



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**“ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL KARATE-DO COMO MÉTODO
PRÁCTICO PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO”**

*Trabajo de titulación previo a la
obtención del Título de Licenciada
en Ciencias de la Educación en
Cultura Física.*

AUTORAS:

Estefanía Carolina Jara Pesántez

Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

DIRECTOR:

Lcdo. Ramiro Xavier Varela Solano

Cuenca – Ecuador



RESUMEN

El objetivo principal de este trabajo de titulación es demostrar que a través del Karate-Do mejoramos el estilo de vida del adulto mediante el incremento de las capacidades físicas del mismo, a través de un programa prediseñado para cinturones blancos, adaptado a las características del grupo de trabajo, este diseño consta de una tabla técnica, kihon básico, kata, kihon de shiai kumite y teoría.

El grupo de trabajo está formado por adultos con edades de 35 a 60 años, en su mayoría personas que no realizaban ninguna actividad física continua.

Como resultado del programa se conocerán los diversos beneficios que brinda este arte marcial, a través de su práctica continua durante 3 meses, demostrando que para la práctica del Karate Do no importa la edad, sexo, cultura, etc.

Con los resultados obtenidos se realizó la respectiva tabulación y análisis de los datos, los mismos que dieron efectos positivos en las condiciones físicas del grupo de trabajo, y su mejora se alcanzó en un 100% de los objetivos planteados.

Palabras claves:

Actividad física, Karate Do, adultos, capacidades físicas, beneficios, salud, análisis.



ABSTRACT

The main objective of this degree work is to demonstrate that through Karate-Do, we can improve the adult lifestyle by increasing their physical abilities, through a pre designed program for white belts, and adapted to the characteristics of the group work, this design is under a technical table described like these: basic kihon, kata, kihon of shiai kumite, and theory.

The working group is for adults between 35 to 60 years old, mostly for people who did not perform any physical and continuously activity. As a result of the program we will know the benefits offered by this martial art through the continuous practice for about 3 months. We will demonstrate that to practice of Karate - Do it is not important age, gender, culture, etc. With the obtained results, we will do the respective tabulation and analysis of the performed data, through it, we can observe the positive effects on the physical conditions of the working group, and also its improvement was achieved in 100% of the planned objectives.

Keywords:

Physical activity, Karate Do, adults, physical abilities, benefits, health, analysis.



ÍNDICE

CAPITULO I	16
ASPECTOS GENERALES DEL KARATE - DO COMO GIMNASIA TERAPÉUTICA.....	16
INTRODUCCIÓN.....	16
1.1 PRIMEROS VESTIGIOS DE LAS ARTES MARCIALES COMO GIMNASIA TERAPÉUTICA.....	17
1.2 EL KARATE-DO COMO ACTIVIDAD DERIVADA DEL TAI CHI	19
1.3 HISTORIA DEL KARATE-DO Y SUS BENEFICIOS.....	21
CAPITULO II	26
ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS.....	26
DEFINICIONES	26
ACTIVIDAD FÍSICA.....	26
DEPORTE	26
SEDENTARISMO.....	26
2.1 CARACTERÍSTICAS DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	29
2.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.....	30
2.3 MÉTODOS PARA TRABAJAR CON ADULTOS.....	32
CAPITULO III	33
DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO.....	33
3.1 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA	34
3.1.1 TEST FÍSICOS.....	34
3.1.2 PROGRAMA PARA CINTA BLANCA	38
3.1.3 PLAN DE CLASE.....	74
3.2 OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	76
3.2.1 Resultados de los test.....	76
3.2.2 Resultados del Examen de Ascenso de Cinta.....	83
3.2.3. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS Y TABULACIÓN DE DATOS.....	84
3.2.4 SÍNTESIS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS.....	89
CAPÍTULO IV	91
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	91
CONCLUSIONES.....	91
RECOMENDACIONES.....	92



BIBLIOGRAFÍA	93
ANEXOS	95
MODELO DE ENCUESTA APLICADA A LOS PRACTICANTES	95
MODELO DE LA ENTREVISTA APLICADA.....	98
GLOSARIO TERMINOLÓGICO.....	103



Universidad de Cuenca

Cláusula de Derechos de Autor

Estefanía Carolina Jara Pesántez, autora del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL KARATE-DO COMO MÉTODO PRÁCTICO PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO", reconocemos y aceptamos el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de nuestro título de, *Licenciadas en Ciencias de la Educación en Cultura Física*. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de nuestros derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 24 de febrero de 2016

Estefanía Carolina Jara Pesántez

0104725635



Universidad de Cuenca

Cláusula de Derechos de Autor

Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo, autora del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL KARATE-DO COMO MÉTODO PRÁCTICO PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO", reconocemos y aceptamos el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de nuestro título de, *Licenciadas en Ciencias de la Educación en Cultura Física*. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de nuestros derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 24 de febrero de 2016

Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

0105638183



Universidad de Cuenca

Cláusula de Propiedad Intelectual

Estefanía Carolina Jara Pesántez, autora del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL KARATE-DO COMO MÉTODO PRÁCTICO PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO", certificamos que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 24 de febrero de 2016

Estefanía Carolina Jara Pesántez

0104725635



Universidad de Cuenca

Cláusula de Propiedad Intelectual

Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo, autora del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LOS BENEFICIOS DEL KARATE-DO COMO MÉTODO PRÁCTICO PARA MEJORAR EL ESTILO DE VIDA EN EL ADULTO", certificamos que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 24 de febrero de 2016

Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

0105638183



DEDICATORIA.

El presente trabajo va dedicado en primer lugar a mis padres por ser mi pilar fundamental durante toda mi vida, inculcar con su ejemplo el respeto, responsabilidad y honestidad que hace diferente a una persona, a mis queridos padres Gilberto Jara y Sabina Pesántez.

A mi amada y consentida Valentina mi hija querida, por ser mi motor de cada día para no desmayar ante las adversidades, por muchas veces entender a su corta edad mis desvelos y momentos que no he estado a su lado por mis estudios.

A mi querido amigo, hermano y segundo padre Sensei Lázaro Alberto Díaz Rojas por siempre darme palabras de aliento y consejos para seguir adelante.

A mi amado y fiel compañero Xavier por siempre estar a mi lado, ser mi paño de lágrimas y mi apoyo para no caer fácilmente ante los golpes de la vida.

ESTEFANIA CAROLINA JARA PESÁNTEZ



AGRADECIMIENTO.

Agradezco infinitamente a Dios por brindarme salud todos los días y permitirme cumplir uno de mis grandes sueños.

A mi querida familia por todo el apoyo brindado, a esos buenos amigos que con sus palabras me ayudaron a culminar mi trabajo de graduación. A mis queridos docentes por inculcar en mí aparte de los conocimientos teóricos valores que debe caracterizar a una persona.

De manera especial al Lcdo. Xavier Varela quien con todo su entusiasmo, confianza y dedicación supo guiar mi trabajo de graduación de la mejor manera. A mi grupo de trabajo, a mis queridos adultos por prestar todas las ganas y entusiasmo en cada sesión de clase.

ESTEFANÍA CAROLINA JARA PESÁNTEZ



DEDICATORIA.

Esta tesis va dedicada primero a Dios que me dio la oportunidad de poder terminar una meta más en mi vida, guiando mi camino y dándome la fuerza necesaria para salir adelante.

A mis padres por el apoyo incondicional, por el amor y los consejos, que gracias a ellos soy lo que soy, a mis hermanos y familia en general ya que nunca dejaron de alentarme y siempre estuvieron para mí y a mis amigos más cercanos por acompañarme durante todo este proceso que ha sido lleno de sacrificio y esfuerzo.

Por otra parte dedico este trabajo a mi Sensei por todo el apoyo, cariño y enseñanzas que me ha dado, ya que ha sido como un segundo padre para mí y a mi tutor de tesis quien con su ayuda y conocimientos supo guiarme para poder terminar con éxito este proyecto.

FERNANDA ELIZABETH ZÚÑIGA TAMAYO



AGRADECIMIENTO

En primer lugar doy gracias a Dios por permitirme tener toda esta experiencia dentro de la universidad, por darme la inteligencia y la valentía para sobrellevar todas las dificultades y lograr un sueño más.

A mi padres René y Patricia que siempre me acompañaron y guiaron dentro de mi formación al igual que mis hermanos René, Luis Mario y Juan Pablo que han sido un pilar fundamental dentro de mi vida.

Agradezco de manera especial a mi Sensei Lázaro Díaz por enseñarme el camino e inculcarme la filosofía y valores de un artista marcial y a mi tutor Licenciado Xavier Varela por su disposición y ayuda en este trabajo de graduación.

Por otro lado doy las gracias a los adultos que nos apoyaron, ya que sin su colaboración y ganas no se hubiera logrado nada.

FERNANDA ELIZABETH ZÚÑIGA TAMAYO



INTRODUCCIÓN GENERAL

La propuesta fue planteada de esta manera ya que no existen nuevas alternativas para realizar actividad física en los adultos, a parte de la Bailoterapia y los aeróbicos, por otro lado se quiere analizar todos los beneficios obtenidos por la práctica de este arte marcial.

Para obtener los resultados de los beneficios del Karate – Do, se trabajará a través de un programa realizado para cinturones blancos, que ha sido adaptado para los adultos que comprenden el grupo de trabajo.

El programa para los cinturones blancos está comprendido por un kihon básico, la tabla técnica, el kihon de shiai kumite, la kata y la teoría respectiva.

Primer capítulo: Este capítulo comprende la historia del Karate Do, su evolución, la relación con el Tai Chi Chuan, y su aplicación como gimnasia terapéutica en los adultos, la misma que mejora las capacidades físicas mediante su práctica.

Segundo capítulo: Se dará a conocer los términos que utilizaremos en este trabajo como por ejemplo actividad física, sedentarismo, deporte, etc., además se detallarán los beneficios de la actividad física en general y de la práctica del Karate Do.

Tercer capítulo: Aquí se detallará la propuesta y aplicación del trabajo, que básicamente trata del programa de cinturón blanco explicado anteriormente, aplicación de test para evaluar las capacidades físicas y por último la obtención y análisis de resultados.

Cuarto capítulo: Comprende las conclusiones y recomendaciones obtenidas durante todo el proceso de aplicación del trabajo.



PROBLEMATIZACIÓN

Problema central

¿Es posible diseñar una propuesta de Karate-do en los adultos con una edad comprendida entre los 35 a 60 años?

Problemas complementarios

¿Se puede detectar los beneficios del karate-do en los adultos?

¿Hay como evaluar los aprendizajes del karate-do?

OBJETIVOS

Objetivo general

Demostrar que a través de la práctica del karate-do mejoramos el estilo de vida reflejado en las capacidades físicas del adulto.

Objetivos específicos

- Establecer los beneficios del Karate-do en los adultos de 35 a 60 años.
- Evaluar el desarrollo de las capacidades físicas en el adulto.
- Elaborar un programa de práctica de karate do como actividad física aplicable para mejorar las capacidades físicas en el adulto de edades comprendidas entre 35 a 60 años.



CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES DEL KARATE - DO COMO GIMNASIA TERAPÉUTICA

INTRODUCCIÓN

“TODO HOMBRE CUANDO VIENE A LA TIERRA TIENE EL DERECHO A QUE SE LE EDUQUE Y DESPUES CON SU ESFUERZO CONTRIBUIR A LA EDUCACIÓN DE LOS DEMÁS.”

José Martí (poeta y escritor cubano).

Tenemos la inmensa responsabilidad de velar por el futuro de las siguientes generaciones y está en nuestras manos la posibilidad de trazar el camino para mejorar el futuro de nuestros sucesores ya sean jóvenes o adultos, a ellos queremos brindar un lugar mejor que el que a nosotros nos ha tocado vivir, es por ello que después de haber visualizado una situación frecuente entre la población, de nuestra ciudad en particular, y en todo el país en general donde la misma está inmersa en una sociedad de consumo cada vez mayor, lo cual va generando que las personas practiquen menos actividad física, provocando con ello severos daños al organismo.

Hemos podido observar que en determinados sectores de la población se va tomando de poco en poco conciencia sobre la importancia de realizar actividad física diaria, aunque muchos están más preocupados por la parte estética en particular que por la salud, pero de igual manera esto nos hace mejorar y elevar más nuestra calidad de vida.

Queremos con nuestro trabajo estimular a las personas con cierta edad y que por sus quehaceres diarios de trabajo y hogar no se deciden adentrarse en una actividad sana y beneficiosa para la salud, sobre todo a una edad donde comenzamos a subir de peso, y empezamos a sentir que ya no contamos con la misma energía, siendo peor aún, que es cuando comenzamos a padecer de ciertas enfermedades cardíacas y respiratorias.

AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo



En este punto de nuestra vida se hace necesario comenzar por hacer una lista de nuestras principales prioridades, encabezando la misma debe estar nuestra salud física y mental, lo que repercutirá en bien de nosotros y toda la familia.

“Estimados amigos nunca es tarde para comenzar a realizar actividad física”. Sensei Lázaro Díaz

Toda actividad física tiene un profundo carácter recreativo con un amplio sentido social, formado por valores sociales y culturales que trae consigo la integración de los seres humanos sin distinción de razas ni sexo.

En la carta de la Organización de Naciones Unidas (ONU) redactada en París, Francia en 1978 reza en su artículo 1, lo siguiente: “Es obligación del estado y de sus entidades autónomas y semiautónomas crear y fomentar la construcción de centros recreativos”.

Y en su artículo 2 inciso 2.2: “En el plano del individuo, la educación física y el deporte constituye a preservar y mejorar la salud, una sana ocupación del tiempo libre y resistir mejor los inconvenientes de la vida moderna. En el plano de las comunidades, enriquecen las relaciones sociales y desarrollan el espíritu deportivo, que va más allá del propio deporte indispensable para la vida en sociedad”. (ONU, 1978)

Es por todo esto y conociendo de la aplicación con éxito en otros países del **Karate-Do** como alternativa para la mejora física y como gimnasia terapéutica en personas ya no tan jóvenes, es que nos atrevemos a proponer este arte marcial como una alternativa más para el fortalecimiento físico y espiritual del ser humano.

1.1 PRIMEROS VESTIGIOS DE LAS ARTES MARCIALES COMO GIMNASIA TERAPÉUTICA

El Tai Chi no solo es un arte marcial, sino también es un estilo de vida que significa “suavidad” y que ayuda al equilibrio físico y psíquico de la persona, fue creado en el imperio chino y se basa principalmente en la meditación, sus



movimientos son suaves y fluidos, lo que permite a la persona que lo realiza, una mayor relajación de su cuerpo, por lo que comenzó a ganar popularidad sobre todo en la población adulta, y a su vez servía a sus practicantes como una opción más para trazarse nuevos retos, sin contar que brindaba la posibilidad de mejorar la condición física y de ir aprendiendo un arte que le permitía conocer y llegar a dominar un sistema de lucha y defensa personal a cualquier edad.

El Tai Chi está compuesto por varios estilos, pero todos están basados principalmente en movimientos individuales de postura, respiración, estiramientos, relajación y meditación, que sirven para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas de las articulaciones y músculos, y a su vez lograr un determinado desarrollo físico y con ello un incremento de nuestra energía.

Esta actividad está compuesta por un sistema de ejercicios organizados y planificados que se les conoce como “formas”, que consisten en secuencias de movimientos claramente determinados, consiguiendo una secuencia fluida.

Las formas básicas son prácticas individuales en las que cada persona realiza los movimientos para sí mismo, estas representan la lucha contra un adversario imaginario, de donde proviene la denominación «Shadow boxing¹» chino, que ha caído en desuso y raramente se utiliza.

Los ejercicios se emplean principalmente en forma preventiva, para el mantenimiento general de la salud espiritual y física del ser humano, más que como tratamiento para determinadas enfermedades o dolencias.

La medicina occidental ha evidenciado que la práctica regular de este tipo de actividad tiene diversos efectos muy positivos sobre variados aspectos de la salud física y psíquica, como por ejemplo en el sistema circulatorio, el sistema inmunitario, y el sistema respiratorio, la percepción del dolor, el equilibrio. En general es de gran ayuda en la prevención de enfermedades cardíacas,

¹ Shadow boxing: significa boxeo de sombra, es decir, movimientos y golpes al aire.



tuberculosis pulmonar, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias en especial crónicas.

