

Proyecto de Enseñanza de Karate Tradicional

Vehículo de afianzamiento del sistema de valores éticos y morales





I. Introducci n

En la vida contemporánea las desiguales condiciones alcanzadas por el desarrollo tecnológico entre las regiones rurales y el inexorable avance de la urbanización en los grandes conglomerados humanos, imponen diferencias a las necesidades de oportunidades para la actividad física.

Desde una perspectiva natural y primaria, se puede afirmar que la influencia del desarrollo tecnológico, propicia la reducción progresiva de la actividad física de los seres humanos y los conduce a estilos de vida cada vez menos saludables (sedentarismo).

Por otra parte el sostenido crecimiento de la violencia, de la drogadicción, de la delincuencia infanto-juvenil, del comercio sexual, así como otros males sociales, toman particularmente a niños y adolescentes como poblaciones vulnerables haciendo en que cada vez menos disfruten y utilicen los espacios públicos, con el consiguiente incremento de hábitos que perjudican su interacción social.

El instinto agresivo es un fenómeno biológico innato del ser humano que en algunos casos puede llegar a grados extremos de violencia convirtiéndose en verdaderos flagelos y agentes nocivos para los individuos y la sociedad.

En el país y particularmente en Montevideo se producen hechos de éste tipo con relativa frecuencia, vinculados en un alto porcentaje a la drogadicción.

Las características y repercusiones del consumo de drogas, como fenómeno biológico, psicológico y social, han motivado que las sociedades de hoy consideren éstas como uno de sus principales problemas tanto desde el punto de vista sanitario como psico-social, ocasionando entre otros daños, dificultades en el aprendizaje y deterioro del pleno desarrollo educativo de las personas.

Las alternativas de promoción y fomento de propuestas novedosas que atraigan el interés de los educandos hacia actividades que le tributen beneficios en el orden físico, y a la vez los doten de recursos éticos y morales que se tornen en factores protectores de su integridad, deben ser atendidos cada vez con mayor atención y creatividad.

Según la “Encuesta Nacional sobre hábitos deportivos y actividad física” de julio de 2005, se destaca el crecimiento en nuestro medio de estilos de vida sedentarios.

Proyecto de Enseñanza de Karate Tradicional

Vehículo de afianzamiento del sistema de valores éticos y morales

Se parte de una apreciación de la práctica del Karate Tradicional (KT) asociada a la salud y calidad de vida, basada en el concepto central de “aptitud física” y no de “acondicionamiento físico”.

Respecto al ámbito de Deportes y actividades de expresión motriz, nuestro programa, reitera su compromiso de seguir aportando experiencias que conduzcan a los alumnos y alumnas a adquirir habilidades generales de este tipo.

II. Antecedentes y justificación del Proyecto

Creemos firmemente en la formación integral de nuestros practicantes.

Por esta razón es necesario conocer tanto el entorno psico – social, como el aspecto educativo en que ellos se desenvuelven, para generar un “feedback” con otras disciplinas (asistentes sociales, maestros, orientadores técnicos, etc.), afín de mancomunar esfuerzos que le brinden a nuestros practicantes los elementos necesarios para discernir, evaluar y actuar en consecuencia, ante la diversidad de situaciones que diariamente deben enfrentar.

El KT promueve el desarrollo de una personalidad más sana y de una mejor calidad de vida presente y futura, mediante la creación o fortalecimiento de hábitos y estilos de vida más saludables.

La coherencia entre los objetivos de los otros ámbitos donde el practicante interactúe (escuela, liceo, clubes deportivos, etc.) y los del KT deben ser armónicos y continuos en el tiempo, ya que acciones esporádicas difícilmente consigan alcanzar las metas que se planteen.

Entendemos entonces al KT como parte de un proceso educativo integral de niños, adolescentes y mayores; es un vehículo adecuado para que, a través de su agente instrumental operativo, el movimiento, se favorezca el desarrollo de una personalidad más sana y de mejor calidad de vida.

El Karate Tradicional como deporte.

Si bien se trata de un arte marcial y no de un deporte en su literal acepción, entendemos que igualmente estas instancias de intercambio se constituyen como fenómeno social de promoción y difusión extraordinaria; engloba un amplio repertorio de valores y normas, que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales.

Este concepto es premisa indispensable para admitir su importancia como herramienta pedagógica útil en el



desarrollo integral de los practicantes.

