder aplicar en forma coherente.
 - Las diferentes técnicas de karate influencia de una manera preponderante en la corrección de los defectos posturales lo cual queda demostrado relacionando e pre test con el post test en el presente trabajo de investigación.
 - El karate, contiene todos los elementos indispensables, metodológicos y didácticas para la formación postural de los alumnos.
 - El karate se puede usar aparte de mejorar la postura también en el desarrollo de las cualidades físicas y psicológicas.
 - Los trabajos de katas desarrollan un alto grado de coordinación y capacidades psicomotrices.
- De Marin Marin, Esly Francisco presenta el estudio titulado: “Aplicación del Programa Música y Danza Regional para el Mejoramiento de la Coordinación Gruesa en los alumnos del primer año de Educación Secundaria secciones (D y E) turno tarde de la I.E. Juan José Crespo y Castillo 2005”. Del I.S.P. Marcos Duran Martel. Llegando a la siguiente conclusión:
Los contenidos del programa de actividades de música y danza regional han sido elaborados de manera secuencial, teniendo en cuentas los niveles de diagnóstico realizado además se tuvo en cuenta las cargas y la intensidad en su ejecución la cual condujo al mejoramiento de la coordinación gruesa en los alumnos del 1° grado de educación secundaria de la I.E. “Juan José Crespo y Castillo” de Ambo.

NACIONAL

- De Compi Taco, María Luisa, presenta el estudio titulado: “Interpretación de los valores estéticos de la Danza y el Karate para mejorar la psicomotricidad de los estudiantes del primer grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Técnico Mixto “Luis Vallejos Santoni” – Independencia Cusco, 2016. Llegando a las siguientes conclusiones:

- En conclusión se recogió la información cualitativa y se interpretaron los valores estéticos de la danza de los estudiantes, durante el proceso de enseñanza aprendizaje, ya que la danza es muy importante para el desarrollo de la inteligencia cinestésica / corporal y para mejorar la psicomotricidad y la creatividad.
- Se comprueba que mediante la aplicación de la danza y la psicomotricidad contribuye al desarrollo de la personalidad en el aprendizaje, por el mismo hecho de que es producto de la interacción del organismo y el medio y también implica aspectos motores y psíquicos.
- Se preparó un proyecto de aprendizaje, sobre los movimientos corporales y los movimientos de ejercitación para las danzas y se utilizó una motivación constante en el estudiante, con estrategias y métodos de enseñanza adecuadas para la asimilación e interés.
- Se ejecutó la danza, en el II día del Logro de aprendizajes realizado en la Institución Educativa Técnico Mixto Luis Vallejos Santoni – Independencia Cusco, con su respectiva indumentaria y se interpretó los valores estéticos recogidos durante la presentación.
- Finalmente se hizo una evaluación cualitativa, mediante la interpretación de los valores estéticos de la danza, al concluir la presentación, utilizando el instrumento de análisis estético

INTERNACIONAL

- De García Isidoro, Sara y otros, presenta el estudio titulado: “Lesiones en los estudiantes de artes marciales chinas frente a otros deportes de lucha e individuales, 2014. Universidad Complutense de Madrid. Llegando a las siguientes conclusiones:
 - El Judo es el arte marcial con mayor porcentaje de lesiones, seguido del Wushu y el Karate en los estudiantes.
 - La lesión predominante en el Judo y el Karate es el esguince o distensión. En el Wushu la mayor parte de las lesiones son de tipo inflamatorio.

- No se ha encontrado en la muestra estudiada una influencia del sexo o la edad en la presencia de lesiones por la práctica de Judo, Karate o Wushu.
 - Los estudiantes de las tres disciplinas tienden a ir al médico cuando se lesionan por primera vez, pero es necesario mayor conocimiento de estas artes marciales (sobre todo del Wushu) por parte de la comunidad educativa para aumentar los porcentajes de asistencia.
- De Hernández Carmona, Christopher y otros, presenta el estudio titulado: Influencia del Karate en la sociedad estudiantil de México, 2014. Universidad Autónoma de México. Llegando a las siguientes conclusiones:
-
- El Judo es el arte marcial con mayor porcentaje de lesiones, seguido del Wushu y el Karate en los estudiantes.
 - La lesión predominante en el Judo y el Karate es el esguince o distensión. En el Wushu la mayor parte de las lesiones son de tipo inflamatorio.
 - No se ha encontrado en la muestra estudiada una influencia del sexo o la edad en la presencia de lesiones por la práctica de Judo, Karate o Wushu.
 - Los estudiantes de las tres disciplinas tienden a ir al médico cuando se lesionan por primera vez, pero es necesario mayor conocimiento de estas artes marciales (sobre todo del Wushu) por parte de la comunidad educativa para aumentar los porcentajes de asistencia.
 - El auténtico valor del karate no es cuantas veces hayas ganado un trofeo, cuantas medallas tengas a lo largo de tu práctica del karate, sino cuanto hayas aprovechado todos los valores que el karate en si ofrece: cortesía, tolerancia, constancia, respeto, humildad, cuanto creciste como persona.

- El gran auge del deporte popular o para todos, va haciendo que cada vez sean más los practicantes que hacen karate de manera informal, fuera de disciplinas federativas, y aunque un determinado número continúen respetando sus roles, reglas y responsabilidades como practicantes en una modalidad deportiva y como federados que están, lo practican de manera que cada vez se acerca más al juego o actividad física recreativa, prestando sus practicantes menos atención al cumplimiento de las reglas formales, y más a la práctica gozosa de esta actividad.
- El hecho de practicar karate-do con esta filosofía, dejen de lado las formas, rituales y características de nuestra disciplina, pero sí lo hacen por el mero hecho de la ocupación de su ocio, sin importarles demasiado los grados (por lo menos al principio) y mucho menos las competiciones deportivas.

1.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **Técnicas Básicas del Karate:** Son movimientos iniciales coordinados que realiza el cuerpo conformando la unión del brazo, pies, rodillas, cuello y frente.
- **Programación:** Es la etapa donde se programa las actividades que se realiza con las técnicas básicas del karate.
- **Aplicación:** Es la etapa donde se ejecuta las técnicas básicas del karate que se propone para mejorar la coordinación motora gruesa.
- **Evaluación:** Es la etapa donde se evalúa cada una de las actividades realizadas con las técnicas básicas del karate.
- **Coordinación Motora Gruesa:** Es la capacidad que tenemos para mover las partes gruesas de nuestro cuerpo a voluntad propia en forma armónica.
- **Coordinación de brazos:** Es aquella coordinación donde entra en movimiento los brazos y que a través de secuencias que se realiza se ejercita.
- **Coordinación de piernas:** Es aquella coordinación donde entra en movimiento las brazos y que a través de secuencias que se realiza se ejercita.

1.4. HIPÓTESIS Y VARIABLES

1.4.1. HIPÓTESIS:

La coordinación motora gruesa mejora con la aplicación de las técnicas básicas del karate Do en los alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 “Hermilio Valdizán” Huánuco.

1.4.2. VARIABLES:

a) **Variable independiente:** “Técnicas Básicas del Karate Do”

Son actividades rítmicas donde se ejecutan técnicas de ataque y defensa utilizando pies y manos, que sirven para desarrollar la coordinación motora gruesa, elevar la autoestima, mejorar la postura.

b) **Variable dependiente:** “Coordinación Motora Gruesa”

Es la capacidad de poder mover nuestro cuerpo a voluntad en una forma armónica de las extremidades más largas del cuerpo, como manos y pies.

c) **Variable interviniente**

Se puede deducir que en este proyecto de investigación se determina las siguientes variables: El ritmo y estilo de aprendizaje, ya que todos los niños no aprenden al mismo ritmo y tampoco tienen el mismo estilo, algunos aprenden rápido y otros lentos, aprenden teóricamente y otros con la práctica, también pueden aprender jugando o solo escuchando la clase del profesor.

1.4.2.1. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
V.I. Técnicas Básicas del Karate Do	<ul style="list-style-type: none"> • Programación • Aplicación • Evaluación 	<ul style="list-style-type: none"> - Determinar las características del taller - Establecer los objetivos del taller. - Ejecutar las sesiones del taller con las técnicas básicas del karate Do: <ul style="list-style-type: none"> - OiZuki - MaeGeri - MawashiGeri - UratMawashiGeri - AgeUke - Soto Uke - UchiUke - ShutoUke - GedanBarai - Utilización de la lista de cotejo en el pre test y post test 	Sesiones de Aprendizaje
V.D. Coordinación Motora Gruesa	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación de brazos • Coordinación de piernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados. • Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pasos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente. • Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal. • Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés. • Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés. • Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna. • Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo. • Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna, el canto de la mano y puño hacia abajo. • Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza. • Realiza movimientos coordinados de brazos, piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza. 	Lista de cotejo

CAPÍTULO II

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Según Hugo Sánchez Carlessi y Carlos Reyes Mesa el método desarrollado es el experimental, que consistió en organizar deliberadamente condiciones, de acuerdo con un plan previo, con el fin de investigar las posibles relaciones causa – efecto exponiendo al grupo experimental a un tratamiento, que en este caso se pudo conocer los efectos del taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4º grado de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizan” del nivel primario, para posteriormente comparar los resultados con el grupo de control que no recibió el tratamiento. (Hugo Sánchez Carlessi y Carlos Reyes Mesa. 1996: 36)

2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Se ha utilizado el diseño cuasi-experimental con dos grupos. Uno como un grupo experimental y el otro grupo de control en el grupo experimental se ha aplicado el pre test y el pos test más del taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa y en el grupo control solo se aplicó el pre test y el pos test para luego comparar si el grupo experimental ha logrado mejorar la coordinación motora gruesa gracias al taller de técnicas básicas del karate Do (Hugo Sánchez Carlessi y Carlos Reyes Mesa. 1996: 90)

Su esquema es como sigue:

G.E.	0 ₁	X	0 ₂
G.C.	0 ₃		0 ₄

Leyenda:

G.E. : Grupo Experimental.

G.C. : Grupo Control.

0₁ y 0₃ : Observación o medición anterior (PRE-TEST).

0₂ Y 0₄ : Observación o medición posterior (POST TEST).

0₁ Y 0₂ : Comparación de observaciones.

“X” : Variable independiente (Técnicas básicas del karate Do).

2.3 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

2.3.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación de este proyecto fue explicativa porque está orientada al descubrimiento de los factores causales que han podido incidir o afectar la ocurrencia de un fenómeno; nos lleva al conocimiento de la realidad para identificar principios y leyes, así como el logro de conocimientos necesarios para propiciar políticas de acción que promuevan cambios en dicha realidad como fue el caso de esta investigación, aplicar el taller de técnicas básicas del karate Do para obtener en efecto la mejoramiento de la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4º grado de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizan” del nivel primario, (Hugo Sánchez Carlessi y Carlos Reyes Mesa. 1996: 15)

2.3.2 Nivel de Investigación

Este trabajo de investigación es de nivel experimental, su objetivo fue realizar un experimento que permita demostrar presupuestos e hipótesis explicativas; se trabaja en una relación causa – efecto inmediato por lo cual requería la aplicación del método experimental, por ello se

aplicó las sesiones del taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4º grado de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan, así mismo tuvo como objetivo probar la hipótesis y aplicar las causas, que ha dado el origen al problema. (Hugo Sánchez Carlessi y Carlos Reyes Mesa. 1996: 19)

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.4.1. Población

La población de la investigación estuvo constituida por 120 alumnos del 4to. grado de primaria de la I.E N° 32011 “Hermilio Valdizán” de Huánuco, que se encontraban distribuidos de la siguiente manera:

CUADRO N° 1
POBLACIÓN DE ALUMNOS DEL 4º GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N°
32011 “HERMILIO VALDIZÁN” – HUÁNUCO – 2016.