Por todas estas razones es que el Tai chi es considerado una gimnasia terapéutica y se la realiza con mucha frecuencia especialmente en China, aunque su desarrollo poco a poco ha ido avanzando y se ha difundido este arte por todo el mundo.

1.2 EL KARATE-DO COMO ACTIVIDAD DERIVADA DEL TAI CHI

El Karate-Do al igual que otras Artes Marciales orientales como lo es el Tai Chi Chuan más conocido como Tai Chi provienen de los sistemas de lucha desarrollados en el antiguo Imperio Chino conocido como Kung Fu, en la actualidad es más común como Wu Shu, y como ya hemos mencionado el Tai chi es considerado una gimnasia sana y terapéutica practicado por millones de personas adultas en todo el mundo.

En este trabajo pretendemos demostrar que el Karate-Do aporta abundantes, diversos y significativos beneficios para la salud de todos en general y de los adultos en particular, y partiendo que el Karate-Do es un Arte Marcial practicado a nivel mundial por millones de niños, jóvenes y adultos, gozando de mucha popularidad creemos que podrá ser una alternativa más para que las personas adultas fortalezcan su salud física y mental y a su vez puedan disfrutar de la posibilidad de aprender artes marciales.

Otro punto de ventaja del Karate-Do es que se puede practicar en solitario mediante los sistemas de ejercicios organizados conocidos como **"KATAS"**², que están compuestas por diversos movimientos, técnicas de mano y pies en determinadas posturas, aplicando numerosos desplazamientos con variados giros lo que nos permite ir entrenado a la vez varios planos musculares, ejercitar la flexibilidad de múltiples músculos y ligamentos, la movilidad articular, mejorar la coordinación y de acuerdo a la intensidad de los

² KATA: Combate imaginario contra uno o varios adversarios que nos atacan desde diferentes ángulos (formas).



movimientos y a su duración también nos permite entrenar las capacidades aeróbicas.

En cuanto a la práctica de este arte marcial en los adultos y los beneficios que brindan el mismo tenemos ejemplos significativos como fue el maestro Gichin Funakoshi, que practicó Karate-Do hasta los últimos días de su vida (90 años) gozando de una excelente salud.

Al Sensei Yoshitaka Funakoshi quien a pesar de padecer una terrible enfermedad (tuberculosis) y por lo cual los médicos no le daban muchas esperanzas de vida en aquellos tiempos de tanta escases, se puede decir que practicó esta disciplina con mucha intensidad asombrando a todos los que le conocieron por su fortaleza física y espiritual.

No podemos dejar de mencionar al Sensei Teiji Kase, alumno de los maestros anteriormente mencionados, él sufrió severos problemas de salud por lo cual el Dr. le prohibió realizar esfuerzos físicos y por ende tenía que abandonar la práctica de este Arte Marcial; en una entrevista comparte que lo que a él le podía sanar era la práctica del Karate- do, en la cual se mantuvo varios años más, impartiendo seminarios y entrenado por todo el mundo hasta el final de sus días.

Y por último nombraremos a nuestro Sensei³ Licenciado Lázaro Alberto Díaz Rojas RENSHI⁴ ROKU⁵ DAN⁶ en nuestra arte, que después de un terrible accidente que le dejó secuelas para su salud hace ya más de 20 años le sugirieron no realizar actividades físicas intensas y de mucho esfuerzo, el mismo que se mantiene en la actualidad realizando día a día sus entrenamientos y formando a sus alumnos en el camino del DO, quien además de ser un practicante consagrado es un fiel defensor de nuestra teoría de que el Karate-Do ayuda a mantener y mejorar la salud física y mental de sus practicantes.

³ SENSEI: Maestro, instructor o profesor.

⁴ RENSHI: Maestro experto, de alto nivel.

⁵ ROKU: 6to.

⁶ DAN: Nivel.



1.2 HISTORIA DEL KARATE-DO Y SUS BENEFICIOS

Las artes Marciales Chinas llegan al archipiélago de las Ryu Kyu principalmente a la Isla de Okinawa, muchos historiadores coinciden en que este proceso se dio a través de varios y diversos puntos como fue el intercambio comercial entre las islas y el continente, la migración en ambos sentidos así como el intercambio cultural, dichas artes se mezclaron en Okinawa con otros sistemas autóctonos dando paso al surgimiento del “TODE” o “TOTE” que posteriormente se le conoció como “OKINAWA-TE” o manos de Okinawa, dividiéndose en diferentes sistemas según el maestro o la zona geográfica donde se desarrolló.

De Okinawa viajan hacia Japón destacadas personalidades de las Artes Marciales Okinawense entre ellos Gichin Funakoshi, Kenwa Mabuni, Chojun Miyagi, Choki Motobu, maestros destacados del “TE” que con la aplicación de sus conocimientos y sus criterios personales dieron paso a la creación de los distintos estilos de Karate-Do que hoy se conocen y se practican por todo el mundo.

Los principales estilos de este arte marcial son:

SHITO RYU su creador es **KENWA MABUNI**.

WADO RYU y su creador **HIRONORI OTSUKA**.

GOHU RYU y su creador **CHOJUN MIYAGI**.

SHOTOKAN RYU que significa “el estilo de la casa de **GICHIN FUNAKOSHI**” su creador.

Shotokan Ryu es el estilo que practicamos por lo cual este se les va a enseñar a nuestro grupo de adultos.

Gichin Funakoshi un fiel amante por el Karate-do crea y pone al alcance de todos los karatecas 20 reglas que él las llama las “**20 REGLAS DE ORO DE**



GICHIN FUNAKOSHI” las cuales son:

1. El karate comienza con cortesía y termina con cortesía.
2. En el karate no existe el primer ataque.
3. El karate es una ayuda de la justicia.
4. Primero controlarse antes de tratar de controlar a otros.
5. Primero el espíritu, después la técnica.
6. Siempre estar listo para liberar la mente.
7. Los accidentes ocurren por negligencia.
8. El karate no solo se entrena en el Dojo.
9. Se necesita la vida entera para aprender, el karate no tiene límites.
10. Dedique su vida al karate y hallara el “MYO” (sutiles secretos).
11. El karate es como el agua hirviendo, si no se mantiene al fuego se enfría.
12. No pensar que se ha ganado, si no que se ha perdido.
13. La victoria depende de la habilidad para distinguir los puntos vulnerables.
14. La batalla es de acuerdo a como se mueva Ud., mesuradamente o no (muévase de acuerdo a su adversario).
15. Piense que sus manos y pies son espadas.
16. Cuando sale de casa, pensar que hay numerosos oponentes esperando por Ud., puede causarle problemas.
17. Los que inician deben dominar las posiciones y posturas bajas: que son las posiciones naturales del cuerpo para el más adelantado.
18. Entrenar el kata es una cosa, enfrentar el combate real es otra.
19. No olvide la correcta aplicación: el vigor y debilidad de la potencia, la relajación y contracción del cuerpo y la lentitud y velocidad de la técnica.
20. Siempre piense y cree la forma para cumplir estas reglas cada día.

Este estilo posee un sin número que características las cuales hacen que se diferencie de los demás estilos, a continuación nombraremos los más significativos:



1. Solidez y estabilidad en sus posiciones con centro de gravedad bajo.
2. Gran utilización del Hara para la liberación y trasmisión de la energía.
3. Gran uso de la cadera como generadora de potencia.
4. Desarrollo del kime, con gran penetración de las técnicas.
5. Uso de las posiciones tales como Zenkutzu y sus variantes buscando que los bloqueos se conviertan en ataques.
6. Desarrollo por igual de las dos partes del cuerpo; Lateralidad.
7. Desarrollo por igual de las defensas y los ataques.
8. Mantenimiento de la verticalidad del cuerpo.
9. Gran importancia a la respiración.
10. Realización de las katas de diversas formas tales como: Omotte, Ura, Omotte Go, Ura Go, Kata kumite.

¿QUÉ ES EL KARATE – DO?

“EL KARATE-DO ES UN TODO, UN ARTE MARCIAL, UN DEPORTE, UNA GIMNASIA, UNA DEFENSA PERSONAL, UNA FILOSOFÍA, Y ANTES DE SER EL ARTE DE VENCER A UN CONTRARIO ES EL DIFÍCIL EL ARTE DE VENCERSE A SI MISMO”

El Karate-Do a través de sus conceptos filosóficos, y sus preceptos éticos y morales se convierte en una filosofía y un estilo de vida para sus practicantes.

Lo mencionado anteriormente nos da una muestra de que la práctica del Karate-Do brinda diversos beneficios para la salud y personalidad de sus practicantes.

Hasta la fecha no existen o no conocemos trabajos de investigación sobre este tema, por lo cual creemos que este sería un trabajo nuevo y podría ser muy útil ya que la población adulta contaría con una alternativa más para luchar contra el sedentarismo.

La práctica del Karate-Do es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la



utilización adecuada de su propia energía. Hablar de este arte marcial es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios con decisión. Por esto cuando se educa a una persona en este camino (Do), no solo se le enseña la técnica, también le transmitimos este mensaje, que el Karate-do lo prepara para la vida, sobre fundamentados de respeto y una correcta moral ciudadana.

El significado del Karate-Do dentro de la vida de una persona que se inicia en este arte o disciplina, es hacer de este una forma de vida; donde la edad, el sexo y las condiciones físicas nunca serán impedimento para practicarlo, o como dice nuestro Sensei, en el Karate-do **“El no puedo no existe, solo existe el yo quiero”** porque querer es poder.

Para los habitantes del Imperio del Sol Naciente y para los que ya han andado por algún tiempo en el camino del DO y han abrazado sus enseñanzas, su significado es mucho más profundo como se detalla a continuación:

Kara, en su acepción más simple, significa vacío absoluto, sin obstáculos. En sentido filosófico significa no obsesión por ninguna cosa en el mundo. Es sinónimo de no obstinación, no estar bajo el yugo de ninguna idea o plena satisfacción por lo existente. En las artes marciales el cuerpo físico se emplea como arma. En otras palabras no se emplea ningún instrumento como arma.

Te, en japonés significa la mano del hombre, en nuestra disciplina equivale a la técnica.

Do, significa camino, es decir, el camino que debe seguirse para alcanzar la perfección. Por lo tanto el Karate-Do es el medio que tiene por meta la unión del cuerpo físico y el alma en un plano de alto nivel. (Sardiñas)

El Karate-Do de hoy en día florece como deporte de arte de defensa personal. En estos últimos años este arte marcial tiene gran popularidad como método para inculcar entre sus practicantes la cortesía, el respeto, la humildad, la disciplina y como método para conservar la salud entre la gente.



Es por esta razón que hemos decidido implementar esta nueva propuesta de trabajo con los adultos, el papel de ellos en la sociedad actual (especialmente en los países desarrollados) está en un cambio constante.

Por un lado parece quedar relegado por una visión economicista de la vida. Por otro lado, esta misma visión confirma que se crean nuevos problemas que hay que intentar resolver con nuevas fórmulas. Al fin y al cabo, la mayoría esperamos llegar a esta edad.

En las antiguas civilizaciones el papel del adulto era muy importante: era respetado, sus consejos se valoraban y se seguían, y eran un elemento clave para el buen funcionamiento de la sociedad. Se pensaba, con lógica aplastante, que "el que más vive más sabe."

Pero los tiempos cambian. De hecho, en la sociedad moderna, llena de adelantos tecnológicos, se valora más la productividad y la utilidad inmediata que la experiencia acumulada durante años.



CAPITULO II

ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS

DEFINICIONES

ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la actividad física es “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, la cual puede realizar hombres y mujeres de todas las edades.

DEPORTE

El deporte es considerado como un trabajo más reglado el cual está orientado al perfeccionamiento físico del individuo mediante el entrenamiento.

SEDENTARISMO

La palabra sedentarismo procede del latín “sedere” cuyo significado es “estar sentado”. Una persona se considera sedentaria cuando no realiza actividad física de manera regular y solo se mueve para llevar a cabo sus actividades cotidianas. (Ros, 2008).

En la segunda Era Industrial todo trabajo que era manual se fue cambiando y reemplazando poco a poco por la tecnología, (máquinas manufactureras) y los medios de transporte los cuales fueron cambiando la realidad de una población activa para volverlos pasivos y con un bajo estilo de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en una de sus publicaciones, realiza dos clasificaciones de la actividad física según su intensidad, las cuales son:

- Actividad física moderada
- Actividad física intensa

La actividad física moderada tiene que ver con un esfuerzo moderado, en donde tenemos actividades como la caminata a paso rápido, bailar, tareas



domésticas, etc.

La actividad física intensa es la que incluye un esfuerzo más intenso y un aumento notable de la frecuencia cardíaca. Aquí tenemos actividades como: desplazamientos rápidos en bicicleta, deportes y juegos competitivos, desplazamiento de cargas pesadas, etc.

Todas estas actividades mencionadas tanto en la Actividad física moderada e intensa, sus beneficios y respuestas en los individuos van a ser diferentes porque estas dependerán mucho de cada persona, su organismo, metabolismo, etc.

Hay tener en cuenta que existen parámetros dentro de la actividad física, los cuales son expuestos dentro del “Manual de Promoción de Actividad Física” publicado por el Gobierno Nacional de Paraguay, por lo tanto se cree importante que se deba conocerlos: (Gobierno Nacional de Paraguay, 2014)

- Duración: Es el tiempo en que debería realizarse la actividad física o ejercicio en una sesión, suele expresarse en minutos.
- Frecuencia: es cuantas veces debería realizarse un ejercicio o la actividad física, suele expresarse en sesiones por semana.
- Volumen: es la cantidad total de actividad realizada, suele expresarse en tiempo total de actividad.

- Carga: cantidad de resistencia para cada ejercicio.

“En Promoción de Actividad física se recomienda trabajar con una carga del 50 a 60% inicialmente y luego avanzar a 70-80% de la capacidad de la fuerza muscular, por ej. Pararse en un pie y contar hasta 10-15 inicialmente y luego levantar pesas elaboradas artesanalmente (botellas de 500cc. cargadas con agua y luego con arena)”. Manual de promoción de Actividad Física (2014).

El artículo “Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud” publicada por la OMS en el año 2010 distingue tres grupos de personas:



- Jóvenes (5-17 años)
- Adultos (18-64 años)
- Adultos mayores (65 años en adelante)

En los tres grupos mencionados la actividad física a realizar consiste en actividades recreativas, juegos, deportes, etc., de acuerdo a la edad del individuo se definirá la duración, volumen e intensidad de la actividad.

En el caso del grupo de adultos y adultos mayores se incorporarán actividades ocupacionales. En cuanto a los beneficios que brinda el realizar actividad física son diversos los cuales posteriormente serán indicados.

Dentro de este estudio se va a tomar la práctica del karate-do como actividad física mediante katas (formas), kihon, etc. Se trabajará en los adultos la condición física, la flexibilidad, fuerza, coordinación, lateralidad ya que al practicar este arte marcial es primordial realizar y manejarlos correctamente por los dos lados.

Según la Sociedad Uruguaya de la Medicina Deportiva debemos tomar en cuenta algunas recomendaciones antes de realizar actividad física:

- Acudir al doctor para descartar cualquier enfermedad ocasionada por la práctica de la actividad física.
- En la práctica del Karate-do se debe utilizar un karategui que consta de una chaquetilla, pantalón y la cinta (obi) de color blanco, en el caso de no poder acceder al karategui se debe asistir a cada sesión de clase con ropa ligera, un calentador y camiseta, no es necesario ningún tipo de calzado debido que las clases de las artes marciales se desarrollan en un tatami⁷.
- La hidratación debe ser antes, durante y después de cada sesión de clase, hay que recordar que la hidratación dentro de la actividad física es de suma importancia porque al realizar ejercicio se pierden electrolitos, éstos se deben recuperar mediante la hidratación; el agua es el mejor hidratante para una persona.

⁷ Tatami.- Término de origen japonés. Es una superficie plana y acolchada en el cual se practican las artes marciales como judo, karate-do, etc.



“Durante actividades físicas suaves en ambientes frescos y secos la pérdida de sudoración puede ser tan mínima como 250ml/h y en ambientes cálidos y húmedos la tasa de sudor puede exceder los 2500ml/h (2 litros y medio por una hora)”. (Sociedad Uruguaya de la Medicina Deportiva).