No existen dudas de la potencialidad socializadora del deporte, lo cual apoya la idea de su inserción en el seno de instituciones con tradición y experiencia en el orden educativo y formador de valores que engrandezcan al ser humano.

Creemos en concepciones más abarcativas que las propiciadas exclusivamente por una competencia puntual. Vemos sí un objetivo más vasto, apartado de la concepción competitiva, para encausarnos hacia una visión global del proceso de enseñanza, permitiendo el desarrollo de aptitudes motrices y procesos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad.

La influencia del deporte en los estilos de vida de una sociedad es ampliamente reconocida.

Las actividades que se llevan a cabo en el período de formación de una persona producen impacto educacional en ella, por lo que el KT introducido preferentemente en edades tempranas puede convertirse en un modulador positivo de la conducta.

De la mano de la práctica del KT podremos afianzar conceptos y valores: la creatividad, el reto personal, la autodisciplina, el autoconocimiento, el mantenimiento o mejora de la salud, la honestidad, el espíritu de sacrificio, la perseverancia, el autodomínio, el reconocimiento, el respeto, la humildad, la obediencia, la autorrealización y la autoexpresión.

El desarrollo de las habilidades motoras es un proceso largo y complicado que recorre un trayecto desde el nacimiento en que la capacidad estructural y funcional sólo permite movimientos rudimentarios y carece de patrones motores generales demostrables, hasta que por la influencia conjunta de maduración, aprendizaje y otros agentes externos tienen lugar cambios observables en la conducta motora, que se expresan a través de las transformaciones en la eficacia de los movimientos y la sincronización con patrones evolutivos sucesivos del progreso hacia la adquisición de patrones maduros.

El movimiento, es un bien existencial del ser humano, el estar quieto es una contingencia y la actividad física una constante. "El movimiento es la primera forma, y la más básica, de comunicación humana con el medio". El karate tradicional es un arte en el que el movimiento es aspecto medular"





Cuando colocamos de un lado de la balanza la realidad en que vivimos donde están presentes condicionantes sociales adversas y los problemas de morbilidad de la población derivados de modos de vivir que atentan contra la salud y por el otro lado tenemos los atributos del KT como práctica que ejerce efectos beneficiosos para el cuerpo y la mente, para lo material y espiritual (que hay en todo ser humano), entendemos que se justifica plenamente su adopción como complemento en las actividades de un Centro comunal y/o educativo que pretenda armonizar con las exigencias del momento y brindar a su usuarios, vecinos y estudiantes una verdadera formación integral.

III. Objetivos:

III.1. Objetivos Generales:

- 1) Practicar KT con el propósito de desarrollar aptitudes motrices y psicomotrices conforme a las potencialidades individuales así como identificar las relaciones más significativas entre el KT, salud y calidad de vida.
- 2) Valorar el sentido y significado que orienta al KT y adaptar las capacidades sensoriales y habilidades motoras específicas a los requerimientos decisorios y reglamentarios y a los objetivos centrales de esta disciplina.
- 3) Identificar y comprender las consecuencias de los malos hábitos dietéticos, posibles adicciones y sedentarismo sobre la salud y calidad de vida personal y apreciar los valores de solidaridad, cooperación, honestidad y respeto, a través de la vivencia del Karate Tradicional y sus aspectos lúdicos, expresivo- motrices y recreativos.

III.2. Objetivos Específicos:

- Mejorar la aptitud física personal asociada a la salud, mediante la práctica de ejercicios direccionados este sentido.
- Desarrollar aptitudes físicas basándose en la individualidad, continuidad, alternancia muscular y progresión.
- Reforzar o formar hábitos sociales y valoraciones asociadas a la práctica sistemática de la actividad física para mejorar la calidad de vida.

Proyecto de Enseñanza de Karate Tradicional

Vehículo de afianzamiento del sistema de valores éticos y morales

- Alcanzar niveles óptimos en la práctica de variables físicas asociadas a salud: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.
- Ejecutar ejercicios que posibilitan el incremento de los diferentes atributos físicos vinculados con salud y calidad de vida, acercándolos a aquellos parámetros estimados normales para la edad.
- Aprender la contribución que la práctica regular y sistemática de un programa de ejercicios tiene sobre la salud física y psíquica.
- Mantener o fomentar hábitos de higiénicos y dietéticos asociados a la salud.

IV. Metodología.

Es habitual la aplicación de técnicas de instrucción que utilizan el mando directo, para la enseñanza del karate, sustentando el proceso de enseñanza-aprendizaje en un método reproductivo donde el alumno reproduce sistemáticamente los conocimientos que el profesor le aporta.