GRADO DE ESTUDIO	NÚMERO DE ALUMNOS				TOTAL	
	VARONES		MUJERES			
	Fi	%	fi	%	fi	%
4° “A”	14	56	11	44	25	100%
4° “B”	8	30	19	70	27	100%
4° “C”	20	67	10	33	30	100%
4° “D”	8	44	10	56	18	100%
4° “E”	13	65	7	35	20	100%
TOTAL	63	53	57	48	120	100%

Fuente: Nómina de matrícula del 2016 de la I.E. N° 32011 “Hermilio Valdizán”.

Elaboración: tesista

2.4.2. Muestra

La muestra de investigación, se determinó empleando el “muestreo no probabilístico intencionado”, que es aquel en el que no todos los sujetos tienen la misma probabilidad de formar parte de la

muestra de estudio. Debido a los factores poblacionales del grupo, sin normas o circunstancial. (Alarcón Montoya, Guido. 2009: 145).

Esto se debió a que el sub director eligió a los 2 salones tanto control y experimental.

En razón que se ha elegido a los alumnos del 4° grado “E” como grupo experimental y a los alumnos del 4° “D”, como el grupo de control. En este sentido la muestra de este trabajo de investigación estaba constituida de la siguiente manera:

CUADRO Nº 2
MUESTRA DE LOS ALUMNOS DEL 4° GRADO “D” Y “E” DE PRIMARIA DE LA I.E. Nº 32011 “HERMILIO VALDIZÁN” - HUÁNUCO – 2016.

GRADO DE ESTUDIOS	SEXO				TOTAL	
	Varones		Mujeres			
	fi	%	fi	%	fi	%
GRUPO EXPERIMENTAL 4° “E”	13	65	7	35	20	100%
GRUPO DE CONTROL 4° “D”	8	44	10	56	18	100%
TOTAL	21	55	17	45	38	100%

Fuente: Nómima de matrícula del 2016 de la I.E. Nº 32011 “Hermilio Valdizán”

Elaboración: tesista

2.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Recolección de datos	Observación	Lista de cotejo
Experimentación	Sesiones de aprendizajes	Material concreto Ula ula, pelotas, tizas Sesión de aprendizaje
Tratamiento de información	Estadígrafos	- Media aritmética

2.5.1 PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se ha utilizado las siguientes técnicas e instrumentos:

- Se utilizó la técnica de la observación para detectar el problema y los avances y los logros anotando en una guía de observación.
- Pre-test o prueba de entrada nos permitió conocer la situación real de los alumnos al inicio del experimento; es decir nos sirvió para hacerles un diagnóstico.
- Pos-test o prueba de salida.- Nos permitió conocer cómo mejoró el alumno del grupo experimental y de control en la coordinación motora gruesa luego de un proceso completo de la investigación.
- Sesiones, nos permitió desarrollar diez sesiones de acuerdo al Diseño Curricular Nacional.
- Lista de cotejo: son formularios de lineamientos generales conformados por secciones que contienen la identificación de cada categoría de conductas específicas que han de observarse y registrarse en función a las habilidades básicas.

2.6. TRATAMIENTO DE DATOS

Para conseguir los objetivos previstos, se trabajó con los indicadores de estudio propuesto en la operacionabilidad de variables, los cuales se harán el análisis de datos utilizados para ello:

2.6.1 Para el Procesamiento y Presentación de Datos.

Para el procesamiento de datos se utilizó las técnicas estadísticas elementales, como las frecuencias porcentuales y el promedio porcentual. Para la presentación de los datos se utilizó cuadros y gráficos estadísticos.

2.6.2 Para el análisis e interpretación de los datos

Para analizar e interpretar los datos se utilizó los porcentajes, así como el promedio aritmético de los datos.

2.6.3 Para la contrastación e inferencia de los resultados.

Para la contratación de los resultados se utilizó cuadros comparativos de los resultados del pre y post test en función al promedio porcentual, omitiendo el uso de los estadígrafos de las medidas de posición, dispersión y de forma de o prueba de Chi cuadrada.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

3.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO E INTERPRETACIÓN

3.1.1. RESULTADOS DEL PRE TEST

a) Referencia

Se presenta los resultados obtenidos del pre test que se aplicó a los alumnos del 4° “E” de Educación Primaria, que formaron el Grupo experimental, con un total de 20 alumnos y del 4° “D” de Educación Primaria, que formaron el Grupo Control con un total de 18 alumnos de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” de Huánuco, y que consistió en aplicar una lista de cotejo con 10 indicadores sobre la mejora de la coordinación motora gruesa, como son:

- Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados
- Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pasos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente

- Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal
- Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés
- Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés
- Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna
- Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo
- Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo
- Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza
- Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza

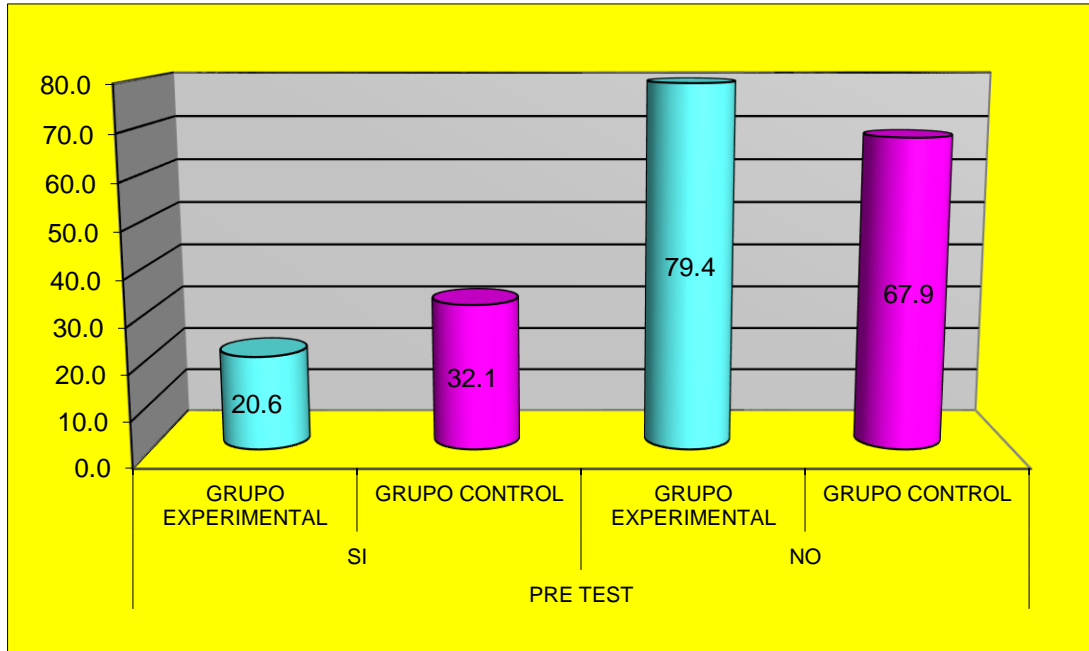
b) Resultados obtenidos

CUADRO Nº 3
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST A LOS ALUMNOS DEL 4º GRADO DE PRIMARIA DE LA
I.E. Nº 32011 “HERMILIO VALDIZÁN”, HUÁNUCO. 2016 Fuente: Pre test Elaboración: La Tesista

INDICADORES	PRE TEST											
	GRUPO EXPERIMENTAL						GRUPO CONTROL					
	SI		NO		TOTAL		SI		NO		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.	4	20.0	16	80.0	20	100	5	27.8	13	72.2	18	100
Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pazos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.	4	20.0	16	80.0	20	100	7	38.9	11	61.1	18	100
Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.	5	25.0	15	75.0	20	100	6	23.1	12	76.9	18	100
Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.	3	15.0	17	85.0	20	100	5	27.8	13	72.2	18	100
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.	4	20.0	16	80.0	20	100	7	38.9	11	61.1	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.	2	10.0	18	90.0	20	100	5	27.8	13	72.2	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.	6	30.0	14	70.0	20	100	6	33.3	12	66.7	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.	5	25.0	15	75.0	20	100	7	38.9	11	61.1	18	100
Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.	4	20.0	16	80.0	20	100	7	38.9	11	61.1	18	100
Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.	5	25.0	15	75.0	20	100	6	23.1	12	76.9	18	100
PROMEDIO TOTAL	20.6%		79.4%		100%		32.1%		67.9%		100%	

GRÁFICO N° 1

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL PRE TEST A LOS ALUMNOS DEL 4° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 32011 “HERMILIO VALDIZÁN”, HUÁNUCO. 2016



Fuente: Cuadro N° 03
Elaboración: La Tesista

c) ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuadro N° 3 y su respectivo gráfico, se puede observar:

- En el grupo experimental, solamente el 20.6% de los alumnos habían logrado la mejora de la coordinación motora gruesa y el 79.4% no presentaban tal logro.
- En el grupo control, solamente el 32.1% de los alumnos habían logrado la mejora de la coordinación motora gruesa y el 67.9% no presentaban tal logro.

INTERPRETACIÓN

Si observamos los resultados del pre test podemos concluir que la mayoría de los alumnos tanto en el grupo experimental, como en el grupo control no habían logrado la mejora de la coordinación motora gruesa, tal como se demuestra en los resultados obtenidos, donde solo el 32.1% en el grupo control y el 20.6% en el grupo experimental.