2.1 CARACTERÍSTICAS DEL OBJETO DE ESTUDIO

Este capítulo se centrará en los adultos con edades comprendidas de 35 a 60 años. Las personas que conforman el grupo son padres de familia de los karatecas de las diferentes categorías de la Federación Deportiva del Azuay, en su mayoría son personas sedentarias con diferentes profesiones como por ejemplo: empresarios, amas de casa, ingenieros, arquitectos, etc.

La falta de interés, cultura deportiva y motivación son los principales inconvenientes para que estas personas no realicen actividad física regular, además de las exigencias del trabajo laboral.

El interés de unirse a este grupo de trabajo nace desde que sus hijos forman parte del Karate-do que considerado a nivel mundial como una de las mejores artes marciales para la formación integral del individuo.

El adulto al practicarlos obtendrá muchos beneficios dentro de su salud, estas personas buscan una actividad diferente que les ayude a salir de la rutina diaria. Debemos tener en cuenta que esta disciplina no es agresiva ni atenta contra la integridad de las personas, al contrario este arte marcial es considerada como una defensa personal.

La duración de la actividad física dentro de este grupo de personas debe ser de 150 minutos (min) semanal a intensidad moderada. (OMS, 2010)

El dato expuesto por la OMS está al alcance de cualquier persona dentro de este rango de edad, siempre y cuando no sufra de enfermedades que le



impidan realizar la práctica. Está comprobado que al realizar actividad física desde una caminata hasta algo más específico reduce el número de mortalidad.

2.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El principal beneficio que se obtiene al momento de realizar actividad física es la prevención de las enfermedades y la mejora en su salud. En todas las personas sin importar la edad, el ejercicio ayuda en varios aspectos como por ejemplo a nivel físico, fisiológico, psicológico y social.

En la parte física ayuda a mejorar las cualidades físicas como por ejemplo la flexibilidad, coordinación, fuerza, velocidad, etc., ayudando a mantener de una mejor forma el cuerpo de la persona.

Por la parte fisiológica ayuda a prevenir las enfermedades, mejora el funcionamiento de los sistemas en general y aumenta la capacidad de hacer un trabajo sin mucho esfuerzo reduciendo la fátiga.

En la parte psicológica el ejercicio ayuda a prevenir el estrés, la ansiedad, la depresión y ayuda en gran parte a aumentar el autoestima de las personas.

Zamora (2008) en su publicación nos da diversos beneficios de la práctica de la actividad física entre los cuales destaca:

- Reduce el riesgo de sufrir enfermedades coronarias
- Combate la obesidad
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes.
- Tratamiento para combatir el insomnio.

Por otra parte la Sociedad Uruguaya de la Medicina Deportiva presenta los siguientes beneficios:



- Disminuye el número de mortalidad ocasionado por enfermedades cardiovasculares.
- Disminuye el riesgo de sufrir de cáncer.
- Mejora la imagen y autoestima de cada persona.
- Ayuda al manejo del estrés.
- Mejorar la calidad del sueño.
- Ayuda a controlar y mejorar la sintomatología y el pronóstico en numerosas enfermedades crónicas (Cardiopatía isquémica, Hipertensión arterial, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Obesidad, Diabetes Mellitus Tipo 2, Osteoporosis, etc.)

En cuanto a los beneficios que brinda la práctica del karate-do, tenemos los siguientes:

- Ayuda a controlar el temperamento.
- Mejora la disciplina.
- Como todo tipo de actividad física ayuda a mejorar el autoestima.
- Ayuda a encontrarse con uno mismo (espíritu) en base al **MOKUSO**⁸ y la respiración la cual se utiliza mucho en este arte marcial.
- Mejora la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.
- Al realizar actividad física combate contra el sobrepeso y la obesidad.
- Mejora el sistema cardiorespiratorio, circulatorio, digestivo.
- Desarrolla por igual las dos partes del cuerpo; Lateralidad.
- Ayuda a la parte fisiológica del organismo.
- Mejora la autonomía (toma de decisiones).
- Ayuda al trabajo en equipo.
- Mejora las relaciones sociales.
- Ayuda a mejorar la efectividad en el campo laboral.
- Disminuye el estrés.
- Combate contra la ansiedad.
- Mejora la concentración.

⁸ MOKUSO: Concentración, meditación.



- Ayuda a fomentar los valores en las personas a través del **DOJO KUN**⁹.

2.3 MÉTODOS PARA TRABAJAR CON ADULTOS

Al realizar cualquier trabajo con personas adultas en el rango de edad establecido (35 a 60 años) hay que tener en cuenta muchos aspectos antes de emplear una actividad física como en este caso el Karate-do.

En primer lugar se debe realizar pruebas médicas y físicas para descartar posibles problemas y tener conocimiento de la condición física de cada practicante.

El aprendizaje de las artes marciales entre los treinta años y más tiene una particularidad ya que en esta edad es donde varias de las funciones físicas y mentales van disminuyendo de poco a poco pero por separado.

De acuerdo al proceso de envejecimiento y los sistemas que tiene mayor efecto dentro de las artes marciales son:

El sistema esquelético disminuye con el pasar de los años debido a que este sistema está conformado esencialmente por calcio en los huesos, en donde en el proceso de envejecimiento se va perdiendo este mineral esencial y los huesos se vuelven más delgados y frágiles.

En cuanto a los músculos estos pierden tamaño y por lo tanto la fuerza debido a que las fibras encargadas de producir fuerza son las primeras afectadas, los tendones y ligamentos pierden progresivamente su elasticidad.

⁹ DOJO KUN: Principios éticos y morales que rigen en la vida de un Karateca dentro y fuera del Dojo.



CAPITULO III

DISEÑO Y APLICACIÓN DE LA PROPUESTA DE TRABAJO

El presente capítulo es la propuesta de trabajo, elaborado en base a las características del grupo con una edad que oscila desde los 35 a 60 años, los mismos que son padres de familia de los deportistas que practican este arte marcial.

El Karate-do se divide en dos partes fundamentales que son el Kumite (combate) y la parte técnica que es el Kata (formas). La parte técnica y el combate dentro de la práctica de este arte marcial es fundamental ya que es la base de los wasa (dachi,tsuki,uke,ukemi,geri) que a su vez ayudan a la respiración, flexibilidad, tono muscular, coordinación, lateralidad, condiciones física del seito y a los diversos sistemas como el respiratorio, circulatorio, cardiovascular, etc.

El estilo que se enseñar para esta propuesta es el SHOTOKAN RYU ya que es el estilo que dominamos y el que se utiliza en la mayoría de las escuelas de Karate-do. La duración de cada sesión de clase será de 90min aplicando las técnicas básicas Dachi¹⁰, Tsuki¹¹, Geri¹², Ukemi¹³ y Uke¹⁴ Wasa¹⁵ del Karate-do a una intensidad moderada, respetando los tiempos de descanso a través de ejercicios de respiración y flexibilidad.

La metodología que se empleará será el Método Directo en base a la demostración que va de lo más simple a lo complejo, la clase constará de tres partes fundamentales, la parte inicial en donde se realizará el calentamiento de las articulaciones, músculos y sistema cardiorrespiratorio, la parte principal en la cual se enseñará el programa prediseñado para cinturón blanco en adultos y la

¹⁰ DACHI: Postura

¹¹ TSUKI: Puñetazo

¹² GERI: Patada

¹³ UKEMI: Caída

¹⁴ UKE: Bloqueo

¹⁵ WASA: Técnica

AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo



parte final o vuelta a la calma se realizarán ejercicios de respiración, relajación y estiramiento.

Al finalizar este programa se llevara a cabo una evaluación final tanto objetiva como subjetiva, la primera constará de test físicos los mismos que fueron realizados al inicio del trabajo y la segunda constará de una ascenso de cinturón en el cual se tendrá que cumplir con varios requerimientos y parámetros establecidos anteriormente, esta evaluación se ejecutará gracias a la aprobación de los practicantes y con el aval de nuestro Sensei Lázaro Díaz, ya que nuestro rango en Karate-do nos faculta para realizar este proceso. El objetivo de cada clase está centrado en primer lugar como actividad física para mejorar la salud de cada practicante, quemar calorías mediante lo ejercicios, en segundo lugar como defensa personal la cual pueda ser usada en cualquier momento de la vida y por último para formación como artistas marciales.

3.1 REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

3.1.1 TEST FÍSICOS

Los test físicos aplicados en nuestra propuesta de trabajo tienen el único fin de evaluar las capacidades físicas al inicio, en el desarrollo y al final de la aplicación del programa que nos hemos planteado para poder medir los progresos del mismo, los cuales son:

TEST DE VELOCIDAD

DESCRIPCIÓN

La prueba consiste en colocarse en el medio de dos líneas y tocar la mayoría de veces de lado a lado con líneas delimitadas anteriormente.

EVALUACION

Se contarán como válidas las veces que toque cada línea de cada lado delimitada y flexione correctamente.



TEST DE FUERZA

ABDOMINALES EN 30SEG

DESCRIPCIÓN

Este test consiste en realizar el mayor número de abdominales en 30seg. El ejecutante deberá cruzar los brazos sobre el pecho y subir completamente hasta tocar con sus rodillas y bajar hasta que toque la espalda en el suelo.

EVALUACION

Se contará los abdominales que sean realizados correctamente.



SENTADILLAS EN 30SEG

DESCRIPCIÓN

Este test consiste en realizar el mayor número de sentadillas en 30seg. La correcta forma de realizar esta prueba es que el ejecutante no deberá despegar los talones del suelo y bajar completamente.

EVALUACIÓN

Se contarán solo las sentadillas que se realicen correctamente.



PLANCHAS EN 30SEG

DESCRIPCIÓN

Esta prueba consiste en realizar el mayor número de planchas en 30seg. El ejecutante deberá bajar completamente.

EVALUACIÓN

Se contarán solamente las planchas que se ejecuten correctamente.



TEST DE FLEXIBILIDAD**DE PIE****DESCRIPCIÓN**

Consiste en bajar todo lo que pueda sin doblar las rodillas.

EVALUACIÓN

En el caso de esta prueba se realizara una escala de acuerdo a cuanto baje el ejecutante.

8-9-10 Excelente

6-7 Buena

5, - 5 Regular

**SENTADO:****DESCRIPCIÓN**

Consiste en tocarse los tobillos sin doblar las rodillas.

EVALUACIÓN

En el caso de esta prueba se realizara una escala de acuerdo a cuanto baje el ejecutante.

8-9-10 Excelente

5-6-7 Buena

- 5 Regular



**3.1.2 PROGRAMA PARA CINTA BLANCA**

DACHI WASA (Técnicas de postura)	SHIZENTAI (posiciones naturales) Heisoku dachi Musubi dachi Heiko dachi Soto hachiji dachi Uchi hachiji dachi	GIGOTAI (posiciones flexionadas) Zenkutzo dachi (posición adelantada) Kiba dachi (posición del jinete)
UKE WASA (Técnicas de bloqueo)	KEN (puño cerrado) Jodan Age uke Soto ude uke chudan Uchi ude uke chudan Gedan ude uke chudan Morote gedan barai	
TSUKIS WASA (Técnicas de puñetazo)	Ura Tsuki Chokuo tsuki Tate tsuki	
UCHI WASA (Técnicas de golpes indirectos)	Tate Tettsui Tate Uraken	
KERI WASA (Técnicas de patada)	Mae geri Keage (latigazo) Mae geri Kekomi (patada penetrante)	
UNSOKU WASA (Técnicas de desplazamiento)	MAE De ashí (avanzar) Ashi kaite (Cambio de pies)	

<p>UKEMI WASA (Técnicas de caídas)</p>	<p>Mae ukemi (Caída al frente) Ushiro ukemi (Caída atrás) Migi yoko ukemi (Caída lateral derecha) Idari yoko ukemi (Caída lateral izquierda)</p>	
---	--	--

Cuadro n° 1. Tabla técnica

<p>DACHI WASA</p> <p>TÉCNICAS DE POSICIÓN</p>	
<p>SHIZENTAI</p> <p>POSICIONES NATURALES</p>	
	<p>TÉCNICA: Heisoku Dachi</p> <p>DESCRIPCIÓN: Pies juntos con vista al frente, brazos a los lados del cuerpo.</p>
	<p>TÉCNICA: Musubi Dachi</p> <p>DESCRIPCIÓN: Talones juntos, punteras separadas. Brazos a los lados del cuerpo. Esta posición se utiliza en el saludo o Regishao.</p>



TÉCNICA:

Heiko Dachi

DESCRIPCIÓN:

Pies con vista al frente a la anchura de los hombros, brazos adelante con puño.



TÉCNICA:

Soto hachiji dachi

DESCRIPCIÓN:

Pies a la anchura de los hombros, punta de los pies hacia afuera, brazos adelante con puño.



TÉCNICA:

Uchi hachiji dachi

DESCRIPCIÓN:

Pies a la anchura de los hombros, punta de pies hacia adentro, brazos adelante con puño.

GIGOTAI

Posiciones flexionadas



TÉCNICA:

Zenkuzo Dachi

DESCRIPCIÓN:

Significa posición adelantada. Pierna de adelante debe estar flexionada hasta que haga una línea con el dedo pulgar del pie, pierna que está atrás estirada totalmente.



TÉCNICA:

Kiba Dachi

DESCRIPCIÓN:

Significa posición del jinete de hierro, piernas a doble anchura de los hombros, talones en línea.

EN EL PISO



TÉCNICA:

Anza Dachi

DESCRIPCIÓN:

En el suelo, piernas cruzada, manos en los muslos.



TÉCNICA:

Zazen Dachi

DESCRIPCIÓN:

De rodillas en el piso, manos a los muslos, esta posición se utiliza para realizar el saludo o Regishao.

UKE WASA

Técnicas de bloqueo



TÉCNICA:

Jodan Age Uke

DESCRIPCIÓN:

Jodan, nivel alto; Age, ascendente; Uke, bloqueo. El brazo de estar medio inclinado, hombros de lado porque estamos realizando un bloqueo.



TÉCNICA:

Soto ude uke

DESCRIPCIÓN:

Significa bloqueo hacia adentro, con la parte interna del antebrazo. El bloqueo debe pasar la línea media del cuerpo y debe estar a la altura del hombro.



TÉCNICA:

Gedan Ude Uke Barai

DESCRIPCIÓN:

Gedan, Nivel bajo; Ude, Brazo; Uke bloqueo; Barai, Barrer.

El brazo de estar estirado, hombros de la lado porque estamos realizando un bloqueo.

TSUKI WASA

TÉCNICAS DE PUÑETAZO



TÉCNICA:

Chokuo Tsuki

DESCRIPCIÓN:

Significa puñetazo de una posición estática, este puede ser Jodan, Chudan o Gedan. Los hombros deben estar de frente porque estamos atacando.



TÉCNICA:

Tate Tsuki

DESCRIPCIÓN:

Significa puñetazo vertical. El brazo debe estar semi-flexionado y los hombros de frente.



TÉCNICA;

Ura Tsuki

DESCRIPCIÓN:

Significa puñetazo por el lado contrario. Al igual que la técnica anterior debe estar el brazo semi-flexionado y los hombros de frente.

UCHI WASA

Técnicas de golpes indirectos



TÉCNICA:

Tate Uraken

DESCRIPCIÓN:

Tate, vertical; Ura, lado contrario; ken, dorso de la mano. Significa golpe con el dorso de la mano por el lado contrario.

KERI WASA

Técnicas de patada



TÉCNICA:

Mae Geri

DESCRIPCIÓN:

Significa patada al frente. Existe dos formas de ejecutar esta patada una Keage que significa latigazo y Kekomi que significa penetrante.

UKEMI WASA

Técnicas de caída

TECNICA: Mae Ukemi



Significa caída hacia al frente



TÉCNICA: Yoko Ukemi



Significa caída lateral.