En el proyecto que proponemos emplearemos un método de enseñanza basado en un modelo constructivista horizontal de transferencia, es decir, desde el análisis de las estructuras comunes de los principios tácticos las habilidades de lucha, recogemos una parte general que pretende generar un aprendizaje de fundamentos y conductas tácticas básicas. (Contreras, De la Torre y Velázquez, 2001)

La intencionalidad del método que se propone persigue el desarrollo de las habilidades de defensa sin que se pretenda una minuciosa ejecución técnica, si no que centra su atención en la mecánica del movimiento en sí, buscando una activa participación del practicante en el proceso de aprendizaje, a través de la investigación de sus posibilidades individuales.

EL componente motivacional no puede ni debe ser olvidado, por lo que se estimulará el desarrollo en los alumnos de actitudes que eleven su autoestima, confianza en sí mismos, concentración y relajación. Siendo éste uno de los pilares fundamentales de la metodología del modelo de enseñanza que se plantea.



El método se basará en:

1) DIVERSIDAD DE MOVIMIENTOS

Se estimulará a los alumnos para que realicen la mayor cantidad posible de movimientos y desplazamientos, descubriendo sus propias potencialidades. Restringirse a una cantidad reducida y repetitiva, tan sólo dará como resultado una importante limitación en el desarrollo muscular y de la movilidad articular del practicante.

2) DESARROLLO DE LAS CUALIDADES MOTRICES

Fuerza, resistencia, velocidad, elasticidad y flexibilidad, equilibrio, coordinación, etc. , son cualidades de igual importancia a la hora de asegurar un completo y correcto desarrollo del cuerpo humano. Se atenderá especialmente a esto en la práctica de las diferentes técnicas y ejercicios.

3) SIMETRÍA EN LOS MOVIMIENTOS

Como requisito imprescindible, se ejercitará por igual brazos y piernas, derecha e izquierda, frente y espalda. La práctica asimétrica no sólo es insuficiente, sino que puede llegar a ser origen de lesiones y futuras deformaciones de difícil solución.

El método propuesto no sólo desarrollará físicamente a los alumnos, sino que también pretende que enriquezcan su personalidad y mejore su estado psíquico y anímico.

Para ello se trabajará además en las siguientes áreas:

4) POTENCIAR EL RESPETO A LOS DEMÁS Y LA CORTESÍA.

El respeto a los demás es el primer paso para alcanzar el propio respeto. El desprecio, la burla, la humillación, los insultos, el "ventajismo", son actitudes muy frecuentes en deportes de competición en los que llegan a ser tan habituales que pasan a formar parte de ellos. El respeto a los demás y la cortesía forman el pilar básico del que pretende la armonía social.

Las sesiones de prácticas se iniciarán y concluirán con una muestra de respeto entre los karatecas participantes (rei – saludo).

No se limitará el proceso a lograr el aprendizaje de las técnicas corporales si no que exigirá la total participación del practicante en los ámbitos estructurales tanto físico como mental, técnico, de seguridad, ético y moral.

El instructor estimulará y motivará a sus alumnos en el espíritu de defensa del bienestar, el amor, la paz, el respeto a los derechos más elementales del ser humano a través de una práctica seria, disciplinada y constante que promueva el fortalecimiento de valores como los sentimientos de comprensión, tolerancia, perdón, valor, armonía, ayuda mutua, generosidad, respeto y lealtad. La aceptación y encarnación de valores y opiniones se producen muchas veces al identificar los propios.





2) REPRIMIR LA VIOLENCIA.

Es bien sabido por todos que “la violencia sólo engendra más violencia”, que raramente soluciona el problema original y que es la alternativa de los impotentes, desequilibrados o pobres de espíritu. Tampoco parece ser una actitud que contribuya a nuestro bienestar, más bien al contrario, aunque sea utilizada hábilmente por algunos "poderes", cual antiguo circo romano, para satisfacer a las masas ávidas de sangre, lo que pudiera llegar a provocar dependencia.

El Instructor de Karate trabajará con los alumnos y a través de su ejemplo con actividades de reflexión y análisis procurando conseguir que se interioricen en la filosofía del intrínseca del Karate-Do, visto como un arte, siempre contra la violencia, aceptando la presencia del instinto agresivo, de conservación, pero promoviendo entre los alumnos su control y transformación.