3.1.2. RESULTADOS DEL POST TEST

a) Referencia

En esta parte del trabajo se presenta los resultados obtenidos del post test que se aplicó a 26 alumnos del 4° “C” de Educación Primaria, que conformaron el grupo experimental y 30 alumnos del 4° “C” de Educación Primaria que fueron parte del grupo control de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” de Huánuco. El post test consistió en una lista de cotejo con 10 indicadores sobre la mejora de la coordinación motora gruesa, como son:

- Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados
- Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pazos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente
- Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal
- Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés
- Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés
- Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna
- Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo
- Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo
- Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza
- Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza

b) Resultados obtenidos

CUADRO Nº 4
RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST A LOS ALUMNOS DEL 4º GRADO DE PRIMARIA DE LA
I.E. Nº 32011 “HERMILIO VALDIZÁN”, HUÁNUCO. 2016

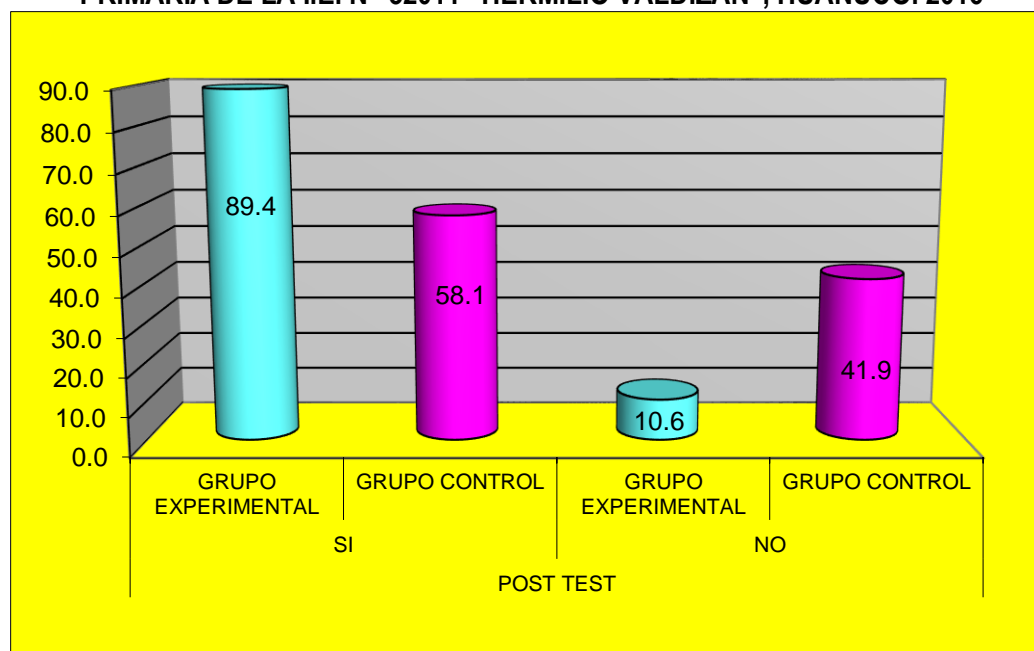
INDICADORES	POST TEST											
	GRUPO EXPERIMENTAL						GRUPO CONTROL					
	SI		NO		TOTAL		SI		NO		TOTAL	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.	17	85.0	3	15.0	20	100	11	61.1	7	38.9	18	100
Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pazos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.	17	85.0	3	15.0	20	100	10	55.6	8	44.4	18	100
Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.	19	95.0	1	5.0	20	100	11	42.3	7	57.7	18	100
Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.	17	85.0	3	15.0	20	100	12	66.7	6	33.3	18	100
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.	18	90.0	2	10.0	20	100	11	61.1	7	38.9	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.	17	85.0	3	15.0	20	100	13	72.2	5	27.8	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.	18	100.0	0	0.0	18	100	10	55.6	8	44.4	18	100
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.	18	90.0	2	10.0	20	100	9	50.0	9	50.0	18	100
Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.	18	90.0	2	10.0	20	100	11	61.1	7	38.9	18	100
Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.	18	100.0	0	0.0	18	100	10	55.6	8	44.4	18	100
PROMEDIO TOTAL	89.4%		10.6%		100%		58.1%		41.9%		100%	

Fuente: Post test

Elaboración: La Tesista

GRÁFICO N° 2

RESULTADOS DE LA APLICACIÓN DEL POST TEST A LOS ALUMNOS DEL 4° GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 32011 "HERMILIO VALDIZÁN", HUÁNUCO. 2016



Fuente: Cuadro N° 04

Elaboración: La Tesista

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuadro N° 4 y su respectivo gráfico, se puede observar:

- En el grupo experimental, el 89.4% de los alumnos han logrado la mejora de la coordinación motora gruesa, solamente el 10.6% no presentan tal logro.
- En el grupo control, el 58.1% de los alumnos han logrado la mejora de la coordinación motora gruesa, y el 41.9% no presenta tal logro.

INTERPRETACIÓN

Si observamos los resultados podemos observar porcentajes diferenciados, ya que en el grupo experimental el 89.4% de los alumnos han logrado la mejora de la coordinación motora gruesa, mientras que en el grupo control sólo el 58.1% presentan dicho logro. Estas diferencias nos señalan que hubo influencia de las técnicas básicas del karate "DO" en la mejora de la coordinación motora gruesa.

3.2. CONTRASTACIÓN

En la contrastación de los resultados se ha tomado en cuenta los porcentajes que indican la mejora de la coordinación motora gruesa, tanto en el pre test, como en el post test. Los resultados que se obtuvieron son:

CUADRO N° 5

**CUADRO COMPARATIVO DE LOS RESULTADOS
DEL PRE Y POST TEST EN FUNCION A LOS PORCENTAJES (SI)**

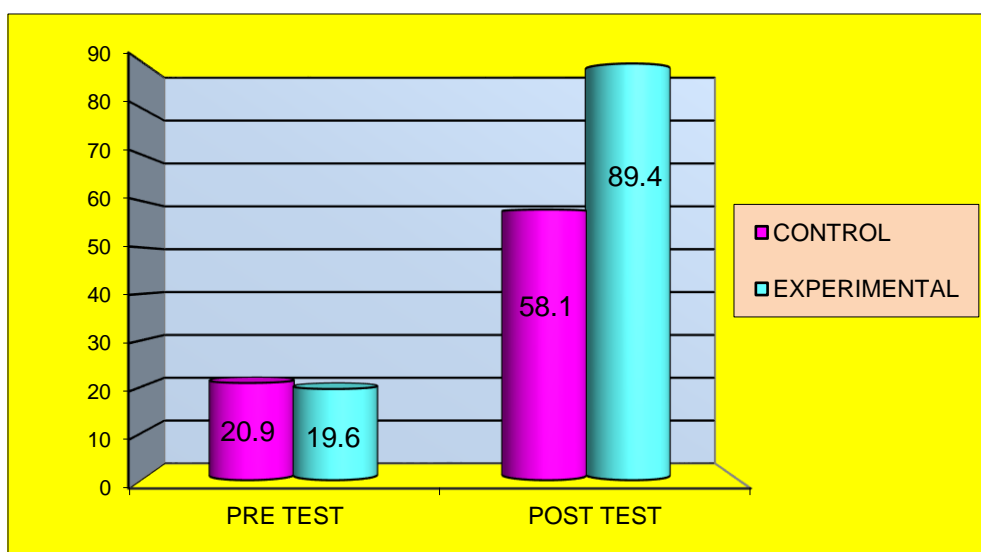
GRUPOS DE ESTUDIO	PORCENTAJES		DIFERENCIA
	PRE TEST	POST TEST	
CONTROL	20.9%	58.1%	37.2%
EXPERIMENTAL	19.6%	89.4%	69.8%

FUENTE: Cuadro N° 3 y 4

ELABORACION: La Tesista

GRÁFICO N° 3

**CUADRO COMPARATIVO DE LOS RESULTADOS
DEL PRE Y POST TEST EN FUNCIÓN A LOS PORCENTAJES (SI)**



FUENTE: Cuadro N° 05

ELABORACIÓN: La tesista

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 05 se presentan los resultados afianzados de los porcentajes finales obtenidos únicamente en la escala que evidencia la mejora de la coordinación motora gruesa, por lo que se presenta los siguientes resultados:

- En relación al grupo control, en el pre test se obtuvo un porcentaje del 32.1% de alumnos que sólo presentaban un buen desarrollo de la coordinación motora gruesa, pero este porcentaje se incrementa en el post test a un 49.4%. Siendo la diferencia de un 37.2%, este incremento señala el trabajo realizado en el aula, y que no es muy efectivo, razón por lo que no fue muy diferenciado los porcentajes logrados.
- En relación al grupo experimental, en el pre test se obtuvo un porcentaje del 20.6% de alumnos que sólo presentaban un buen nivel de desarrollo de la coordinación motora gruesa, dado que este porcentaje se incrementa en el post test a un 89.4%. Siendo la diferencia de un 69.8%, incremento que señala la influencia de las técnicas básicas del karate “DO” para la mejora de la coordinación motora gruesa.

3.3. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

3.3.1. CON EL PROBLEMA FORMULADO

Ante el problema formulado inicialmente: ¿Mejora la coordinación motora gruesa con las técnicas básicas del Karate do en los alumnos del 4° grado de primaria de la I.E N° 32011 “Hermilio Valdizán” Huanuco-2016?

De acuerdo a los resultados obtenidos se confirma que la coordinación motora gruesa mejora significativamente con la aplicación de las técnicas básicas del karate “DO” en los alumnos del 4° grado de la I.E N° 32011 “Hermilio Valdizán” - Huánuco, como se demuestra en el 89.4% de los niños que han logrado mejorar la coordinación motora gruesa.

3.3.2. CON LAS BASES TEÓRICAS

Las técnicas básicas del karate do tienen como fundamento la educación integral, para que el niño pueda desarrollar sus diferentes capacidades físicas cognitivas e intelectuales desde una nueva perspectiva de trabajo, iniciando desde la parte corporal, Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que nuestro sistema escolar no las trata por igual y ha entronizado las dos primeras de la lista, (la inteligencia lógico - matemática y la inteligencia lingüística) hasta el punto de negar la existencia de las demás.

Para Gardner es evidente que, sabiendo lo que sabemos sobre estilos de aprendizaje, tipos de inteligencia y estilos de enseñanza es absurdo que sigamos insistiendo en que todos nuestros alumnos aprendan de la misma manera. “el desarrollo humano, el desarrollo de la inteligencia y desarrollo corporal, nos hace recapacitar para poder tener un enfoque sistemático durante la aplicación del taller ya que el Karate Do no es meramente una disciplina deportiva sino un medio importante para desarrollar las diferentes capacidades corporales, actitudinales, psicológicas y sembrando en el niño bases sólidas para un desarrollo posterior en las diferentes fases como pueden ser; en el aspecto personal, laboral , familiar y social.

El mismo hecho de que los niños de 4º grado de nivel primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” a través de la educación integral desarrollan las técnicas básicas del karate do para ello necesitan la concentración de todo el cuerpo por completo, para poder ejecutar los tipos de técnicas que se van a desarrollar y recordar los movimientos de cada paso. Tener una concentración plena del cuerpo significa también que la mente juega un papel muy importante ya que si el cuerpo está demasiado

cansado o no puede realizar alguna técnica y es muy difícil, el practicante tiene que dominar su mente y no sentir cansancio ni ver a las técnicas como muy difíciles ya que solo la persona puede dominar su mente y su cuerpo. Y si el alumno logra dominar su mente, recordar los movimientos, y tener la postura correcta podrá realizar todas las técnicas básicas del karate do, podrá ser un buen practicante de karate y sobre todo mejorar su coordinación motora gruesa.

3.3.3. CON LA HIPÓTESIS

Ante la afirmación de que: La coordinación motora gruesa mejora con la aplicación de las técnicas básicas del karate Do en los alumnos del 4° grado de primaria de la I.E. N° 32011 “Hermilio Valdizán” de Huánuco.

Se ha podido corroborar con los resultados obtenidos tal como se demuestra en el cuadro N° 5 donde figura los resultados de pre y pos test en función a la escala que señala la mejora de la coordinación motora gruesa, donde después de la experimentación a través de las técnicas básicas del karate “DO”, el grupo experimental han logrado mejorar la coordinación motora gruesa en un 89.4%.