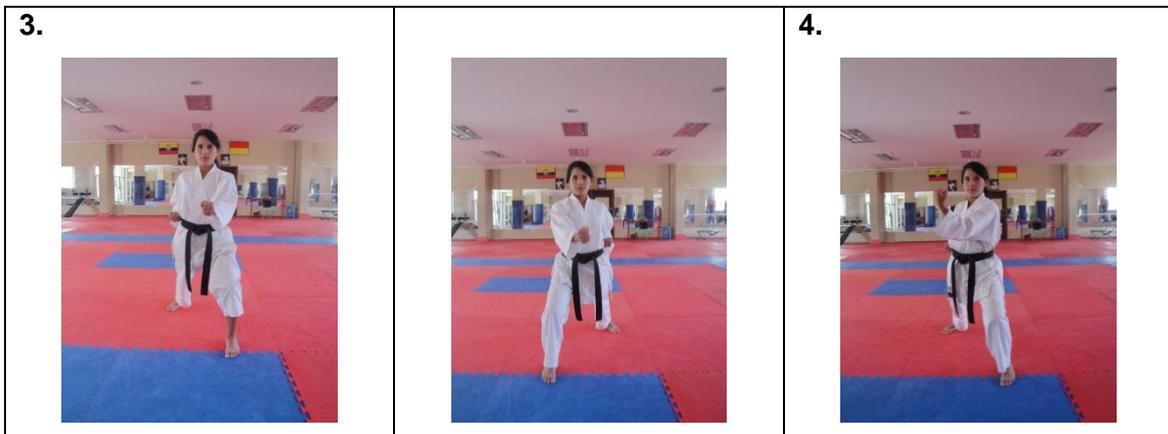
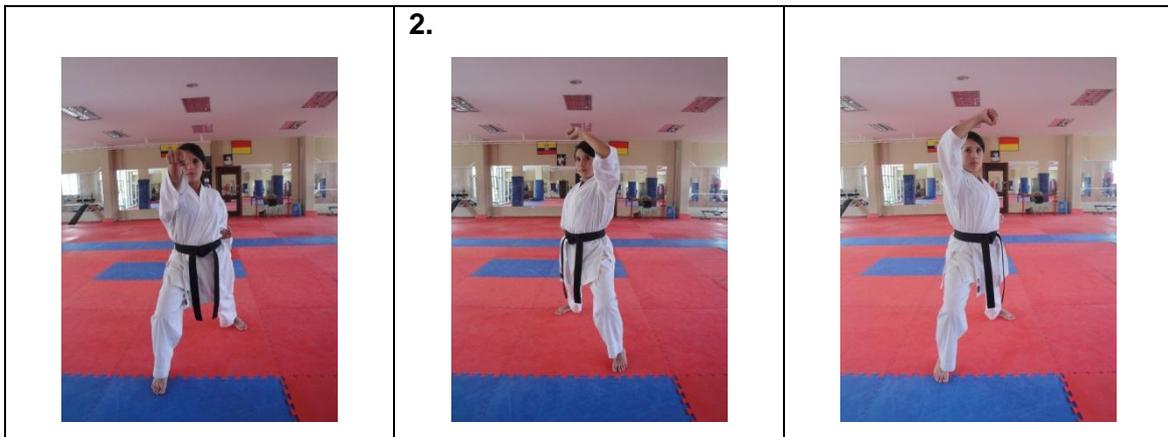
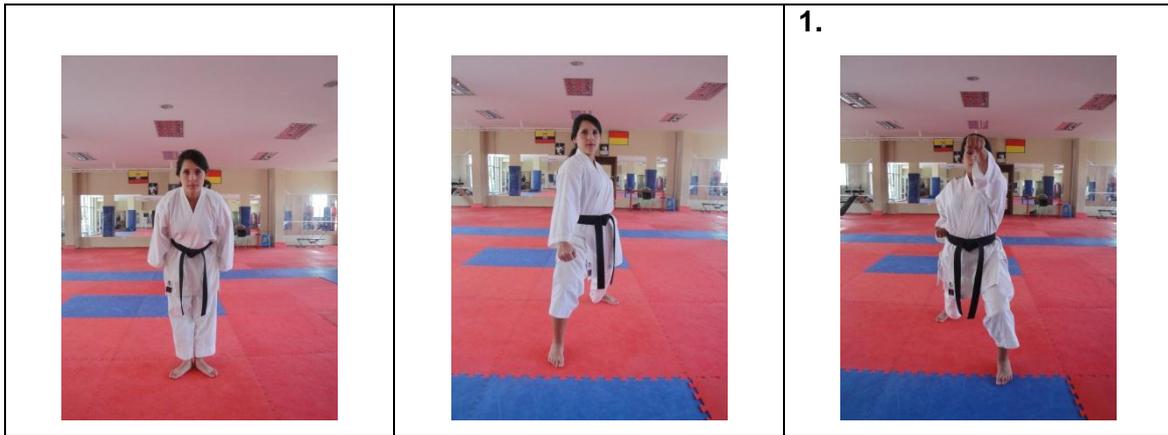
TÉCNICA: Uchiro Ukemi

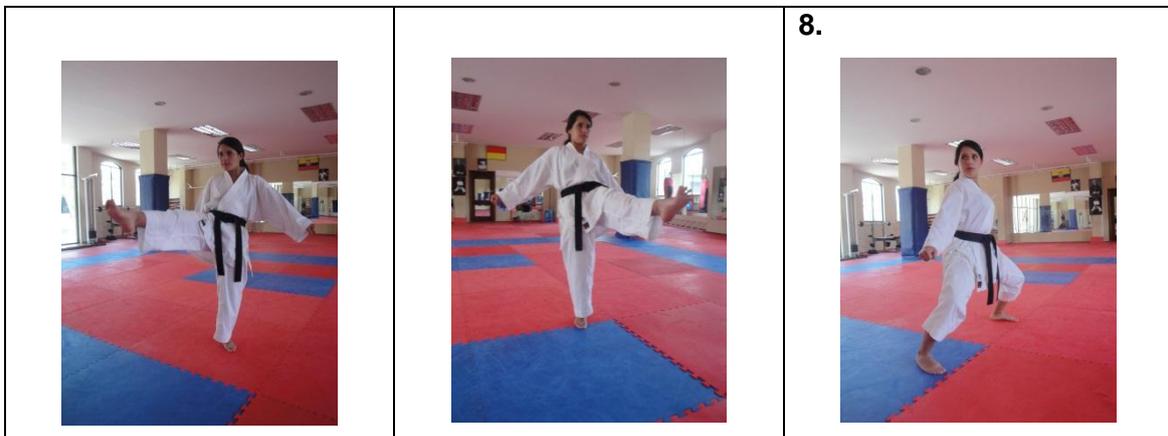
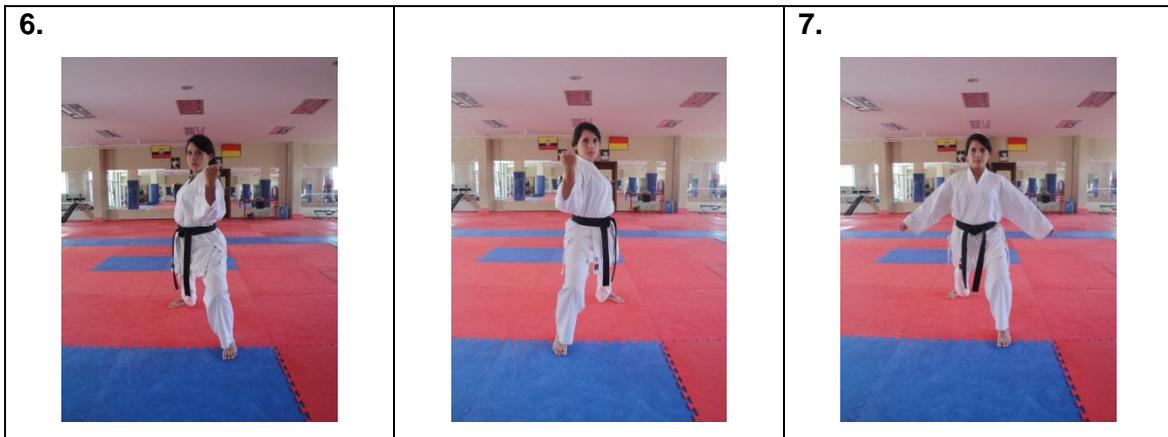
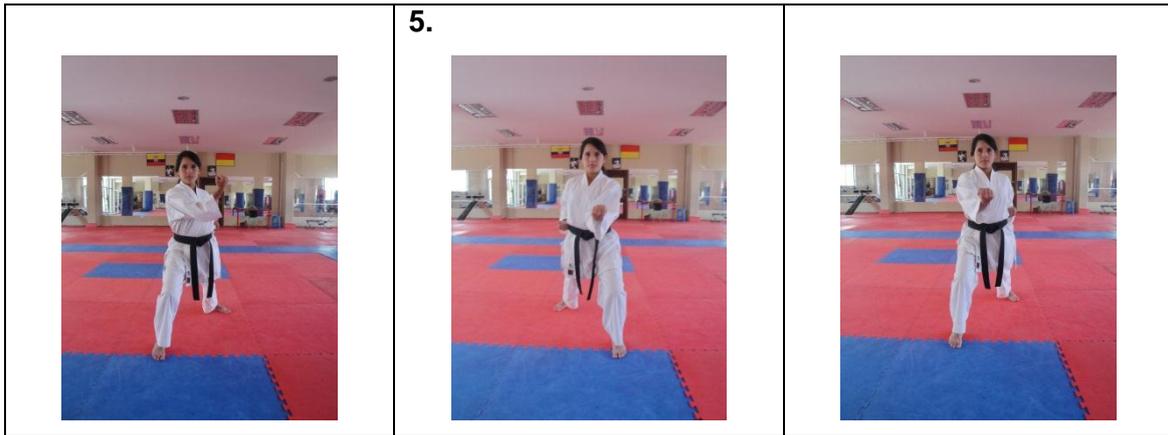
Significa caída hacia atrás.

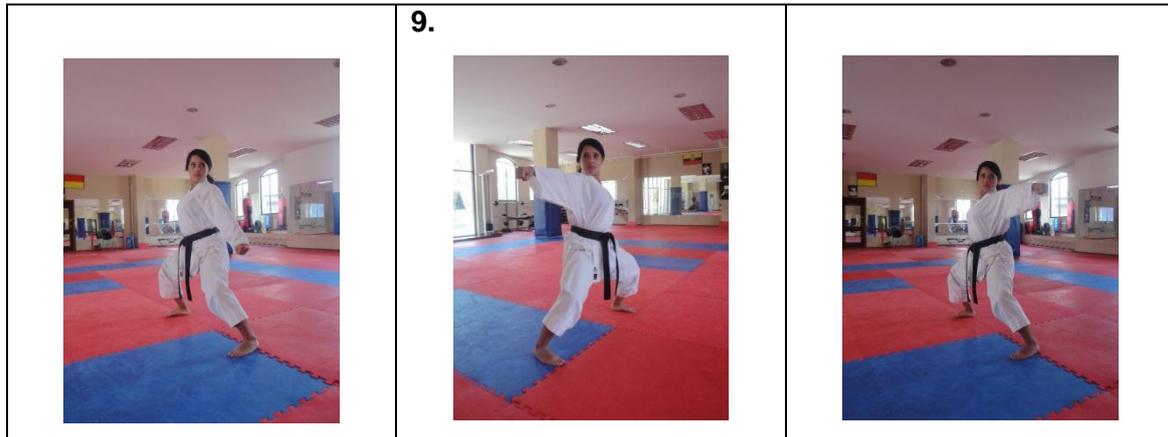
**KIHON BÁSICO**

Se aplicará las técnicas de forma estática, dinámicas y combinadas, con los Unsoku wasa correspondientes:

1. Mae Migui Zenkutzu Dachi Gedan Barai.
2. (A) (Z) Oi Tsuki Jodan. →
3. (R) (Z) Jodan Age Uke. ←
4. (A) (Z) Oi Tate Tsuki. →
5. (R) (Z) Soto Ude Uke. ←
6. (A) (Z) Oi Ura Tsuki. →
7. (R) (Z) Uchi Ude Uke. ←
8. (Z) Morote Gedan Barai
9. (A) (Z) Mae Gueri Kekomi. →
10. (R) (Z) Kisami Mae Gueri Keage. ←
11. (A) (KB) Gedan Barai. →
12. (R) (KB) Yoko Tsuki. ←
13. Naottle
14. Rei.

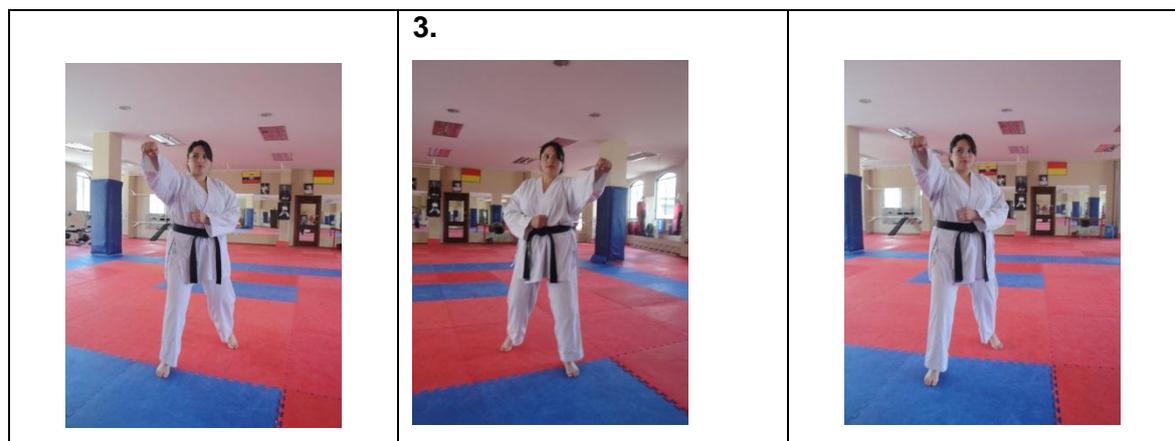


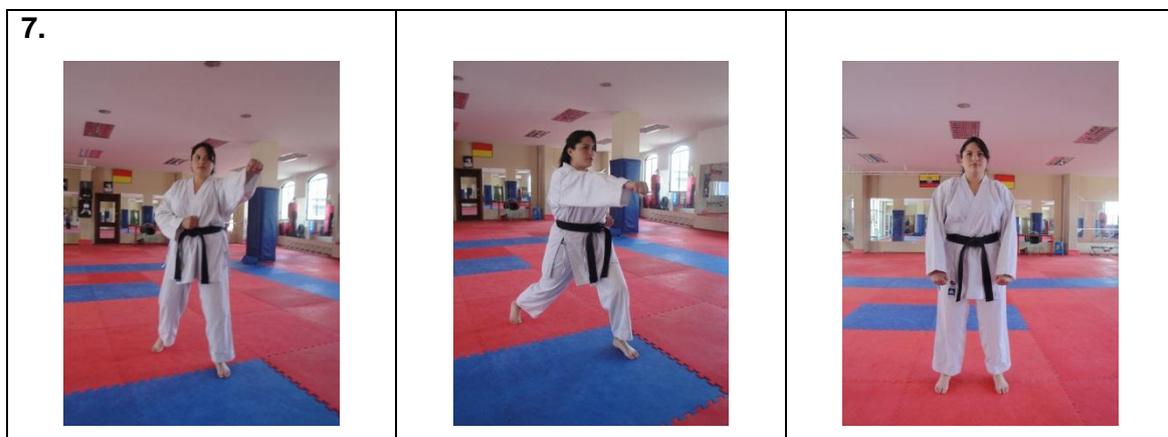
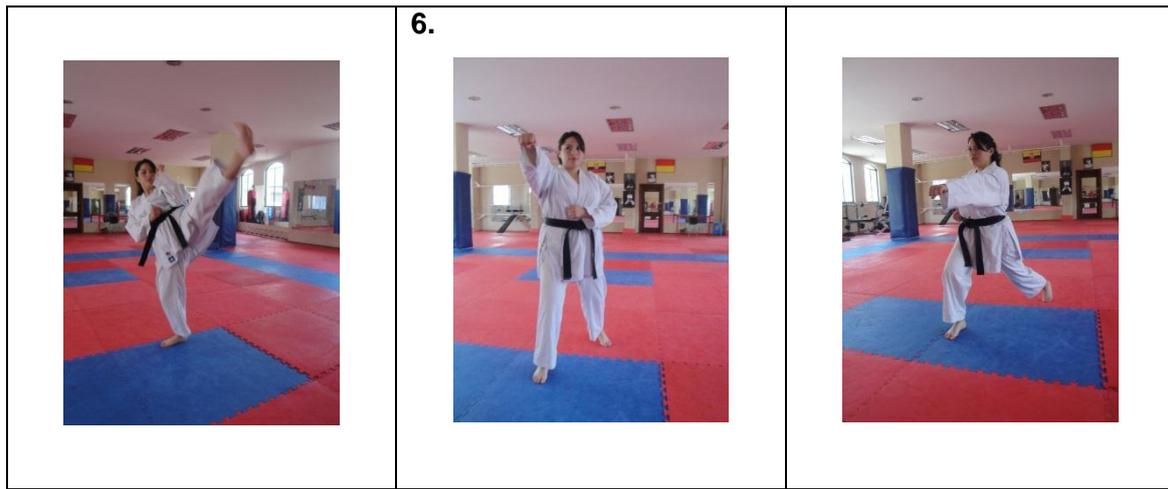




KIHON DE SHIAI KUMITE

1. Mae Idari Zenkutzu Dachi Gedan Barai, Kamae
2. (MW) De ashi, Kisami Tsuki Jodan.
3. (MW) (A) Kisami Tsuki Jodan.
4. (MW) De Ashi, Oi Tsuki Jodan.
5. (MW) (A) Oi Tsuki Jodan.
6. (MW) De Ashi, Gyaku Tsuki Chudan.
7. (MW) (A) Gyaku Tsuki Chudan.
8. (MW) De Ashi, Mae Gueri Jodan.
9. (MW) (A) Mae Gueri Jodan.
10. (MW) Kisami Tsuki (j), Gyaku Tsuki (Ch) (en el lugar).
11. Ashi Kaite, Kisami Tsuki (j), Gyaku Tsuki (Ch) (en el lugar).
12. Naotle. Rei.