Los practicantes de karate serán permeados de esta visión y se trabajará con ellos para que en las demostraciones y competencias no asuman posturas que promuevan en el público actitudes violentas y mucho menos que las estimulen, como ocurre en deportes aparentemente aceptados y reconocidos por la mayoría de la gente como "no violentos".

3) CONCENTRACIÓN, CONTROL Y SEGURIDAD PERSONAL.

Se realizarán actividades encaminadas a aumentar a través de la práctica el poder de concentración, control y seguridad personal facilitándose así la superación de las constantes adversidades de la vida cotidiana. Tanto desde el ámbito personal, como del profesional o en los estudios, son cualidades imprescindibles para alcanzar el éxito.

El KT aparece como una alternativa inmejorable ya que en su método de enseñanza aprendizaje se aglutina todo aquello que quisiéramos para nosotros mismos o para nuestros hijos. Su práctica garantiza un desarrollo físico completo.

En la metodología están consideradas las diferencias individuales y adaptación a las verdaderas posibilidades del practicante sea cual sea su edad o sexo.

Se basa en la ejecución de una infinita variedad de movimientos y desplazamientos que tienen sus raíces en una milenaria tradición oriental cuya incidencia beneficiosa sobre la salud está sobradamente demostrada.

Se enfatiza en enriquecer el bagaje motriz de los alumnos para mejorar las cualidades motrices de su cuerpo y ejercita todas y cada una de sus partes, ya que nada de esto se desprecia para alcanzar un nivel óptimo y su misma dinámica lo garantiza.

El respeto a los demás y las normas de cortesía, así como el rechazo a la violencia, forman parte intrínseca del método de enseñanza del KDST, no pudiéndose concebir de otra manera.

Con la práctica constante del KT se alcanza un creciente nivel de concentración, control y seguridad personal, pudiéndose comprobar este progreso en todos los terrenos de la vida.

V. Impacto esperado:

El impacto esperado, sin ser ambiciosos en las intenciones, es que la introducción de un programa opcional o alternativo de práctica de Karate en Centros Comunes, Escuelas Primarias, Liceos, Clubes sociales y/ deportivos, etc. propicie el desarrollo de aptitudes motrices y psicomotrices así como actitudes sociales que favorezcan una mejor calidad de vida.

También que se creen y o fortalezcan, hábitos y estilos de vida saludables.

La metodología aplicada facilitará así mismo la participación activa de los estudiantes, de modo que se estimulará su pensamiento creativo.

La prevención de daños a la salud y de problemas sociales como el consumo de drogas será otro beneficio esperado de la práctica del KT.

El conocimiento de una técnica de auto defensa hace menos vulnerables a sus practicantes a los daños que le pueden

ENTIDADES EDUCATIVAS QUE CUENTAN CON LA INSTRUCCIÓN DE KARATE DO TRADICIONAL



Contexto internacional



Contexto nacional

ENTIDADES EDUCATIVAS / CULTURALES CON INSTRUCCIÓN DE KARATE DO TRADICIONAL IKTU



MUNICIPIO
Centro Juvenil Salesiano
Sayago



BlueBlue Elefante
Colegio Blue Blue Elefante
La Barra, Maldonado



ASOCIACIÓN JAPONESA EN EL URUGUAY
在 ウルグアイ 日本人会



Gobierno de Canelones
Dirección de Deportes
Polideportivo Unidad Viale
La Paz, Canelones



Instituto Scaffo
Durazno, Durazno



Liceo 2
Durazno, Durazno

ENTIDADES DEPORTIVAS QUE CUENTAN CON LA INSTRUCCIÓN DE KARATE DO TRADICIONAL IKTU



Club Atlético Atenas
Mvd, UY



Club Juventus
Mvd, UY



Club Social y Deportivo Sayago
Mvd, UY



INSTITUTO DE KARATE TRADICIONAL URUGUAYO

ANEXO



Montevideo, 13 de febrero de 2014

A quien corresponda:

Por la presente dejamos constancia que durante el año lectivo 2013 se desarrollo en nuestra institución educativa un nuevo proyecto en coordinación con IKTU de iniciación al Karate.

Dicho proyecto se desarrollo con alumnos de Ed. Primaria en las instalaciones del colegio con profesores de IKTU; el mismo fue evaluado como una instancia muy enriquecedora para nuestro alumnado quienes lograron incorporar paulatinamente las normas disciplinarias del Karate e ir logrando importantes aprendizajes a lo largo del año.

Sin mas,

Saluda atte;

Lic. Marcela Colasso

Dep. RRHH