Por tanto estos resultados obtenidos a nivel porcentual nos permiten afirmar y validar la hipótesis formulada inicialmente.

CONCLUSIONES

De los resultados en el presente trabajo de investigación, se llega a las conclusiones:

- Se ha logrado mejorar la coordinación motora gruesa con la aplicación de las técnicas básicas del karate “DO” en los alumnos del 4° de primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” - Huánuco, donde el 89.4% de los alumnos han logrado mejorar la coordinación motora gruesa en el grupo experimental, a comparación del grupo control, que solo el 58.1% de los estudiantes, alcanzaron dicho logro, tal como se muestra en el cuadro N° 05.
- Los resultados del pre test ha permitido diagnosticar el nivel de coordinación motora gruesa, donde el 67.9% en el grupo control y el 79.4% en el grupo experimental, demostraron un bajo nivel de coordinación motora gruesa, tal como se evidencia en el cuadro N° 3.
- Se ha aplicado las técnicas básicas del karate “DO” para la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4° de primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” Huánuco, a través de 10 sesiones desarrolladas con los alumnos del grupo experimental.
- Se ha evaluado el nivel de coordinación motora gruesa después de la aplicación de las técnicas básicas del karate “DO” en los alumnos del 4° de primaria de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” Huánuco, donde el 89.4% de los alumnos presentan un buen nivel de coordinación motora gruesa, mientras que el grupo control, solo el 58.1% presentan tales logros, tal como se muestra en el cuadro N° 04.

SUGERENCIAS

- 1- A los alumnos de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” que sigan practicando este deporte ya que tiene buenos resultados y para poder seguir mejorando su coordinación motora gruesa.

- 2- Al director de la Institución Educativa N° 32011 “Hermilio Valdizán” recomendar a los docentes de la institución, para que desarrollen el taller de técnicas básicas del karate do, para que sus alumnos también sean beneficiados y puedan mejorar su coordinación motora gruesa.

- 3-

- 4- A la docente de aula aprender este deporte para que ella pueda enseñar a sus alumnos y trabajar con ellos y así en la hora de educación física los niños no tengan que salir solo a jugar.

BIBLIOGRAFÍA

- LIBROS

1. Alarcón Montoya Guido (2009). Niveles de investigación (Segunda edición). Editorial ker.
2. Esquivel Gutiérrez, Jonathan (2006). Educación Infantil (Segunda edición). Editorial de la Torre.
3. Maya Betancourt, Anobio (2007). El Taller Educativo (Segunda edición). Editorial Magisterio.
4. Méndez Giménez, Antonio (2005). Técnicas de Enseñanza en la Iniciación al Baloncesto (Primera edición). Editorial Inde.
5. Méndez Sibaja, Jorge (1988). Áreas de Corrección Para Niños con Problemas de Aprendizaje y su Control (Segunda edición). Editorial Universidad Estatal a Distancia
6. Nagamine, Shoshin (2005). La Esencia del Karate Do Okinawense. (Primera edición). Editorial ker.
7. Zúñiga León, Irma María (1991). Principios y Técnicas Para la Elaboración de Material Didáctico (Primera edición). Editorial Universidad Estatal a Distancia.
8. Nikolatevich Platonov, Vladimir (2001). Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico (Primera edición). Editorial Paidotribo.
9. Pérez Cameselle, Ricardo (2004). Psicomotricidad (Primera edición). Editorial Vigo.
10. Regoli, Claudio (1998). Karate Técnicas de Autodefensa Filosofía de Vida (Primera edición). Editorial De Vecchi.
11. R. Nitsch, Jurgen (2002). Entrenamiento de la Técnica (Primera edición). Editorial Paidotribo.
12. Sport Comisión. (1997): Técnicas deportivas 26

13. Trueba Marcano, Beatriz (2000). Talleres Integrales en EdTrigo Aza, Eugenia (1999). Creatividad y Motricidad (Primera edición). Editorial Inde.
14. Trigo Aza, Eugenia (1999). Creatividad y Motricidad (Primera edición). Editorial Inde.

TESIS

1. De Cabanillas Huamán, Francisco Percy y otros (2007). "El Karate y la Corrección de la Postura, (primera edición).
2. De MarinMarin, Esly Francisco (2005). "Aplicación del Programa Música y Danza Regional para el Mejoramiento de la Coordinación Gruesa, (primera edición).

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE “DO” PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTORA GRUESA EN LOS ALUMNOS DEL 4to. GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32011 HERMILIO VALDIZAN – HUÁNUCO – 2016.

AUTORA: Solórzano Malpartida, Betsy Paola

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES			INSTRUMENTOS
			Variables	Dimensiones	Indicadores	
¿Mejorará la Coordinación Motora Gruesa con las técnicas básicas del Karate do en los alumnos del 4to. grado de primaria de la I. E. N° 32011 Huánuco - 20016?	<p>O. GENERAL:</p> <p>Mejorar la Coordinación Motora Gruesa a través de la aplicación de las técnicas básicas del karate “Do” en los alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 Hermilio Valdizán – Huánuco – 2016</p> <p>O. ESPECÍFICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diagnosticar el nivel de desarrollo de coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria de la Institución Educativa Hermilio Valdizán– Huánuco – 2016 -Programar el taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria dela Institución Educativa Hermilio Valdizán– Huánuco – 2016 - Aplicar el taller de técnicas básicas del karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los niños del 4º grado de educación primaria dela Institución Educativa Hermilio Valdizán– Huánuco – 2016 - Diagnosticar la coordinación motora gruesa después de la aplicación del taller de karate Do en los niños del 4º grado de 	<p>La coordinación motora gruesa mejora con la aplicación de las técnicas básicas del karate Do en los alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 Hermilio Valdizán.</p>	V.I.			<p>OBSERVACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lista de cotejo -
			Técnicas Básicas del Karate Do	<ul style="list-style-type: none"> • Programar 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar 	

	<p>educación primaria de la Institución Educativa Hermilio Valdizán– Huánuco – 2016</p>		<p>V.D. Coordinación Motora Gruesa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación de brazos • Coordinación de piernas 	<p>manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal. - Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés. - Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés. - Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna. - Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo. - Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo. - Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza. - Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza. 	
--	---	--	--	---	---	--

N° Unosen	D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁰⁾	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante								Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁰⁾					
			Día	Mes	Año	Sexo H/M	Situación de Matrícula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Nacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾	Código Modular	Número y/o Nombre
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			
58																			
59																			
60																			
61																			
62																			
63																			
64																			
65																			
66																			
67																			
68																			
69																			
70																			

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
GUANO EJECUTIVA HUANUCO

Richard Gerardo Mampe
Especialista en Educación Prim. EIB

27 ABR. 2016

Resumen	
Hombres	13
Mujeres	7
Total	20

[Firma]
GONZALES TARAZONA, ZONIA
Responsable de la matrícula
Firma - Post Firma

[Firma]
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
GUANO EJECUTIVA HUANUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
GUANO EJECUTIVA HUANUCO
AS ROJAS, Wuilmer
Responsable de la Institución Educativa
Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D 009-2016	5	04	2016

N° Urosos	D.N.I. o Código del Estudiante ⁰¹	Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante								Institución Educativa de procedencia ⁰²				
			Día	Mes	Año	Sexo H/M	Situación de Matrícula(10)	País(11)	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Materna(12)	Segunda Lengua(12)	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre(13)	Hacimiento Registrado SI/NO	Tipo de Discapacidad(14)	Código Modular
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		
43																		
44																		
45																		
46																		
47																		
48																		
49																		
50																		

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN HCD
 UNIDAD EJECUTIVA HUANUCO

[Firma]
 Luciano Cartillo Mamuel
 ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

27 ABR. 2016

Resumen	
Hombres	8
Mujeres	10
Total	18

[Firma]
 REEVES HUAPAYA, TARCILA ASUNCION
 Responsable de la matrícula
 Firma - Post Firma



[Firma]
 VARGAS ROJAS, Wullmer
 de la Institución Educativa
 Firma - Post Firma y Sello

Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D 009-2016	5	04	2016



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
“Educar a todos y educarlos bien”



Técnicas Básicas del Karate Do para mejorar la Coordinación Motora Gruesa en los Alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 Hermilio Valdizán – Huánuco - 2016

LISTA DE COTEJO
PRE TEST

I. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa: N°32011 “Hermilio Valdizán”

Nivel: Primaria

Director: Vargas Rojas, Wuilmer

Docente de aula: _____

Grado y Sección: 4to. “ ”

Tesista: Solórzano Malpartida, Betsy Paola

Asesora: Pajuelo Garay, Paola Elizabeth

Lugar y Fecha: / /

Nombre del alumno : _____

Evaluación de la Coordinación Motora Gruesa

INDICADORES		CONCEPTOS	
		SI	NO
01	Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.		
02	Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pasos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.		
03	Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.		
04	Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.		
05	Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.		
06	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.		
07	Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.		
08	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.		
09	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.		
10	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.		
TOTAL			



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
“Educar a todos y educarlos bien”



Técnicas Básicas del Karate Do para mejorar la Coordinación Motora Gruesa en los Alumnos del 4to. Grado de primaria de la I.E. N° 32011 Hermilio Valdizán – Huánuco - 2016

LISTA DE COTEJO
POST TEST

II. DATOS INFORMATIVOS:

Institución Educativa: N°32011 “Hermilio Valdizán”

Nivel: Primaria

Director: Vargas Rojas, Wuilmer

Docente de aula: _____

Grado y Sección: 4to. “ ”

Tesista: Solórzano Malpartida, Betsy Paola

Asesora: Pajuelo Garay, Paola Elizabeth

Lugar y Fecha: / /

Nombre del alumno : _____

Evaluación de la Coordinación Motora Gruesa

INDICADORES		CONCEPTOS	
		SI	NO
01	Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.		
02	Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pasos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.		
03	Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.		
04	Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.		
05	Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.		
06	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.		
07	Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.		
08	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.		
09	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.		
10	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.		
TOTAL			



“TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE DO”



Área : Educación Física
Docente: Solórzano Malpartida, Betsy Paola

**Huánuco – Perú
2016**

TALLER DE TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE DO

Fundamentación

El presente taller tiene como fundamento y bases epistémicas de la educación integral, psicología holística, para que el niño pueda desarrollar sus diferentes capacidades físicas cognitivas e intelectuales desde una nueva perspectiva de trabajo, iniciando desde la parte corporal “el desarrollo humano, el desarrollo de la inteligencia y desarrollo corporal nos hace recapacitar para poder tener un enfoque sistemático durante la aplicación del taller ya que el Karate Do no es meramente una disciplina deportiva sino un medio importante para desarrollar las diferentes capacidades corporales, actitudinales, psicológicas y sembrando en el niño bases sólidas para un desarrollo posterior en las diferentes fases como pueden ser; en el aspecto personal, laboral , familiar y social .

Características

El taller de Karate Do tiene como características principales la sistematización y secuencialidad, iniciando desde los movimientos básicos de ataque y defensa, respiración, practicando los Katas o danzas básicas y su respectiva aplicación, enfatizando en la actitud del practicante, y el desenvolvimiento durante las sesiones del desarrollo del taller.