KATA

IMPORTANCIA: El kata es lo primordial dentro de la práctica del Karate-do ya que es la base del desarrollo técnico de este arte marcial. La kata tiene diferentes variables como el kata bunkai y el kata kumite.

TAIKYOKU SHODAN

ORIGEN: Japón

CREADOR: Gichin Funakoshi y su hijo Yoshitaka (1943)

SIGNIFICADO: Causa o fase primaria

FORMAS: OMOTE (de forma normal), URA (por el lado contrario), OMOTE GO (normal, pero hacia atrás), URA GO (por el lado contrario hacia atrás).

HEIKO DACHI



SALUDO



1er PASO



2do PASO



3er PASO



4to PASO



5to PASO



6to PASO



7mo PASO



8vo PASO



9no PASO



10mo PASO



11avo PASO



12avo PASO



13avo PASO



14avo PASO



15avo PASO



16avo PASO



17avo PASO



18avo PASO



19avo PASO



20avo PASO

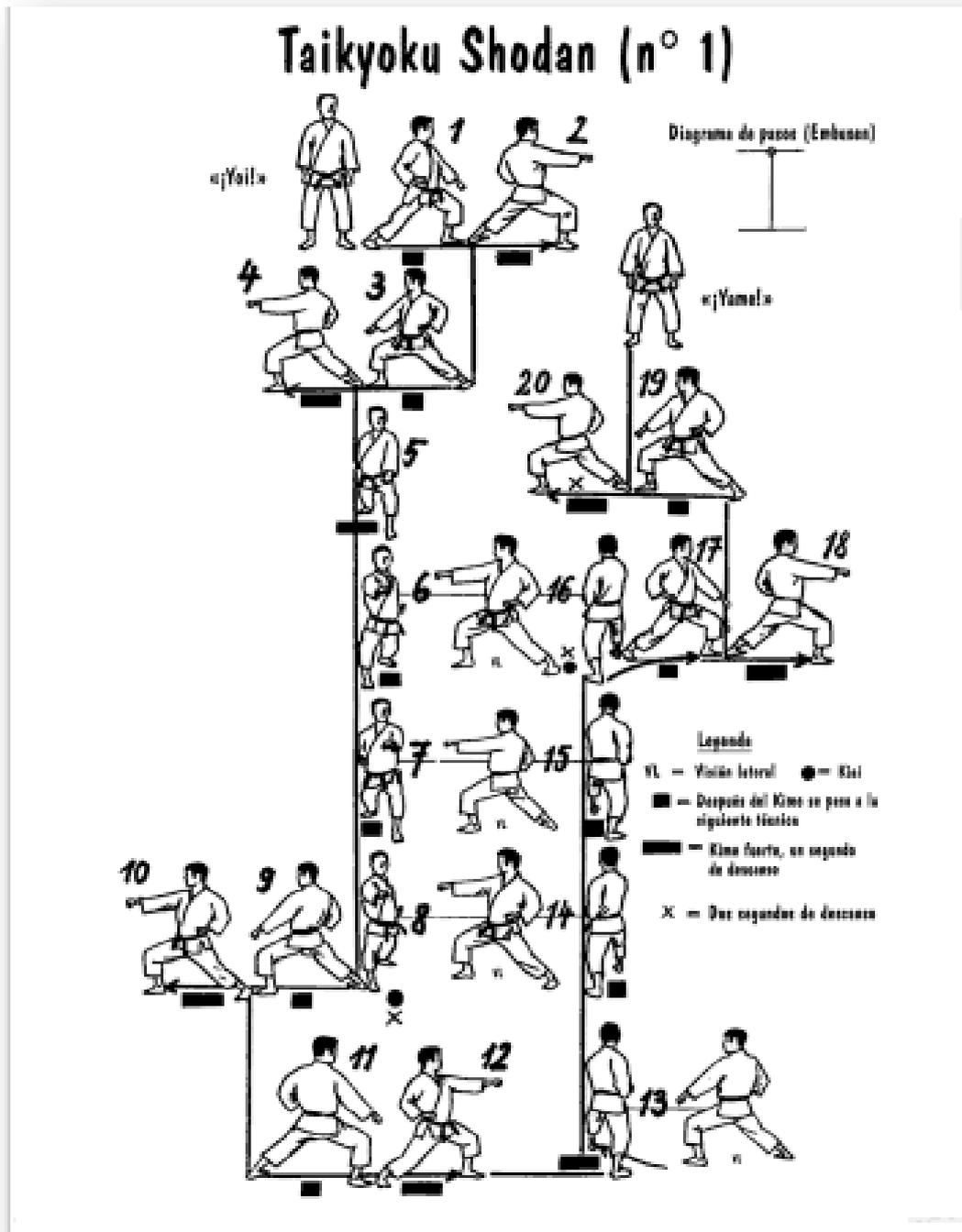


**NAOTLE
HEIKO DACHI**



REI (SALUDO)





TAIKYOKU SHODAN KATA BUNKAI

Taikyoku shodan kata bunkai¹⁶, es la interpretación de los movimientos de la kata en donde un seito¹⁷ es el que realiza la kata normalmente y otro seito lo ataca por lo tanto los dos se convierten en tori y uke respectivamente.



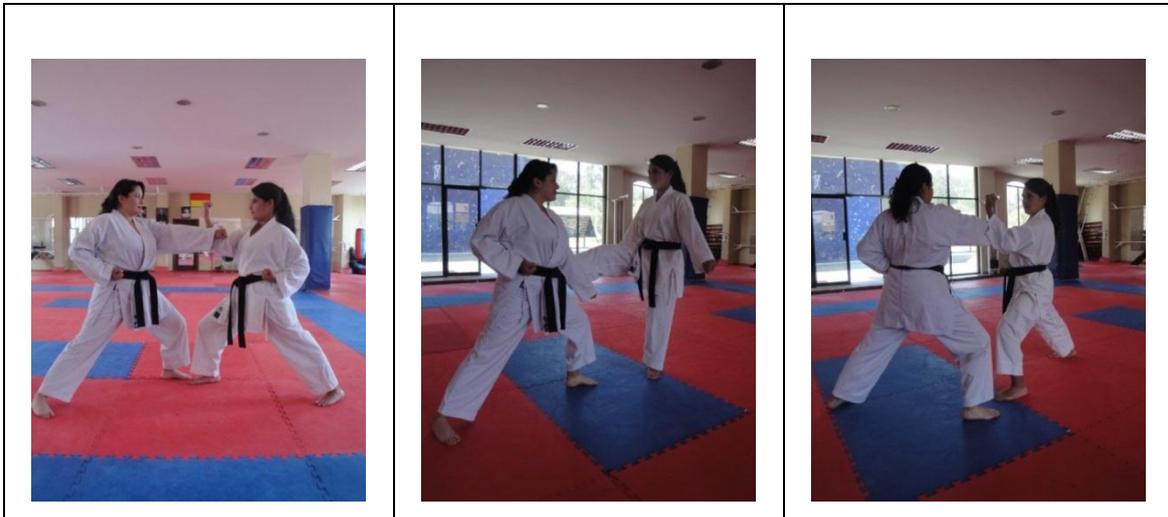
¹⁶ Bunkai: Interpretación lógica de los movimientos de un kata.

¹⁷ Seito: Alumno.

AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo









GOHON KUMITE

Gohon significa a 5 pasos, kumite por lo cual sería un combate a 5 pasos en donde existe un tori¹⁸ y un uke¹⁹.

El tori al finalizar su ataque se va a convertir en uke y el uke se convertirá en tori y van a realizar la misma secuencia, todos estos ataques y defensas se van a ejecutar en la posición Zenkuzo dachi (posición adelantada).

	TORI	UKE
ATAQUE Y BLOQUEO 1	Ataca con Tsuki jodan	Bloquea con Jodan Age uke, en el paso 5 contraataca con tsuki chudan.
ATAQUE Y BLOQUEO 2	Ataca con tsuki chudan	Bloquea con Soto ude uke, en el paso 5 contraataca con Tate tsuki chudan.
ATAQUE Y BLOQUEO 3	Ataca con tsuki chudan	Bloquea con Uchi ude uke, en el paso 5 contraataca con ura tsuki.
ATAQUE Y BLOQUEO 4	Ataca con mae gueri	Bloquea con Gedan ude uke barai, en el paso 5 contraataca con Yako tsuki.

Cuadro n° 2.- Gohon Kumite

¹⁸ Tori: atacante

¹⁹ Uke: Significa bloqueo pero en el caso de un combate significa la persona que va a bloquear.

AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

Rei
(En Musubi dachi)



1er PASO:

El tori se coloca en la posición de Zenkuzo dachi con Gedan ude uke barai. Listo para atacar.



SERIE 1

Tori ataca con Jodan tsuki y uke bloquea con Jodan Age uke.

En el 5to paso uke contra ataca con Yako tsuki jodan.



Tori se convierte en Uke y viceversa.



Uke en el 5to paso contra ataca con Yako tsuki chudan.



SERIE 2

Tori parte de Zenkuzo
Dachi con gedan ude
uke barai y ataca con Oi
Tsuki Chudan.



Uke bloquea con soto
ude uke y en el 5to paso
contra ataca con Tate
Tsuki.



AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

Tori se convierte en Uke y viceversa.



En el 5to paso Uke se contra ataca con Tate tsuki.



SERIE 3

Tori ataca con Oi Tsuki Chudan y Uke bloquea con Uchi ude uke barai.



En el 5to paso Uke contra ataca con Ura Tsuki Chudan.



Tori se convierte en Uke
y viceversa.



En el 5to paso uke
contra ataca con Ura
Tsuki Chudan.



SERIE 4

Tori ataca con Mae Geri Chudan. Uke bloquea con Gedan Ude Uke Barai en Zenkutsu Dachi.



Uke en el 5to paso contra ataca con Yako Tsuki Chudan.



Tori se convierte en uke y viceversa.



Uke en el 5to paso contra ataca con Yako Tsuki chudan.





3.1.3 PLAN DE CLASE

El presente plan de clase esta direccionado a la práctica del karate-do como alternativa para mejorar el estilo de vida del adulto, mediante la tabla técnica y el kata los cuales se encuentran detallados paso a paso anteriormente.

Las clases se llevan a cabo en el Dojo de la Federación Deportiva del Azuay (FDA) los días lunes, martes y miércoles con una duración de 60min, en horario nocturno.

DÍAS	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
LUNES	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> Tabla técnica. Demostración y ejecución por parte de las Sensei²⁰ de cada técnica. Posteriormente lo realizan los seitos.</p> <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Estiramiento- relajación.</p>	<p>Es la primera sesión de clase por lo cual se dan diversas pautas y recomendaciones para empezar la práctica, se explica cómo se va a llevar cada sesión de clase.</p> <p>De acuerdo como se va realizando la práctica se da los conocimientos teóricos los cuales son de mucha importancia que los practicantes tengan conocimiento para que sirva lo que están realizando.</p> <p>Teoría: Inicio del karate-do, evolución, creador, estilo, etc.</p>

²⁰ Uke: Significa bloqueo pero el caso de un combate significa la persona que va a bloquear.



DIAS	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
MARTES	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> Kihon básico Consta de una secuencia y combinación de todas las técnicas básicas que contiene la tabla técnica.</p> <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	
MIÉRCOLES	<p><u>Parte inicial:</u> Calentamiento</p> <p><u>Parte principal:</u> Kata Taikyoku Shodan</p> <p><u>Parte final:</u> Vuelta a la calma Ejercicios de estiramiento y relajación.</p>	<p>Enseñanza de la kata por el lado normal ya que hay que tener en cuenta que dentro de este programa se va a realizar la kata de las 6 formas que existe.</p> <p>Omote (normal), Ura (lado contrario), Omote go (normal hacia atrás), Ura go (lado contrario hacia atrás), Kata kumite (en forma de combate), Kata Bunkai (interpretación lógica del kata).</p>

Cuadro n°4 Plan de clase



3.2 OBTENCIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

3.2.1 RESULTADOS DE LOS TEST

TEST INICIAL

NOMBRES	TEST DE FUERZA			TEST DE VELOCIDAD 10seg	TEST DE FLEXIBILIDAD	
	Abdominales 30seg	Sentadillas 30seg	Planchas 30seg		Parado	Sentado
Karen Rodríguez	14	18	12	6	Regular	Regular
Omar Zúñiga	23	23	20	8	Regular	Regular
Santiago Chazi	21	22	20	9	Regular	Regular
Salvador Paredes	20	22	22	8	Buena	Buena
Victoria Pérez	19	23	17	9	Regular	Regular
Martha León	12	18	10	7	Regular	Regular
Mary Quezada	17	22	14	8	Regular	Regular
Jorge Ambrossi	17	22	15	7	Regular	Regular
Adriana Morales	17	22	14	8	Regular	Regular
Manolo Pérez	20	25	28	7	Regular	Regular



TEST INTERMEDIO

NOMBRES	TEST DE FUERZA			TEST DE VELOCIDAD 10seg	TEST DE FLEXIBILIDAD	
	Abdominales 30seg	Sentadillas 30seg	Planchas 30seg		Parado	Sentado
Karen Rodríguez	16	20	15	8	Regular	Regular
Omar Zúñiga	23	23	20	8	Regular	Regular
Santiago Chazi	23	22	20	9	Regular	Regular
Salvador Paredes	21	22	22	8	Buena	Buena
Victoria Pérez	22	24	17	9	Regular	Regular
Martha León	13	18	10	7	Regular	Regular
Mary Quezada	19	24	17	8	Regular	Regular
Jorge Ambrossi	18	24	17	7	Regular	Regular
Adriana Morales	17	21	17	8	Regular	Regular
Manolo Pérez	22	28	28	7	Regular	Regular

AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo



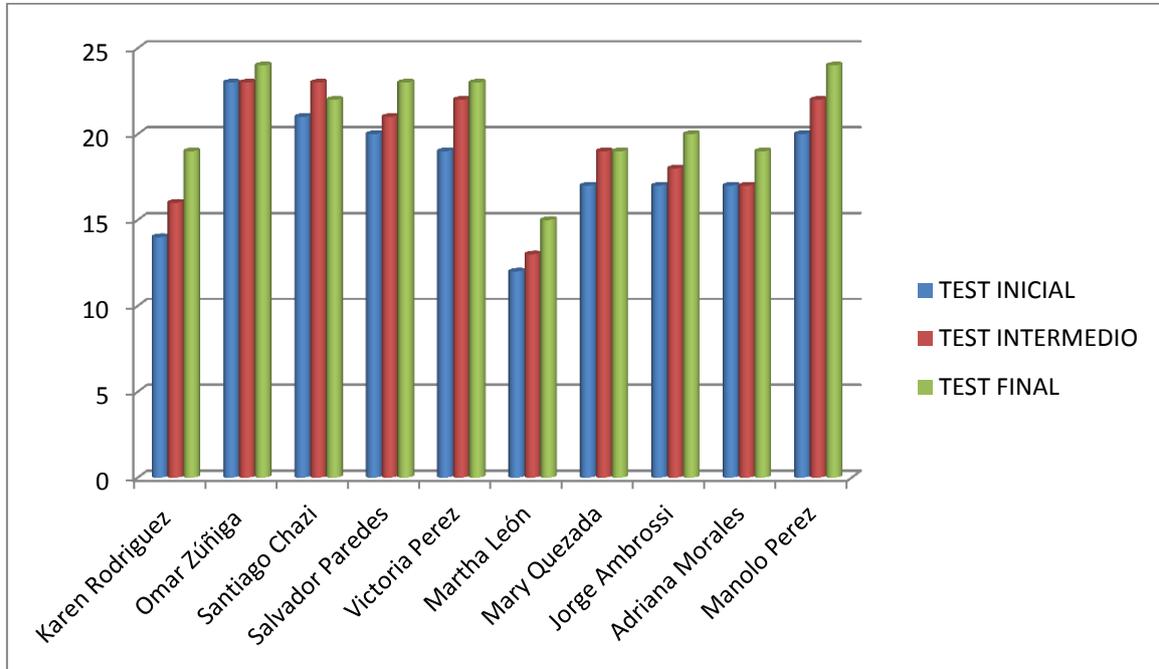
TEST FINAL

NOMBRES	TEST DE FUERZA			TEST DE VELOCIDAD 10seg	TEST DE FLEXIBILIDAD	
	Abdominales 30seg	Sentadillas 30seg	Planchas 30seg		Parado	Sentado
Karen Rodríguez	19	22	18	10	Buena	Buena
Omar Zúñiga	24	25	20	10	Regular	Regular
Santiago Chazi	22	22	23	8	Regular	Regular
Salvador Paredes	23	24	24	9	Excelente	Excelente
Victoria Pérez	23	23	19	10	Buena	Buena
Martha León	15	20	18	6	Buena	Buena
Mary Quezada	19	26	25	10	Buena	Buena
Jorge Ambrossi	20	26	19	9	Regular	Regular
Adriana Morales	19	24	19	10	Buena	Buena
Manolo Pérez	24	31	31	8	Regular	Regular

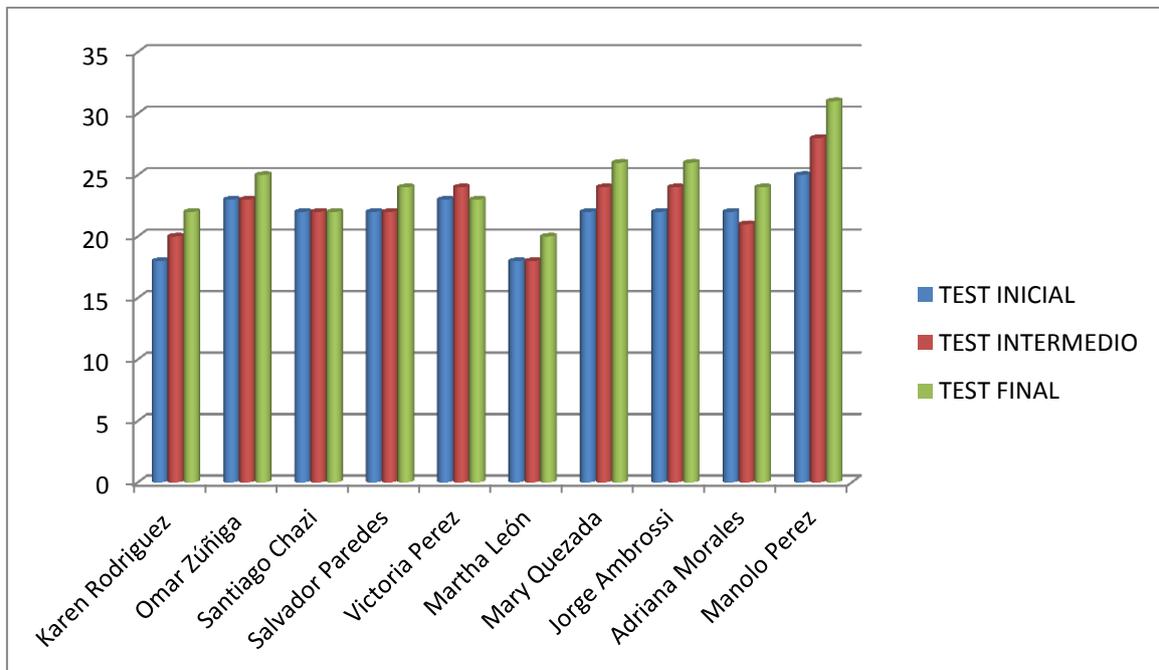
ANÁLISIS GRÁFICO

TEST DE FUERZA

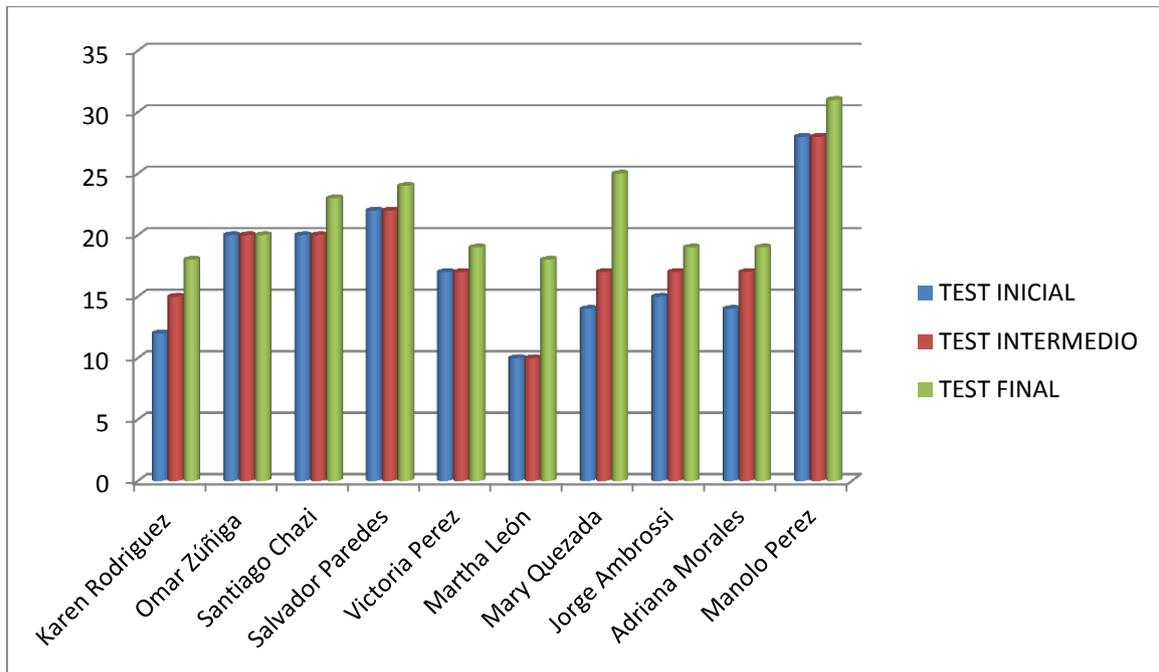
ABDOMINALES



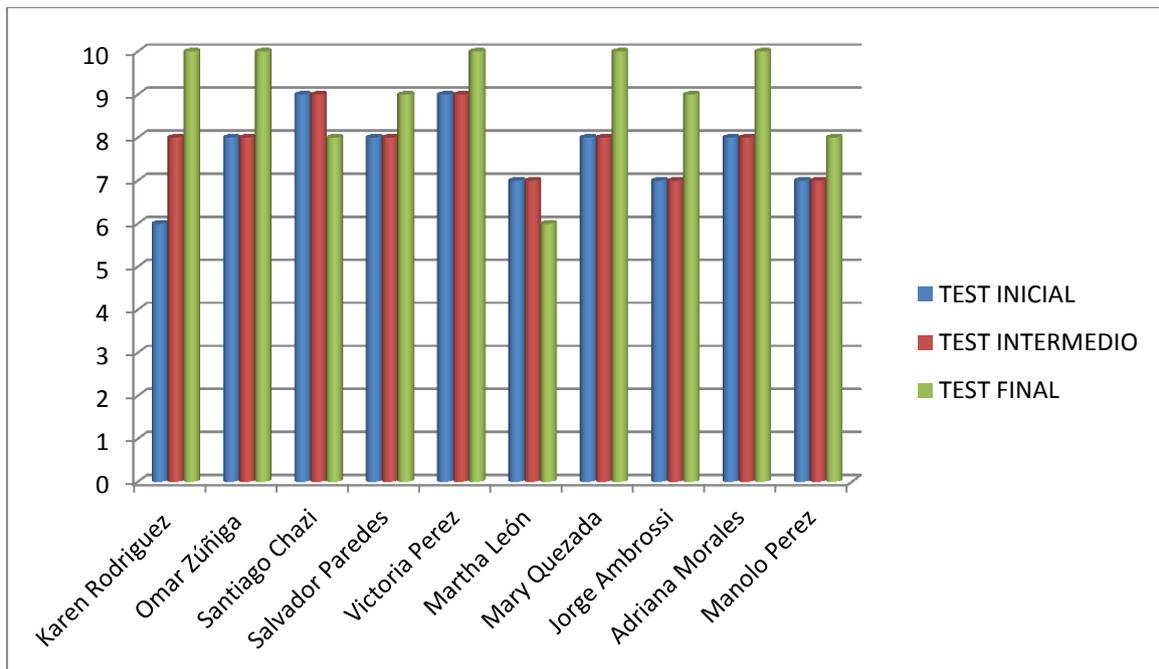
SENTADILLAS



PLANCHAS



TEST DE VELOCIDAD



AUTORAS

Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo



TEST DE FLEXIBILIDAD

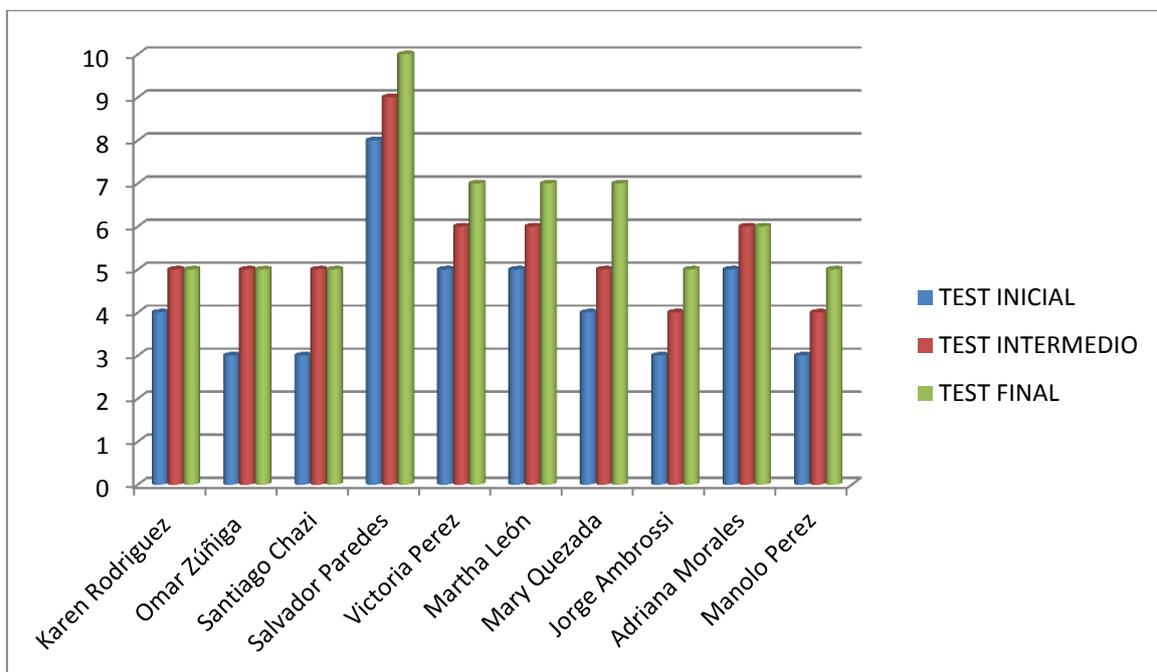
TEST PARADO

ESCALA

Excelente: 10-9-8

Buena: 7-6

Regular: 5, -5





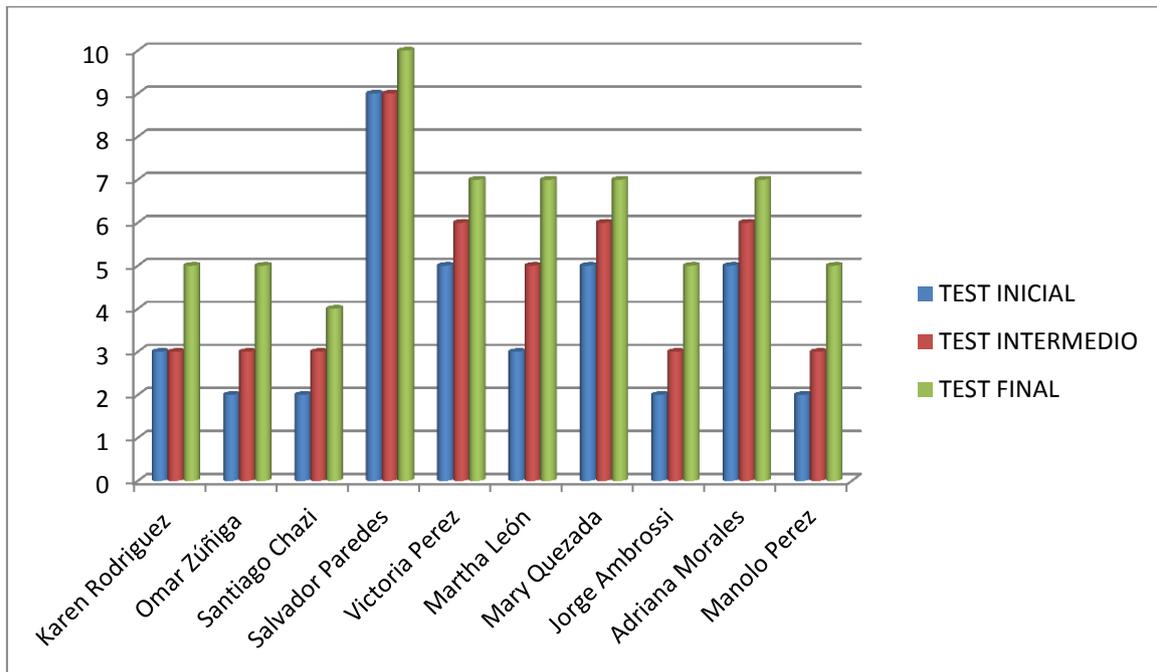
TEST SENTADO

ESCALA

Excelente: 10-9-8

Buena: 7-6

Regular: 5, -5





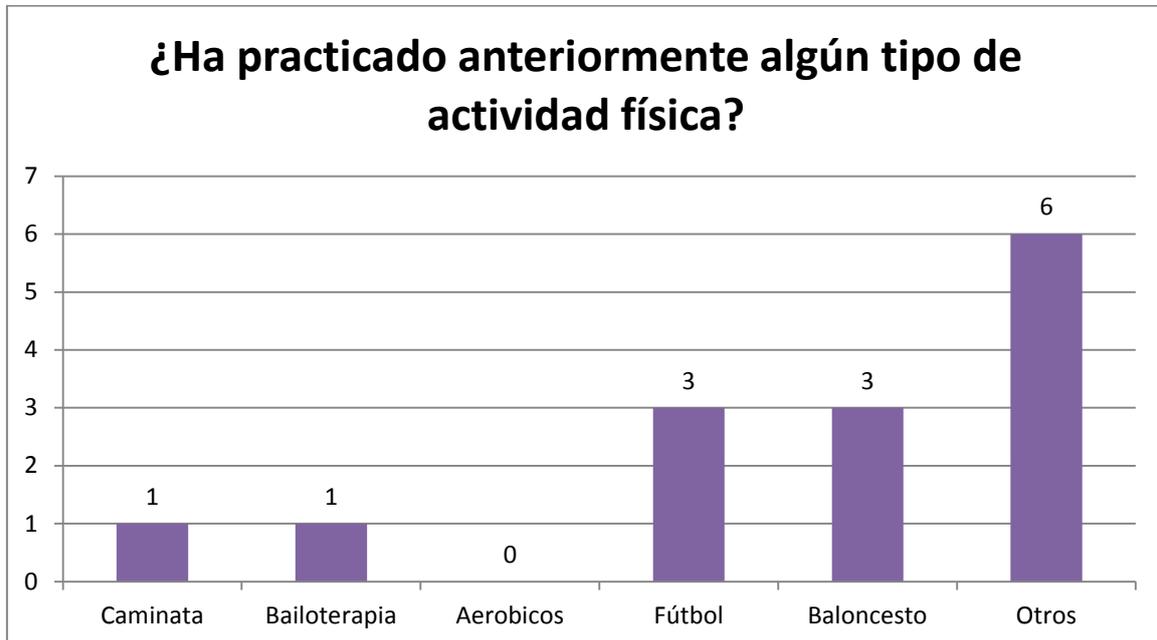
3.2.2 RESULTADOS DEL EXAMEN DE ASCENSO DE CINTA