Objetivos

Los objetivos del taller será: aplicar las técnicas básicas del Karate Do y comprobar el desarrollo de la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado, sistematizar las diferentes técnicas de Karate Do para su aplicación en el taller, cronogramar las diferentes etapas de la aplicación de las técnicas del Karate Do en los niños del 4to grado.



La primera clase se observa que no tenían posturas correctas para realizar movimientos de brazos y piernas



Con la ayuda del docente los alumnos intentan realizar la técnica del Mawashi Geri (patada de costado)



Realizando la técnica del Oi zuki y bloqueando con el ague uke



Realizando la técnica del Oi zuki y bloqueando con el soto uke



Realizando la técnica del Mae gueri (patada de costado)



Practicando defensa personal con caídas



DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
Institución Educativa N° 32011
"Hermilio Valdizán"

CONSTANCIA DE PRÁCTICAS

El Director de la Institución Educativa N° 32011 "Hermilio Valdizán".

HACE CONSTAR:

Que, SOLORZANO MALPARTIDA, Betsy Paola. Alumna del X ciclo, de la Escuela Académica Profesional de Educación de la "UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO", ha aplicado su proyecto "TÉCNICAS BÁSICAS DEL KARATE DO" PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN MOTORA GRUESA EN LOS ALUMNOS DEL CUARTO GRADO DE PRIMARIA, desde el 26 de octubre al 28 de noviembre del 2016.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que crea conveniente.

Huánuco, 24 de noviembre del 2016

Atentamente,



Lic. Educ. Wuilmer Vargas Rojas

Director



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES



RESOLUCION N° 190-2016-FCEyH-UDH

Huánuco, 20 de diciembre del 2016

Visto, el expediente 899-2016 de la alumna **Betsy Paola SOLÓRZANO MALPARTIDA**, quien solicita la modificación del título del Proyecto de Tesis intitulado *"Técnicas básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan-Huánuco-2011"*, por haberse introducido cambios en el contenido de la misma.

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución N° 1239-2014-R-CU-UDH de fecha 05 de diciembre del 2014, se aprobó el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco;

Que, los mecanismos de la tesis se encuentran estipulados en el Título V, del indicado Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco;

Que, en el Plan de estudios de la carrera Profesional de Educación Básica: Inicial y Primaria de la Universidad de Huánuco aprobado por Resolución N° 268-2009-CO-UDH del 11 de mayo del 2014 se considera en el VIII semestre la asignatura de Seminario Taller de Investigación cuyo requisito para su aprobación requiere del nombramiento de un asesor metodológico para formular el mencionado Proyecto de Tesis;

Que, con Resolución N° 264-2016-1-FCEyH-UDH de fecha 17 de noviembre de 2016 se aprueba el siguiente título del proyecto de *"Técnicas básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan-Huánuco-2011"*;

Que, con expediente 899-2016 la alumna **Betsy Paola SOLÓRZANO MALPARTIDA**, solicita la modificación del título del Proyecto de Tesis intitulado *"Técnicas básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan-Huánuco-2016"*, por haberse introducido cambios en el contenido de la misma.

Que, siendo política de la Escuela Académico Profesional de Educación impulsar la investigación científica y la proyección social; y

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas al Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades, normadas en el Art. 47º Inc c) del Estatuto y 574-2013-R-UDH del 25 de julio del 2013;

SE RESUELVE:

Artículo primero: APROBAR el Proyecto *"Técnicas básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan-Huánuco-2016"* correspondiente a la alumna de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades **Betsy Paola SOLÓRZANO MALPARTIDA**, debiendo de inscribirse en el libro de registro correspondiente.

Artículo segundo: DEJAR sin efecto Resolución N° 264-2011-D-FCEyH-UDH de fecha 17 de noviembre de 2011 se aprueba el siguiente título del proyecto de investigación *"Técnicas básicas del Karate Do para mejorar la coordinación motora gruesa en los alumnos del 4to grado de primaria de la Institución Educativa N° 32011 Hermilio Valdizan-Huánuco-2011"*.

Regístrese, comuníquese y archívese,



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
HUMANIDADES

Froilan Escobedo Rivera
DECANO

FER/ppg

Distribución: Fac Cs Educ y Hum E.A.P Educación. **Interesado**. Archivo



Sesión de Aprendizaje N° 1
(Nivel Primaria)

I. Información General

- 1.1 **Institución Educativa:** N° 32011 “Hermilio Valdizán”
- 1.2 **Grado:** 4ro.
- 1.3 **Sección:** E
- 1.4 **Docente de Aula:** Solórzano Malpartida Betsy Paola
- 1.5 **Tiempo:** 45 min.
- 1.6 **Fecha:** 28 /09 /2016

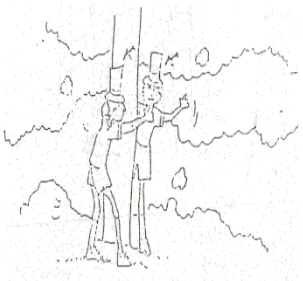
II. Metodología de Aprendizaje

- 2.1 **Tema:** Introducción de las técnicas del karate do
- 2.2 **Materiales:** Soga, ula ulas, docente y alumnos.
- 2.3 **Estrategias Metodológicas:** Mando directo y asignación de tareas.
- 2.4 **Procedimientos:** Explicación, demostración y acción de equipo.
- 2.5 **Principio didáctico:** Motivación, integración y participación plena.


Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.personal.	Identifica movimientos, saltos, giros y el saludo.	Se expresa corporalmente en forma desinhibida y espontánea	Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.</p> <p>En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: la primera regla que aprende el estudiante es, el respeto todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan ¡Hoss! • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos, de los pies en círculos luego las rodillas, cintura, hombros, muñecas, brazos y por último la cabeza y de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltan sobre una soga que está ubicada de un extremo a otro cogida por dos compañeros. las ula ulas están ubicadas en el suelo y todos pasan saldando ida y vuelta, que las rodillas topen al pecho y que el caer el pie, caiga primero la palma del pie y no el talón. luego se unen de dos y uno de ellos se pone en cuatro y el que está parado tiene que saltar 10 beses luego de haber terminado le toca a su compañero. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma recta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Nos echamos al piso y cerrando los ojos hacemos la misma respiración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el mismo saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	

Observación:.....
.....
.....

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

Técnicas Básicas Del Karate Do

La técnica del karate ha sido concebida y desarrollada para defenderse del ataque violento de un adversario y derribarlo.

Son movimientos iniciales coordinados que realiza el cuerpo conformando la unión del brazo, pies, rodillas, cuello y frente.

Teniendo así a las siguientes técnicas.

1. **OiZuki.**- puñetazo largo.
2. **Mae Geri.**- patada frontal.
3. **Mawashi Geri.**- patada circular.
4. **Urat Mawashi Geri.**- patada circular al revés.
5. **Age Uke.**- parada ascendente.
6. **Soto Uke.**- parada externa.
7. **Uchi Uke.**- parada interna.
8. **Shuto Uke.**- parada con el canto de la mano.
9. **Gedan Barai.**- barrido bajo.

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Realiza movimientos de piernas y brazos dando saltos alternados.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Mueve las piernas realizando secuencia de saltos		
Mueve los brazos realizando secuencia de saltos		
Realiza movimientos coordinados de piernas y brazos		



Sesión de Aprendizaje N° 2
(Nivel Primaria)

I. Información General

1.7 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.8 Grado: 4to.

1.9 Sección: E

1.10 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.11 Tiempo: 45 min.

1.12 Fecha: 28/ 09 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.6 Tema: Posturas del karate do

2.7 Materiales: Docente y alumnos.

2.8 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.


2.9 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.10 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.


Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Identifica el equilibrio estático y Dinámico de las posturas básicas	Se expresa corporalmente en forma desinhibida y espontánea.	Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pasos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio” Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad. En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo la docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltamos al aire y que las rodillas topen al pecho y que al caer el pie caiga primero la palma y no el empeine. • Posición Zenkutsu: los pies se hallan dispuestos a la misma anchura de los hombros. Los dos se encuentran sólidamente apoyados en el suelo; el pie adelantado se coloca ligeramente hacia el interior, el de atrás apenas abierto. La pierna estará doblada, con la rodilla proyectada sobre la parte anterior del pie, ligeramente hacia el interior, la pierna de atrás tendida. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

Zenkutsu

- Posición Zenkutsu: los pies se hallan dispuestos a la misma anchura de los hombros. Los dos se encuentran sólidamente apoyados en el suelo; el pie adelantado se coloca ligeramente hacia el interior, el de atrás apenas abierto. La pierna estará doblada, con la rodilla proyectada sobre la parte anterior del pie, ligeramente hacia el interior, la pierna de atrás tendida.



LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Flexiona las rodillas en posición de jinete y ejecuta pazos en media luna manteniendo la espalda recta y la mirada al frente.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.		
Ejecuta pazos en media luna manteniendo la espalda recta.		
Mantiene la mirada al frente al ejecutar pasos de media luna.		



Sesión de Aprendizaje N° 3
(Nivel Primario)

I. Información General

1.13 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.14 Grado: 4to.

1.15 Sección: E

1.16 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.17 Tiempo: 45 min.

1.18 Fecha: 05 / 10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.11 Tema: Técnicas de ataque 1

2.12 Materiales: Docente y alumno

2.13 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.

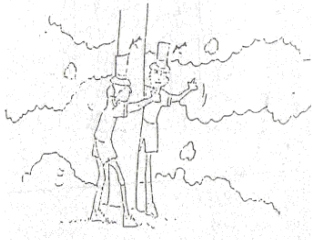
2.14 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.15 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.

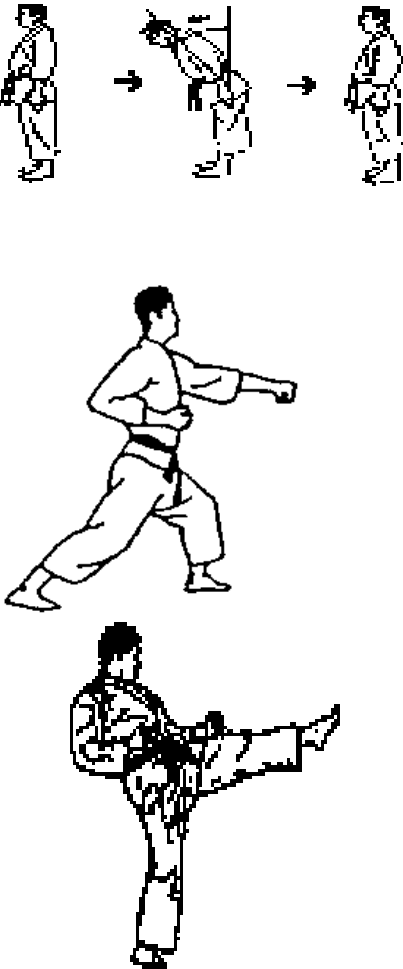
Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo. personal.	Identifica y utiliza adecuadamente los movimientos de coordinación de En ataques.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.</p> <p>En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que está al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo :todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo la docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltamos al aire y que las rodillas topen al pecho y que al caer el pie caiga primero la palma y no el empeine • OiZuki: “puñetazo largo”, es una acción típica de ataque, donde partiendo de ZenkutsuDachi se da un paso, adelantando el pie que se encontraba atrás y se golpea con el brazo correspondiente a dicho pie. • MaeGeri: “patada frontal”, técnica con pierna atrasada sin levantar las caderas, es decir manteniendo la pierna hacia delante. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	 The graphic section contains two rows of illustrations. The top row shows three children: one with arms raised in a yoga-like pose, one in a side stretch, and one in a seated meditation-like pose. The bottom row shows three children: one performing a handstand, one in a bridge-like pose, and one in a seated pose with hands near their head.

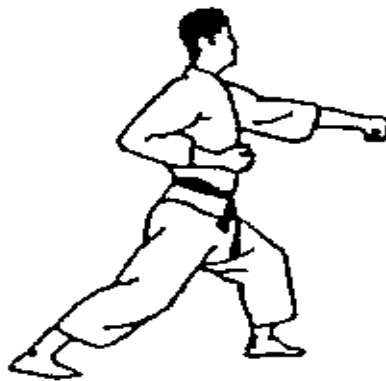
IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

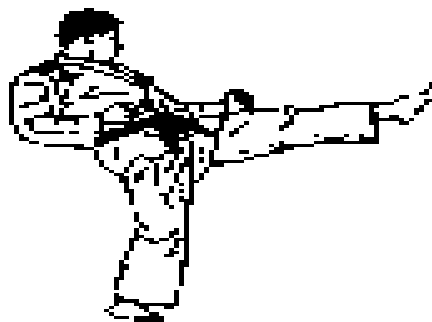
V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE ATAQUE

- **OiZuki:** “puñetazo largo”, es una acción típica de ataque, donde partiendo de ZenkutsuDachi se da un paso, adelantando el pie que se encontraba atrás y se golpea con el brazo correspondiente a dicho pie.



- **Mae Geri:** “patada frontal”, técnica con pierna atrasada sin levantar las caderas, es decir manteniendo la pierna hacia delante



LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Realiza movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo y patada frontal.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Mueve los brazos realizando puñetazos largos.		
Mueve las piernas realizando patadas frontales		
Realiza patadas a la altura del ombligo		



Sesión de Aprendizaje N° 4
(Nivel Primario)

I. Información General

1.19 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.20 Grado: 4to.

1.21 Sección: E

1.22 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.23 Tiempo: 45 min.

1.24 Fecha: 05 / 10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.16 Tema: Técnicas de ataque 2

2.17 Materiales: Docente y alumno

2.18 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.

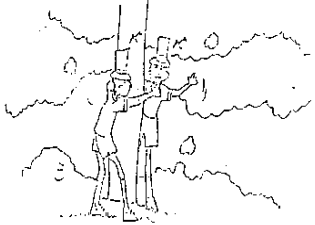
2.19 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.20 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.


Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo. personal.	Identifica y utiliza adecuadamente los movimientos de coordinación En ataques.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio” Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad. En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltamos al aire y que las rodillas topen al pecho y que al caer el pie caiga primero la palma y no el empeine • Mawashi Geri: “patada circular”, por su trayectoria curva esta patada se presta a superar o a engañar la guardia del adversario. Atacando con el cuello del pie, o con la parte anterior de la planta. • Urat Mawashi Geri: “patada circular al revés” en lugar de partir de la cadera para ir hacia el centro, parte del centro hacia el exterior. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE ATAQUE

- **Mawashi Geri:** “patada circular”, por su trayectoria curva esta patada se presta a superar o a engañar la guardia del adversario. Atacando con el cuello del pie, o con la parte anterior de la planta.



- **UratMawashi Geri:** “patada circular al revés” en lugar de partir de la cadera para ir hacia el centro, parte del centro hacia el exterior.



LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Realiza movimientos de piernas realizando patadas circulares y patada circular al revés.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Realiza patada con trayectoria curva.		
Realiza patadas que parten del centro hacia el exterior.		
Avanza 3 pazos de ida y vuelta realizando patadas circulares.		



Sesión de Aprendizaje N° 5

(Nivel Primaria)

I. Información General

- 1.25 Institución Educativa:** N° 32011 “Hermilio Valdizán”
- 1.26 Grado:** 4to.
- 1.27 Sección:** E
- 1.28 Docente de Aula:** Solórzano Malpartida Betsy Paola
- 1.29 Tiempo:** 45 min.
- 1.30 Fecha:** 12 / 10 /2016

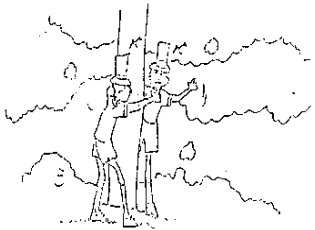
II. Metodología de Aprendizaje

- 2.21 Tema:** Repasamos técnicas de ataques
- 2.22 Materiales:** Docente y alumno
- 2.23 Estrategias Metodológicas:** Mando directo y asignación de tareas.
- 2.24 Procedimientos:** Explicación, demostración y acción de equipo.
- 2.25 Principio didáctico:** Motivación, integración y participación plena.

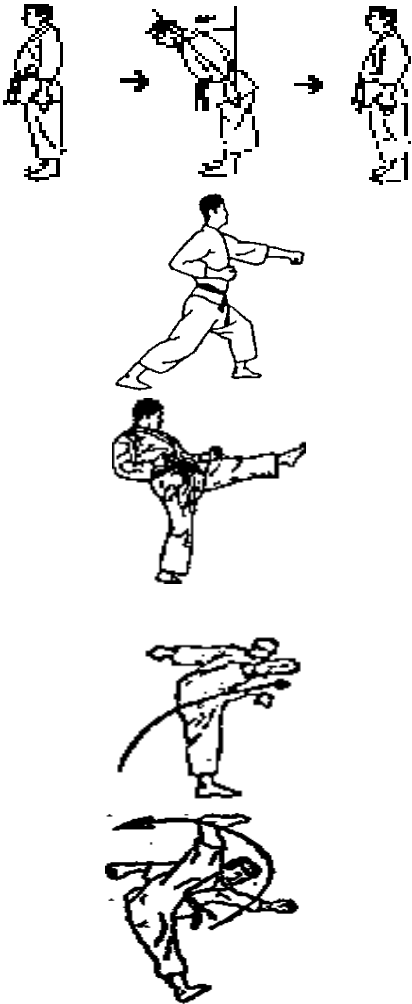
Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; Mostrando seguridad en sí mismo.	Identifica y utiliza adecuadamente movimientos de coordinación en Ataques.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.</p> <p>En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	 <p>El diagrama muestra tres figuras humanas representando jugadores. Una figura central está inmóvil, representando un árbol. Las otras dos figuras están a los lados, una frente a la otra, representando los jugadores que intentan quitarse algo del compañero del frente sin girar alrededor del árbol central.</p>

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. Realizamos saltos con rodilla al pecho. • Oi Zuki: “puñetazo largo”, es una acción típica de ataque, donde partiendo de Zenkutsu Dachi se da un paso, adelantando el pie que se encontraba atrás y se golpea con el brazo correspondiente a dicho pie. • Mae Geri: “patada frontal”, técnica con pierna atrasada sin levantar las caderas, es decir manteniendo la pierna hacia delante. • Mawashi Geri: “patada circular”, por su trayectoria curva esta patada se presta a superar o a engañar la guardia del adversario. Atacando con el cuello del pie, o con la parte anterior de la planta. • Urat Mawashi Geri: “patada circular al revés” en lugar de partir de la cadera para ir hacia el centro, parte del centro hacia el exterior. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	 <p>Las ilustraciones muestran: 1) Una secuencia de tres figuras que realizan un saludo inclinando la cabeza. 2) Una figura en posición de Zenkutsu Dachi realizando un puñetazo largo (Oi Zuki). 3) Una figura realizando una patada frontal (Mae Geri). 4) Una figura realizando una patada circular (Mawashi Geri). 5) Una figura realizando una patada circular al revés (Urat Mawashi Geri).</p>

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE ATAQUE

- **OiZuki:** “puñetazo largo”, es una acción típica de ataque, donde partiendo de ZenkutsuDachi se da un paso, adelantando el pie que se encontraba atrás y se golpea con el brazo correspondiente a dicho pie.
- **Mae Geri:** “patada frontal”, técnica con pierna atrasada sin levantar las caderas, es decir manteniendo la pierna hacia delante.
- **Mawashi Geri:** “patada circular”, por su trayectoria curva esta patada se presta a superar o a engañar la guardia del adversario. Atacando con el cuello del pie, o con la parte anterior de la planta.
- **Urat Mawashi Geri:** “patada circular al revés” en lugar de partir de la cadera para ir hacia el centro, parte del centro hacia el exterior.

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo, patada frontal, patadas circulares y patada circular al revés.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando puñetazo largo.		
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando patada frontal.		
Ejecuta movimientos de brazos y piernas realizando patadas circulares.		



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
“Educar a todos y educarlos bien”



Sesión de Aprendizaje N° 6
(Nivel Primaria)

I. Información General

- 1.31 Institución Educativa:** N° 32011 “Hermilio Valdizán”
- 1.32 Grado:** 4to.
- 1.33 Sección:** E
- 1.34 Docente de Aula:** Solórzano Malpartida Betsy Paola
- 1.35 Tiempo:** 45 min.
- 1.36 Fecha:** 12 / 10 /2016

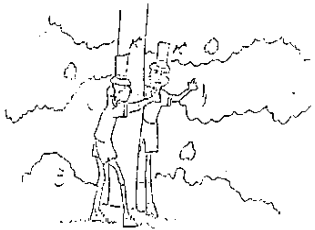
II. Metodología de Aprendizaje

- 2.26 Tema:** Técnicas de bloqueo 1
- 2.27 Materiales:** Docente y alumno
- 2.28 Estrategias Metodológicas:** Mando directo y asignación de tareas.
- 2.29 Procedimientos:** Explicación, demostración y acción de equipo.
- 2.30 Principio didáctico:** Motivación, integración y participación plena.

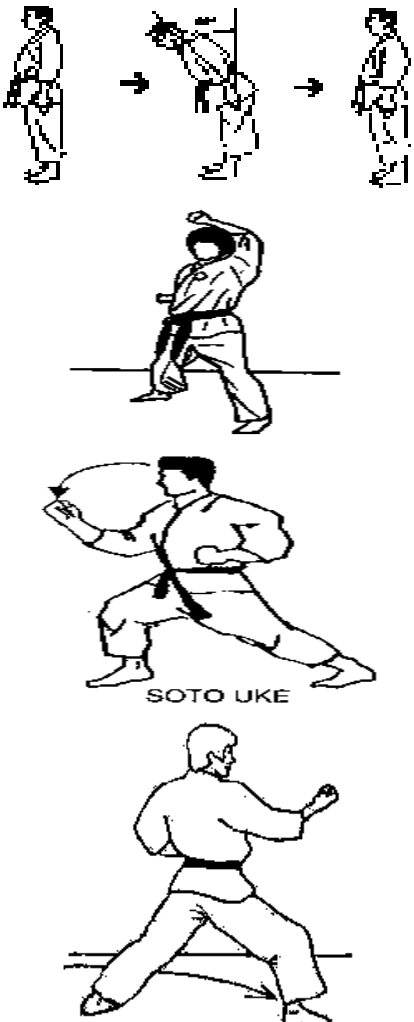
Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Identifica y utiliza adecuadamente movimientos de coordinación en bloqueo.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.