NOMBRES	TEORÍA 5p	TABLA TÉCNICA 25p						A P O N O W A S A 10 P	KIH ON BÁS ICO 10p	KATA 25p					KATA BUNK AI 10p	GOHO N KUMIT E 10p		KIHO N SHIA I KUM ITE 5p	T O T A L 1 0 0 P
		D A C H I	U K E	T S U K I	U C H I	G E R I				O M O T E	U R A	O M O T E - G O	U R A - G O	K U M I T E		T O K E I	U K E		
Karen Rodríguez	5	4	4	4	4	3	9	8	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	88
Omar Zúñiga	5	3	4	4	4	3	8	7	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	79
Santiago Chazi	5	4	4	4	4	4	9	8	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	89
Salvador Paredes	5	5	5	5	5	5	9	9	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	96
Victoria Pérez	5	5	5	5	5	5	9	9	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	96
Martha León	5	4	4	4	4	3	8	8	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	83
Mary Quezada	5	5	5	5	5	4	9	9	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	95
Jorge Ambrossi	5	3	4	4	4	3	7	7	5	4	4	4	5	3	3	4	4	5	78
Adriana Morales	5	5	5	5	5	5	8	8	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	89
Manolo Pérez	5	4	4	4	4	4	8	9	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	89

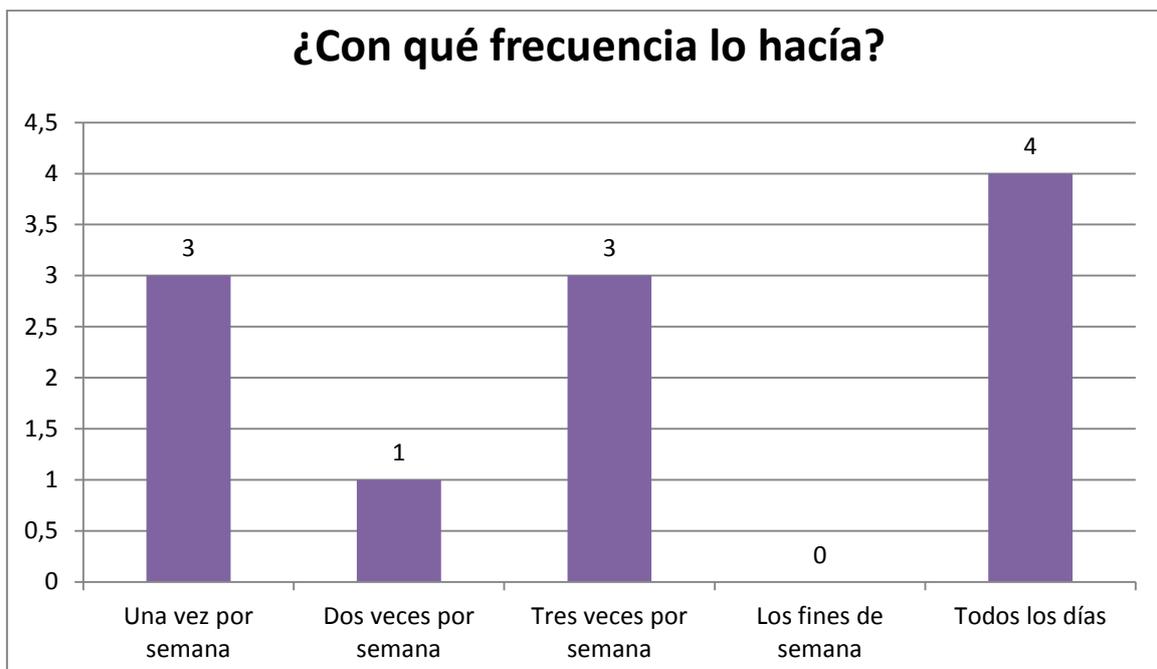
AUTORAS

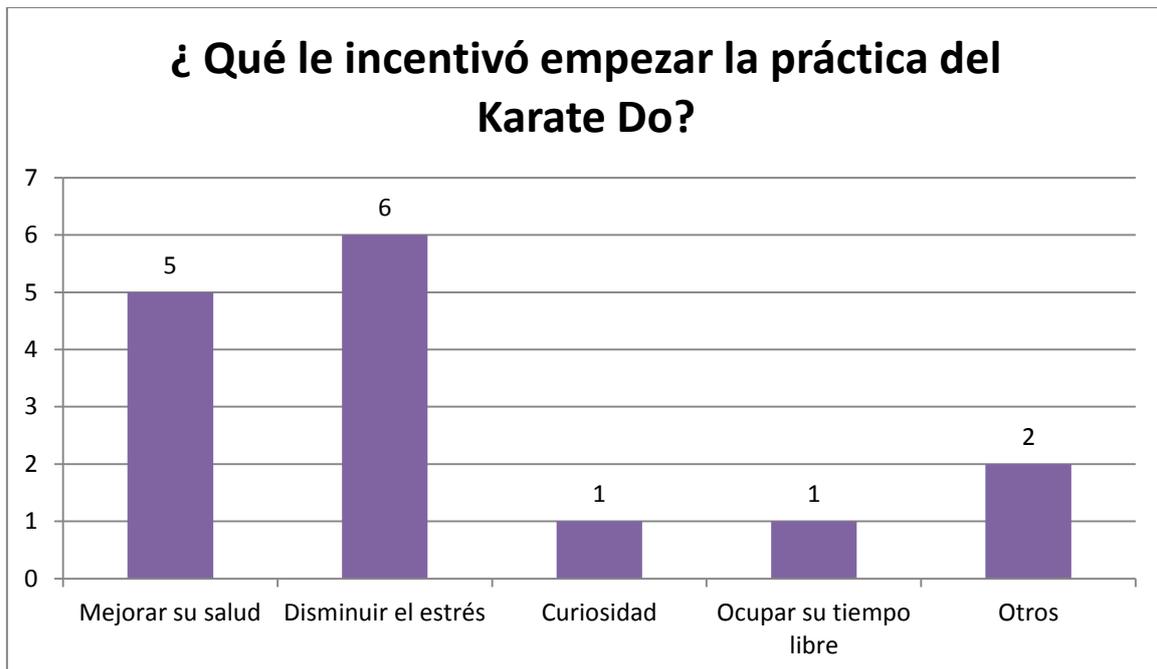
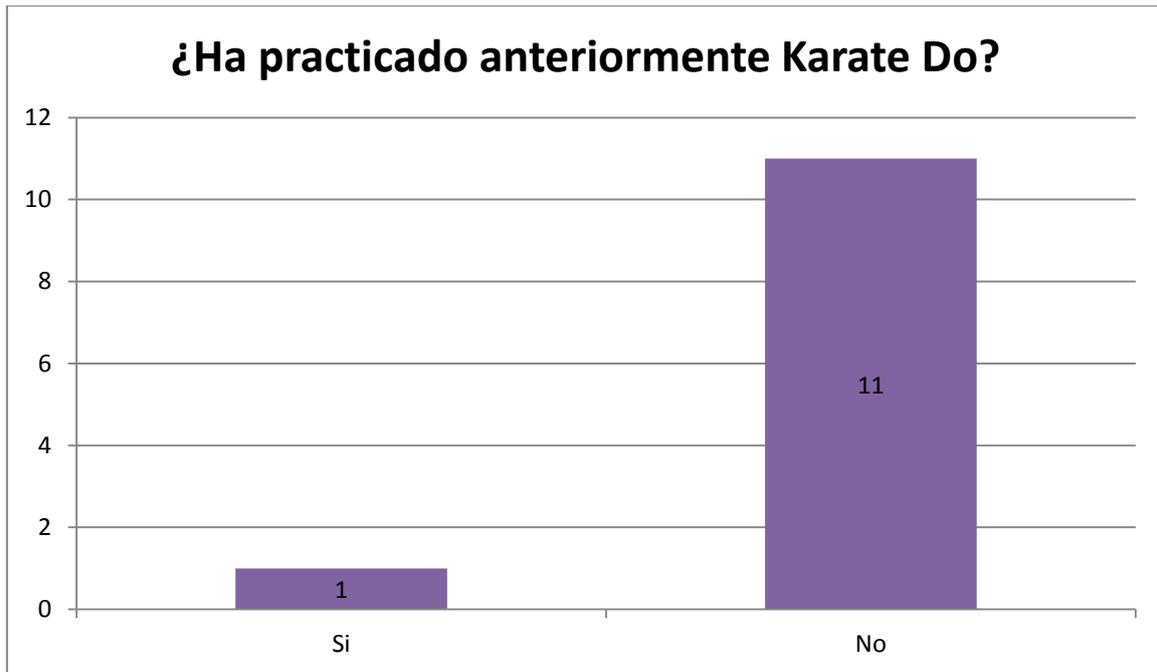
Estefanía Carolina Jara Pesántez
Fernanda Elizabeth Zúñiga Tamayo

3.2.3. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS Y TABULACIÓN DE DATOS



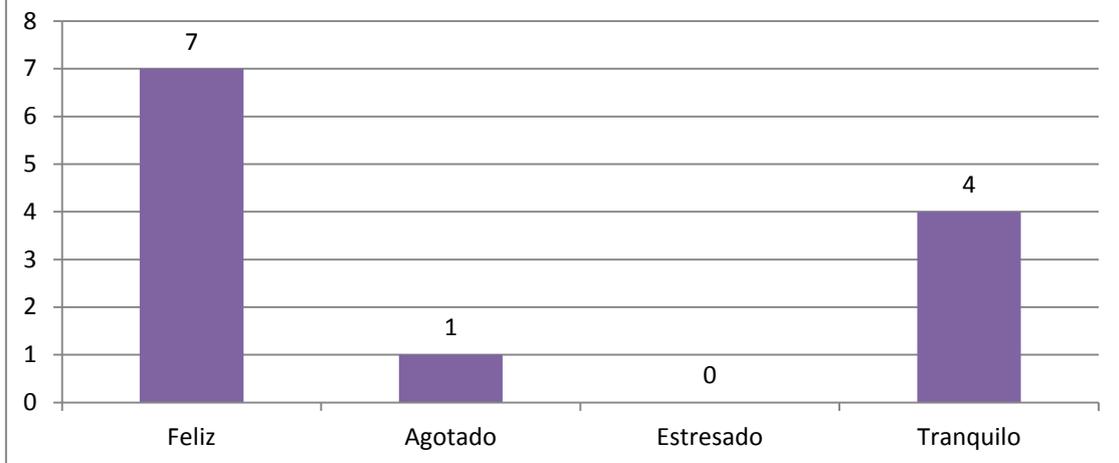
En la opción de otros la mayoría de las personas han practicado crossfit, gimnasio, danza clásica y carrera lenta.



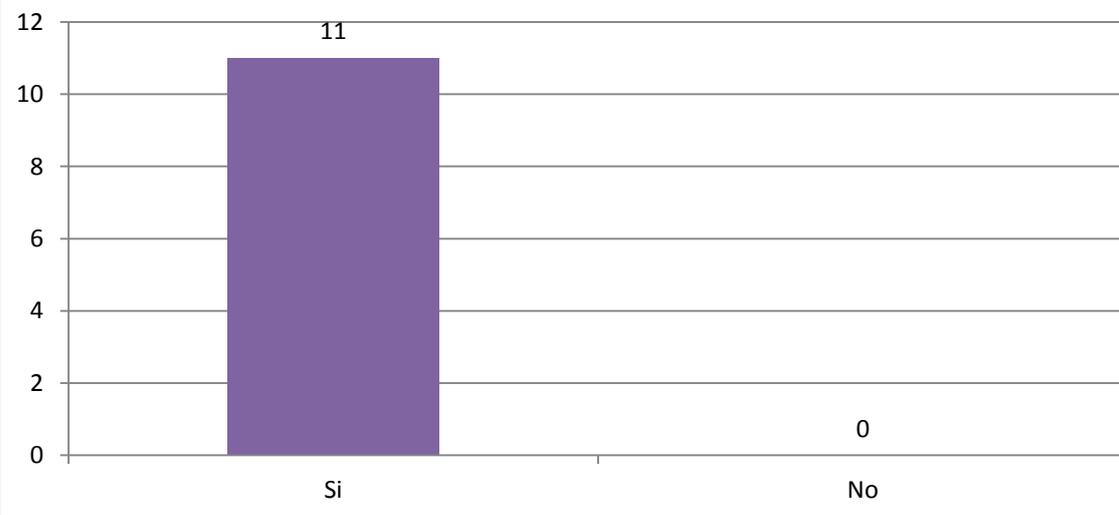


Los que respondieron otros, especificaron que les incentivo el motivar a otros padres de familia a seguir este arte marcial y porque les gusta el karate.

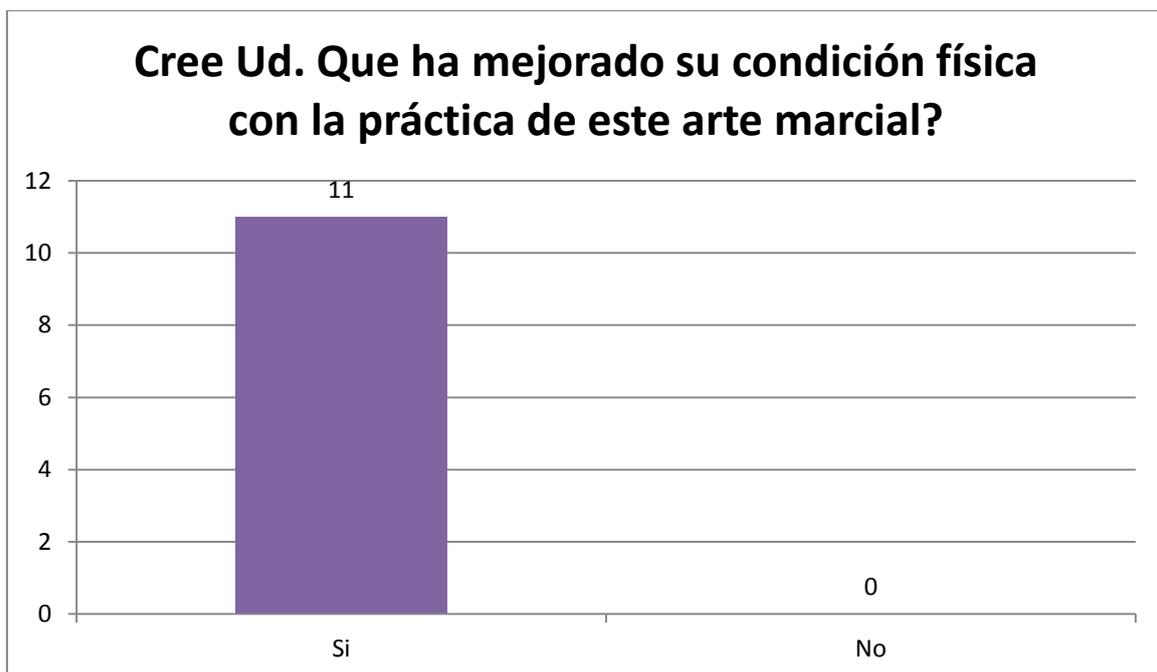
¿ Cómo se siente después de terminar la sesión de clases?