III. Fases


3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.</p> <p>En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo la docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. Realizamos saltos con rodilla al pecho • AgeUke: “parada ascendente”, es una típica parada alta que sirve para desviar hacia arriba todos los golpes que se dirijan a la cara o bien evitar los golpes que se dan desde arriba hacia abajo, consiste en un desplazamiento del antebrazo que al mismo tiempo gira en torno a su eje. • Soto Uke: “parada externa”, es una parada contra a un golpe llevado al nivel medio, (pecho), pero también puede emplearse contra un golpe en la cara. • UchiUke: “parada interna”, utiliza para parar la parte interna del antebrazo, esta parada recorre una trayectoria desde el interior (tórax) hacia el exterior. También esta patada se usa generalmente contra los ataques de nivel. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.• Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.• Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.• Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.	

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE BLOQUEO

- **Age Uke:** “parada ascendente”, es una típica parada alta que sirve para desviar hacia arriba todos los golpes que se dirijan a la cara o bien evitar los golpes que se dan desde arriba hacia abajo, consiste en un desplazamiento del antebrazo que al mismo tiempo gira en torno a su eje.



- **Soto Uke:** “parada externa”, es una parada contra a un golpe llevado al nivel medio, (pecho), pero también puede emplearse contra un golpe en la cara.



- **Uchi Uke:** “parada interna”, utiliza para parar la parte interna del antebrazo, esta parada recorre una trayectoria desde el interior (tórax) hacia el exterior. También esta parada se usa generalmente contra los ataques de nivel.



LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa e interna.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Mueve los brazos realizando parada ascendente.		

Mueve los brazos realizando parada externa.		
Mueve los brazos realizando parada interna.		



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
“Educar a todos y educarlos bien”



Sesión de Aprendizaje N° 7
(Nivel Primaria)

I. Información General

1.37 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.38 Grado: 4to

1.39 Sección: E

1.40 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.41 Tiempo: 45 min.

1.42 Fecha: 19 / 10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.31 Tema: Técnicas de bloqueo 2

2.32 Materiales: Docente y alumno

2.33 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.

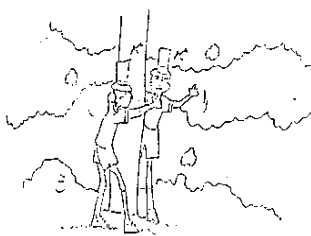
2.34 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.35 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.

Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Identifica y utiliza adecuadamente movimientos de coordinación en bloqueos.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.

III. Fases

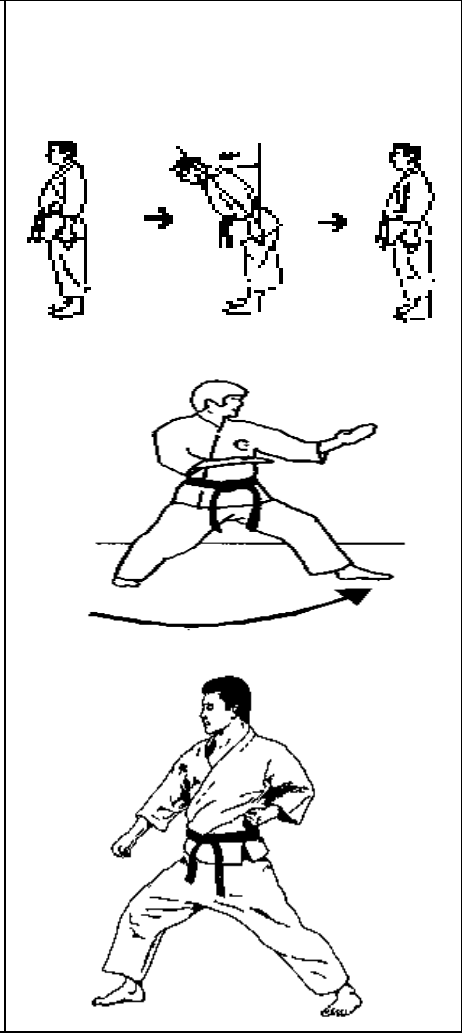
3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.</p> <p><u>Juego motor:</u> “El árbol en medio”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.</p> <p>En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).</p>	


3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica

- Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan hoss.
- Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. Realizamos saltos con rodilla al pecho.
- ShutoUke: “parada con el canto de la mano”, aplicada con fuerza, puede transformar esta acción en un eficaz contraataque que será muy difícil de detener.
- GedanBarai: “barrido Bajo”, se trata de una técnica de gran eficacia que se presta a ser combinada con desplazamiento del cuerpo para aumentar de manera decisiva la potencia del golpe
- Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado



3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p><u>Respiración, relajamiento, soltura e higiene:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza. • Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración. • Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior. • Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón. 	

IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.

- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE BLOQUEO

- **Shuto Uke:** “parada con el canto de la mano”, aplicada con fuerza, puede transformar esta acción en un eficaz contraataque que será muy difícil de detener.



- **Gedan Barai:** “barrido Bajo”, se trata de una técnica de gran eficacia que se presta a ser combinada con desplazamiento del cuerpo para aumentar de manera decisiva la potencia del golpe.



LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
-----------	----	----

Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Realiza bloqueos con el canto de su mano.		
Realiza bloqueos con el puño hacia abajo (barrido bajo)		
Combina bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo		



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
“Educar a todos y educarlos bien”



Sesión de Aprendizaje N° 08
(Nivel Primaria)

I. Información General

1.43 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.44 Grado: 4to

1.45 Sección: E

1.46 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.47 Tiempo: 45 min.

1.48 Fecha: 19 / 10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.36 Tema: Repasamos técnicas de bloqueo

2.37 Materiales: Docente y alumno

2.38 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.

2.39 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.40 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.

Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Identifica y utiliza adecuadamente movimientos de coordinación en bloqueos.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.

III. Fases

3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
----------------------------	----------------------------

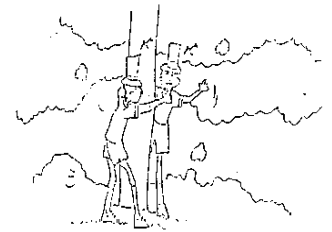
Trote pleno sin dificultad a tiempo recurrido.

Juego motor:

“El árbol en medio”

Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad.

En equipos de tres, uno frente al otro, el que se queda al medio hace de árbol (estático). El juego trata de quitarse alguna prenda u objeto que lleva el compañero que esta al frente, sin girar alrededor del árbol. Luego hacemos variantes (cambiamos posiciones).



3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo la docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. Realizamos saltos con rodilla al pecho. • Age Uke: “parada ascendente”, es una típica patada alta que sirve para desviar hacia arriba todos los golpes que se dirijan a la cara o bien evitar los golpes que se dan desde arriba hacia abajo, consiste en un desplazamiento del antebrazo que al mismo tiempo gira en torno a su eje. • Soto Uke: “parada externa”, es una patada contra a un golpe llevado al nivel medio, (pecho), pero también puede emplearse contra un golpe en la cara. • Uchi Uke: “parada interna”, utiliza para parar la parte interna del antebrazo, esta parada recorre una trayectoria desde el interior (tórax) hacia el exterior. También esta patada se usa generalmente contra los ataques de nivel. • Shuto Uke: “parada con el canto de la mano”, aplicada con fuerza, puede transformar esta acción en un eficaz contraataque que será muy difícil de detener. • Gedan Barai: “barrido Bajo”, se trata de una técnica de gran eficacia que se presta a ser combinada con desplazamiento del cuerpo para aumentar de manera decisiva la potencia del golpe. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
---------------------	---------------------

Respiración, relajamiento, soltura e higiene:

- En forma erecta el cuerpo y cerrados los ojos, espiramos lentamente tratando de no hacer ruido alguno y captando la mayor cantidad de aire para luego expirar con fuerza.
- Realizamos los estiramientos corporales, previo una demostración.
- Nos formamos en una sola fila y nos despedimos con el saludo anterior.
- Nos aseamos las manos, cara y otros con agua y jabón.



IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

TÉCNICAS DE BLOQUEO

- **Age Uke:** “parada ascendente”, es una típica parada alta que sirve para desviar hacia arriba todos los golpes que se dirijan a la cara o bien evitar los golpes que se dan desde arriba hacia abajo, consiste en un desplazamiento del antebrazo que al mismo tiempo gira en torno a su eje.
- **Soto Uke:** “parada externa”, es una parada contra a un golpe llevado al nivel medio, (pecho), pero también puede emplearse contra un golpe en la cara.
- **Uchi Uke:** “parada interna”, utiliza para parar la parte interna del antebrazo, esta parada recorre una trayectoria desde el interior (tórax) hacia el exterior. También esta parada se usa generalmente contra los ataques de nivel.
- **Shuto Uke:** “parada con el canto de la mano”, aplicada con fuerza, puede transformar esta acción en un eficaz contraataque que será muy difícil de detener.
- **Gedan Barai:** “barrido Bajo”, se trata de una técnica de gran eficacia que se presta a ser combinada con desplazamiento del cuerpo para aumentar de manera decisiva la potencia del golpe.

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes, externa, interna el canto de la mano y puño hacia abajo.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Mueve los brazos realizando bloqueos ascendentes.		
Mueve los brazos realizando bloqueos externa e interna.		
Mueve los brazos realizando bloqueos con el canto de la mano y puño hacia abajo.		



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
"Educar a todos y educarlos bien"



Sesión de Aprendizaje N° 9
(Nivel Primaria)

I. Información General

1.49 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.50 Grado: 4to.

1.51 Sección: E

1.52 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.53 Tiempo: 45 min.

1.54 Fecha: 26 /10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.41 Tema: Movimientos del kata

2.42 Materiales: Docente y alumno

2.43 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.


2.44 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.45 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.

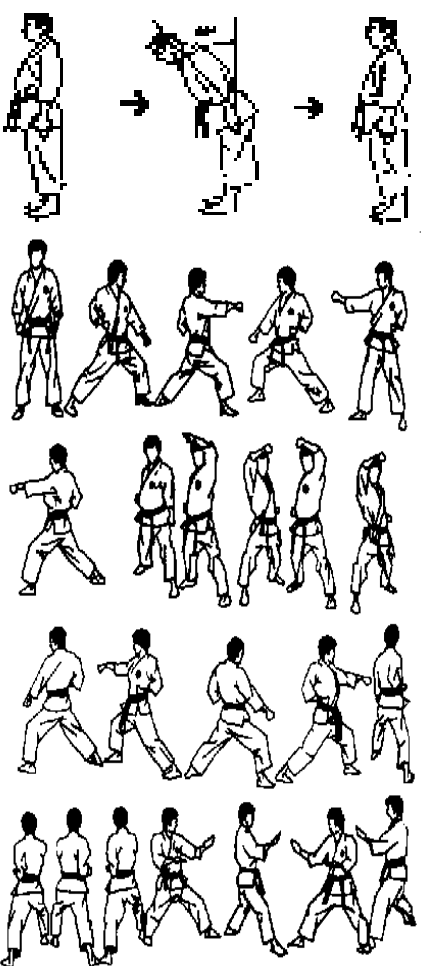
Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Adapta movimientos y desplazamientos en una postura baja y exacta del kata	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.

III. Fases

3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Los niños realizan trotes pausados y al toque de pito.</p> <p><u>Juego motor:</u> “Los San Fermínés”</p> <p>Con este juego desarrollaremos la velocidad, reacción y la agilidad. Se marca un recorrido, delimitando el espacio con conos, tres alumnos hacen de toros, y el resto de la clase a la voz del profesor, tienen que correr por el circuito, saltando los obstáculos, hasta llegar a una zona donde los toros ya no pueden pillarlos, los alumnos que sean pillados se convierten en toros.</p>	

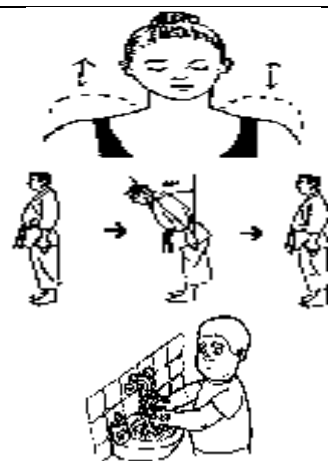
3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltamos al aire y que las rodillas topen al pecho y que al caer el pie caiga primero la palma y no el empeine • Tayquiocoshodan: es el primer kata en todo el recorrido del karateka, que contiene veinte movimientos donde se aplican todas las técnicas de ataque y bloqueo, con sus respectivos gritos de fuerza, en el número 8, 16, 20 • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
---------------------	---------------------

Aplicamos el denominado “vuelta a la calma”, en que bajamos la intensidad del entrenamiento, para que el cuerpo se recupere y se relaje. Para ello podemos hacer ejercicio de menos intensidad relacionados con lo que han aprendido y que les sirva de retroalimentación o feedback, o juegos. Y por último un suave estiramiento muscular para evitar que se carguen excesivamente los músculos que han trabajado durante la clase. Por último se repite la ceremonia de saludo con la que se ha iniciado la sesión, con el periodo de meditación en seiza, concentrándonos en la respiración para bajar las pulsaciones.



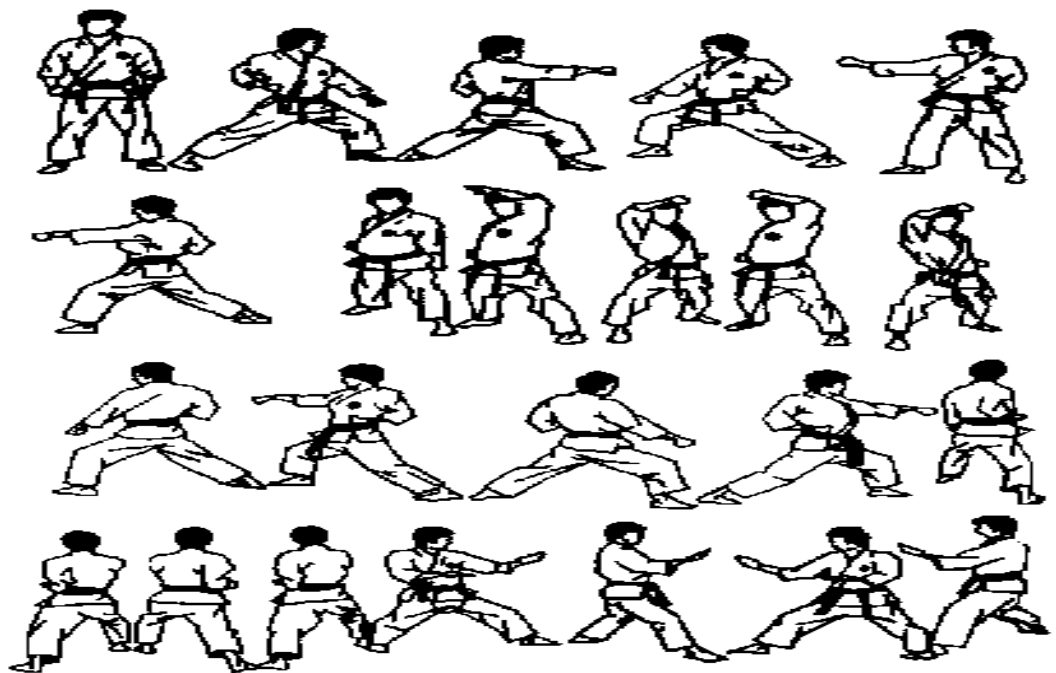
IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

V. Resumen Científico

EL KATA

Los katas son series de movimientos preparados, tanto de ataque como de defensa, que se efectúan individualmente o combatiendo contra adversarios imaginarios y que se hallan presentes en todos los métodos de enseñanza de las artes marciales del extremo oriente (pero que, tales, ya se hallaban presentes en la antigüedad occidental; según algunos autores este era el significado de las pírricas, especie de danzas guerreras de la antigua Grecia).



A través del estudio y la repetición de los katas, el practicante, además de ejercitar el aspecto físico, debería apoderarse de los principios fundamentales del arte, y penetrar en sus significados más ocultos. Existen distintas interpretaciones de los katas, que varían de acuerdo con los niveles de aprendizaje alcanzados y que pueden ser ilustrados con la aplicación controlada contra varios adversarios.

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Realiza movimientos coordinados de brazos y piernas en la ejecución de una danza.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Realiza movimientos coordinados de brazos.		
Realiza movimientos coordinados de piernas.		
Realiza movimientos coordinados en la ejecución de una danza.		



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
"Educar a todos y educarlos bien"



Sesión de Aprendizaje N° 10
(Nivel Primaria)

I. Información General

1.55 Institución Educativa: N° 32011 “Hermilio Valdizán”

1.56 Grado: 4to.

1.57 Sección: E

1.58 Docente de Aula: Solórzano Malpartida Betsy Paola

1.59 Tiempo: 45 min.

1.60 Fecha: 26 / 10 /2016

II. Metodología de Aprendizaje

2.46 Tema: Repasamos los movimientos del kata

2.47 Materiales: Docente y alumno

2.48 Estrategias Metodológicas: Mando directo y asignación de tareas.


2.49 Procedimientos: Explicación, demostración y acción de equipo.

2.50 Principio didáctico: Motivación, integración y participación plena.

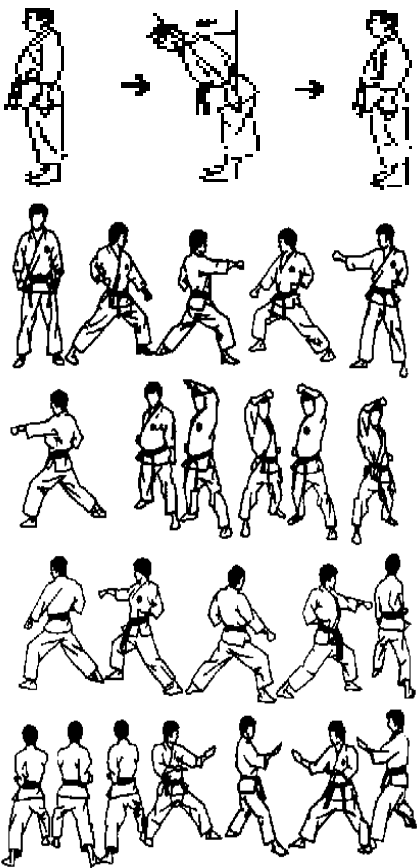
Área	Competencia	Capacidades	Actitudes	Indicador
Educación física	Domina su cuerpo y utiliza sus habilidades motoras básicas en la solución de situaciones motrices, consolidando sus nociones espacio – temporales, su coordinación motora; mostrando seguridad en sí mismo.	Adapta movimientos y desplazamientos en una postura baja y exacta del kata.	Muestra seguridad en sí mismo en la ejecución de actividades físicas.	Realiza movimientos coordinados de brazos, piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.

III. Fases

3.1 Inicial: Movimiento articular, activación fisiológica, juego motor, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
<p>Expresión y desarrollo de habilidades y destrezas motrices.</p> <p><u>Juego motor:</u> “Ciempiés”</p> <ul style="list-style-type: none"> • El maestro pide los niños que formen grupos de 6 y que cada grupo se coloque en fila. • Explica que cada niño se agachará hasta que pueda agarrarse con ambas manos a los tobillos de su compañero de adelante. • De esta forma caminarán por el área de juegos, simulando ser un ciempiés, procurando que ningún niño suelte los tobillos de su compañero. 	

3.2 Principal: Desarrollo corporal, adquisición de habilidades y destrezas

Explicación textual	Explicación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> • Saludo: todos se forman y se paran firmes en una sola fila y el docente dice saludo y todos inclinan la cabeza y lo segundo el docente dice saludo reip y todos contestan hoss. • Calentamos y flexibilizamos el Cuerpo: comenzamos con movimientos de los pies hasta la cabeza y flexionando nuestro cuerpo. • Saltos: saltamos al aire y que las rodillas topen al pecho y que al caer el pie caiga primero la palma y no el empeine • Tayquiocoshodan: repasamos el kata de la sesión anterior, pero ya con más fuerza e intensidad puesto que solo contiene técnica básicas que tratamos en todas las sesiones anteriores. • Agilidades: todos en posición de plancha, se paran y saltan (20) beses luego 30 polichinelas y por ultimo carrera en pique desde un lugar designado 	

3.3 Final: Respiración, relajamiento, juego sensorial, soltura, higiene, canto y ronda

Explicación textual	Explicación gráfica
---------------------	---------------------

- Comenzaremos indicando a los niños que están muy tranquilos y entonces relajaremos el cuerpo y comenzaremos con las instrucciones.
- Para ello, se pide a los niños que se centren en zonas del cuerpo (por ejemplo, brazos o piernas) y que sientan que son muy pesados. Por ejemplo, le decimos: Fíjate cómo pesa tu brazo, siente que es muy pesado o está caliente, es muy caliente.
- Se trata de comenzar con la pesadez y lo repetiremos hasta que note que está libre de contracciones musculares.
- Entonces, se repite la técnica con el resto de partes del cuerpo: extremidades inferiores, pelvis, tronco, brazos, cuello y cabeza.



IV. Bibliografía

- Ministerio de Educación. Diseño Curricular Nacional Básico. Lima-Perú 2009.
- Proyecto de tesis

LISTA DE COTEJO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO:..... SECCIÓN:.....

FECHA:.....

INDICADOR	SÍ	NO
Realiza movimientos coordinados de brazos, piernas y grito de fuerza en la ejecución de una danza.		
SUB INDICADORES	SÍ	NO
Realiza movimientos coordinados de brazos, piernas.		
Realiza los 20 movimientos coordinados de brazos y piernas.		
Emite el grito de fuerza en os números 8, 16, 20		