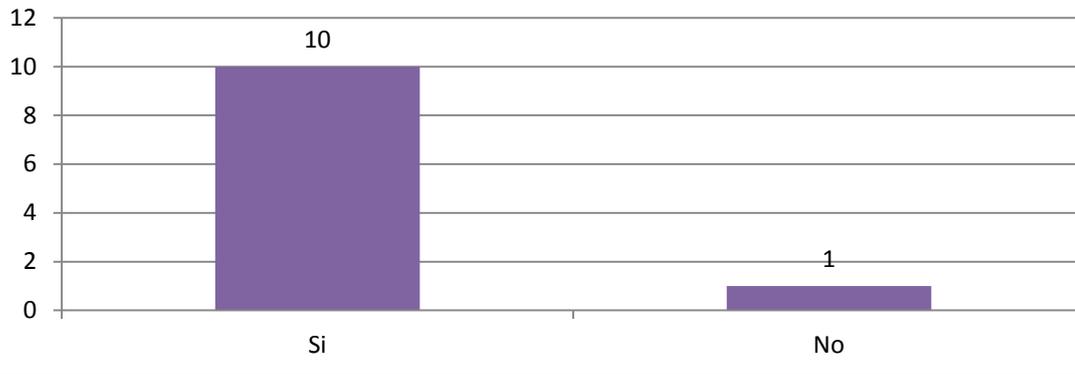
¿ Cree Ud. Que este arte marcial es el adecuado para mejorar su condición física?



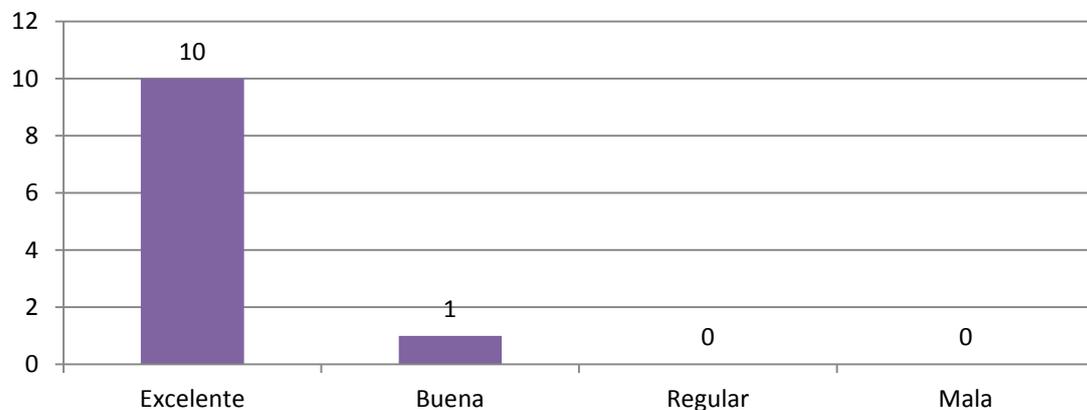
Al momento de especificar el porqué de su respuesta, nos dijeron que el Karate Do ayuda a trabajar músculos que antes no los han utilizado, mejora la concentración, la flexibilidad, su condición física y la perseverancia al momento de cumplir con los objetivos propuestos.



¿ Le gustaría que este tipo de actividad física se implementara en la ciudad, al igual que la Bailoterapia u otras opciones que existen hoy en día?



¿ Cómo califica Ud. Las clases impartidas por la Sempai Fernanda Zúñiga y Carolina Jara?



La persona que respondió que no, argumentó que es una disciplina que demanda mucho esfuerzo y disciplina.

3.2.4 SÍNTESIS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS

Las entrevistas fueron realizadas a dos artistas marciales, los mismos que obtuvieron varios beneficios a través de la práctica del Do.

Licenciado Lázaro Alberto Díaz Rojas, Renshi Roku Dan

- **¿POR QUÉ EMPEZÓ A PRACTICAR ESTE ARTE MARCIAL?**

“Siempre me gusto las artes marciales por su filosofía de vida, quería aprender a pelear porque no aguantaba los abusos. El karate do moldeó mi temperamento. Me enseñó que hay diferentes formas de pelear de forma mental y no solo física”.

- **¿CUÁLES HAN SIDO LOS BENEFICIOS A LO LARGO DE SU VIDA COMO ARTISTA MARCIAL?**

“El karate do fue importante porque me alejo de las malas compañías y me dio un ejemplo de vida, me mostro un camino de bien, honestidad, dedicación, disciplina y esfuerzo”.

“En un momento de mi vida sufrí un accidente que me dejó varias lesiones, el karate me dio la herramienta para poder seguir adelante”.

“Los médicos me dijeron que no podía hacer actividad física, en un inicio solo podía realizar los ejercicios respiratorios y kata (en solitario).

“Mediante la Kata volví a buscar el tono muscular necesario para poder caminar”. “En ese momento pude ir introduciéndome nuevamente en la práctica, cada día con más rigor y exigencia hasta los días actuales que puedo entrenar donde no he tenido ninguna secuela del accidente”.

Licenciado Ramiro Xavier Varela Solano

- **¿POR QUE EMPEZÓ A PRACTICAR ESTE ARTE MARCIAL?**

“Es bastante extraño, yo empecé a entrenar porque en aquel momento yo era gimnasta y mi profesor era un chino el señor Liu, yo pasaba el mayor del tiempo con el señor Liu, él después de las 6 y media de la tarde practicaba Tai Chi el cual después descubrí que era eso ya que el a todo lo llamaba Kung Fu. “ Le pedí al señor Liu que me enseñara pero



él me dijo que si yo me hacía buen gimnasta el me enseñaba eso fue unos 3 a 4 años”. “Cuando tenía 9 años llegó un grupo de amigos coreanos del señor Liu a practicar Tae Kwon Do”. “Vi algo que me enamore y le dije al señor Liu yo quiero ese Kung Fu”.

- **¿CUÁLES HAN SIDO LOS BENEFICIOS A LO LARGO DE SU VIDA COMO ARTISTA MARCIAL?**

“Soy unas de las personas también con el Sensei Lázaro que podríamos decir sin pelos en la lengua que mi disciplina, las artes marciales en general me salvaron la vida”.

“En el 2008 fui apuñalado, a raíz de esa lesión vinieron serias complicaciones que hasta el día de hoy me molestan, yo pienso que con la voluntad, beneficios físicos que te da las artes marciales más ese corazón fuerte que te da la práctica de las artes marciales, eso ha sido lo que mantuvo vivo”.

“La última vez que se me complico por esto de la apuñalada mis doctores me dijeron que me olvide de practicar que me siente a dirigir, que mi salud no podía tolerar una carga de entrenamiento”.

“Fui necio, no les hice caso. Utilice todo lo que aprendí en las artes marciales, no podía ni pararme tenía que estar todo el tiempo acostado. Mi madre nunca se enteró que yo me paraba solo y que empezaba a hacer los primeros movimientos de respiración, las posiciones básicas que inician la kata, fueron 3 meses que me mantenía haciendo eso, empecé a ganar tono muscular se suponía que no podía ganar peso por la lesión.

“Finalmente en la última cirugía que tuve el cirujano me dijo que las paredes del musculo se habían recuperado tan bien que le sorprende, que eso no es normal, yo le conté que practicaba, que estaba haciendo la kata”.

“Le debo la vida, le debo todo”.



CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Al concluir este trabajo de investigación en la parte teórica se extendió los conocimientos de este arte marcial con énfasis en sus beneficios los cuales son diversos.
- El Karate Do ayuda a mejorar la salud, flexibilidad, fuerza, concentración, coordinación y en general todos los sistemas del cuerpo, es un arte marcial completo.
- Este arte marcial utiliza técnicas de relajación y concentración lo cual combate contra el estrés y el cansancio de las actividades cotidianas de nuestro grupo de trabajo.
- Con este proyecto se ha dado apertura a una nueva forma de realizar actividad física, e incentivar en especial a los adultos a ocupar su tiempo libre practicando Karate Do.
- A parte de ser una actividad física que ayuda al organismo, es un arte marcial que se aplica como defensa personal ante cualquier adversidad que se presente.
- Al practicar Karate-do nuestro grupo de trabajo mejoró en 100% la lateralidad ya que al empezar el trabajo tenían diversas complicaciones porque la mayoría solo domina un lado, lo cual en este arte marcial es necesario trabajar por los dos lados.
- Con los datos obtenidos a partir de las pruebas realizadas, se observa una mejora en el 100% de los practicantes a nivel técnico y físico, demostrando que el Karate Do mejora el estilo de vida y es una buena alternativa para promover la actividad física en las personas.
- Un beneficio de la práctica de este arte marcial es que mejora la concentración y la voluntad de las personas que lo realizan, incentivando el logro de nuevas metas y objetivos planteados.



RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados positivos de este proyecto realizado en los adultos, se recomienda:

- La difusión de los beneficios de la práctica del Karate do en el adulto sedentario.
- La incorporación del programa para el adulto en las academias de karate do de la Ciudad.
- La práctica de este arte marcial en personas de todas las edades, pero aún más en adultos debido a que los beneficios que brinda el karate do son diversos.
- La promoción de la práctica del karate do en la ciudad, como es el caso de la Bailoterapia y otras actividades realizadas por parte del Municipio o de la Prefectura, ya que es una nueva alternativa para que las personas ocupen su tiempo libre y se despejen de sus quehaceres cotidianos.



BIBLIOGRAFÍA

1. Andia, c. (2014).
2. Camacho C. (2003). Pedagogía y didáctica de la educación física. Editorial Kinesis.
3. Camps H. (2005). Historia y filosofía del Karate-do. Barcelona: Editorial Alas.
4. Funakoshi, G. Karate-Do, mi camino. Madrid: Editorial Eiras.
5. Gobierno Nacional de Paraguay. (2014).
6. Gummerson T. Enseñanza de las artes marciales. Barcelona: Editorial Paidotribo.
7. Heyward V. (2006). Evaluación y prescripción del ejercicio. Babalona: Editorial Paidotribo.
8. Higaonna M. (2003). Karate-do tradicional. Barcelona: Editorial Paidotribo.
9. Nagamine, S. (2004). La esencia del Karate Do Okinawense. Editorial Kier.
10. Oberlack H. (2004). Tai Chi Chuan. Editorial Hispano Europea.
11. OMS. (2010). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf
12. ONU. (1978).
13. Pfluger A. (2006). 25 Shotokan Katas. España: Editorial Paidotribo.
14. Ros. (2008).
15. Sardiñas, c. (s.f.). *Karate-do: Shotokan Ryu*. La Habana- Cuba.
16. Sociedad Uruguaya de la Medicina Deportiva. (s.f.). Obtenido de http://www.cardiosalud.org/files/documents/chscv_manual_actividad_fisi



ca.pdf.

17. Smit, S. (2004) Karate: Guía Básica para conocer este arte marcial. Editorial Edimat Libros..
18. Yu T. (2003). Tai Chi mente y cuerpo. Editorial AKAL.

REFERENCIAS DE LA WEB

1. Enciclopedia Libre Virtual Wikipedia. Karate. Enlace: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>>. Fecha de Acceso: 20 de Diciembre, 2015.
2. Federación Internacional Okinawa. Historia del Karate - Do de Okinawa. Enlace: <http://www.karateskd.kokerojas.com/version2/index.php?option=com_content&view=article&id=94&Itemid=53>. Fecha de Acceso: 10 de Enero, 2016.
3. Karatekas.Com. Karate – Do. Enlace: <<http://www.karatekas.com/historia/karate.htm>>. Fecha de Acceso: 16 de Diciembre, 2015.



ANEXOS

MODELO DE ENCUESTA APLICADA A LOS PRACTICANTES



Encuesta realizada por estudiantes de la Universidad de Cuenca dirigida a los integrantes del proyecto denominado “Análisis de los beneficios del Karate-Do como método práctico para mejorar el Estilo de Vida en el Adulto”

DATOS INFORMATIVOS	
NOMBRE:	PROFESIÓN:
SEXO:	EDAD:

1. ¿Ha practicado anteriormente algún tipo de actividad física?

- | | |
|--|--|
| a. <input type="checkbox"/> Caminata | d. <input type="checkbox"/> Fútbol |
| b. <input type="checkbox"/> Bailoterapia | e. <input type="checkbox"/> Baloncesto |
| c. <input type="checkbox"/> Aeróbicos | f. <input type="checkbox"/> Otros |

Especifique:

2. ¿Con qué frecuencia lo hacía?

- a. Una vez por semana
- b. Dos veces por semana
- c. Tres veces por semana
- d. Los fines de semana
- e. Todos los días



3. ¿Ha practicado anteriormente Karate-Do?

a. SI

b. NO

4. ¿Qué le incentivó empezar la práctica del Karate-Do?

a. Para mejorar su salud

b. Para disminuir el estrés

c. Por curiosidad

d. Para ocupar su tiempo libre

e. Otros

Especifique:

5. ¿Cómo se siente después de terminada la sesión de clase?

a. Feliz

b. Agotado

c. Estresado

d. Tranquilo

6. ¿Cree Ud. que este arte marcial es el adecuado para mejorar su condición física?

a. SI

b. NO

Por qué?:



7. ¿Porque escogió este arte marcial para mejorar su condición física?

- a. Es un arte marcial completo
- b. Le recomendaron
- c. Le gusta
- d. Otros

Especifique:

8. ¿Cree Ud. que ha mejorado su condición física con la práctica de este arte marcial?

- a. SI
- b. NO

Por qué?:

9. ¿Cómo califica Ud. las clases impartidas por las Sempai Fernanda Zúñiga y Carolina Jara?

- a. Excelente
- b. Buena
- c. Regular
- d. Mala

10. Le gustaría que este tipo de actividad física se implementaría en la ciudad al igual que la Bailoterapia u otras opciones que existen hoy en día?

- a. SI
- b. NO

Por qué?:



MODELO DE LA ENTREVISTA APLICADA

1. ¿Por qué empezó a practicar este arte marcial?
2. ¿Cuáles han sido los beneficios a lo largo de su vida como artista marcial?

FOTOS VARIAS











GLOSARIO TERMINOLÓGICO

A

AGE	Ascendente.
ASHI KAITE	Cambio de pies.

B

BARAI	Barrer
BUNKAI	Significados de los movimientos de un Kata.

C

CHUDAN	Nivel medio
---------------	-------------

D

DAN	Nivel
DACHI	Posición
DE ASHI	Avanzar
DO	Camino
DOJO KUN	Principios éticos y morales que rigen en la vida de un Karateca dentro y fuera del Dojo.

G

GERI	Golpe de pie
GIGOTAI	Posiciones flexionadas.
GEDAN	Nivel bajo.
GOHON	5 pasos

I

IDARI	Izquierdo
--------------	-----------

J



JODAN Nivel alto

K

KATA Combate imaginario contra uno o varios
adversarios

KEAGE Latigazo

KEKOMI Penetrante

KEN Puño cerrado

KUMITE Combate

M

MAE Al frente (parte frontal).

MIGI Derecho

MOKUSO Concentración, meditación

MOROTE Doble

MYO Sutiles secretos

O

OI TSUKI Puñetazo a fondo que corresponde a la pierna
adelantada.

R

REGISHAO Saludo

RENSHI Maestro experto, de alto nivel.

ROKU 6to.

S

SEITO Alumno

SEMPAI Monitor, alumno aventajado.

SENSEI Maestro, profesor o instructor

SHIZENTAI Posiciones naturales

SHOTOKAN La casa de Gichin Funakoshi



SOTO Exterior

T

TATAMI Término de origen japonés. Es una superficie plana y acolchado en el cual se practican las artes marciales como judo, karate-do, etc.

TATE Vertical

TETTSUI Martillo de hierro

TORI Atacante

TSUKI Puñetazo

U

UCHI Ataque indirecto

UDE Antebrazo

UKEMI Caída

UKE Bloqueo

UNSOKU Desplazamiento

URA Lado contrario

URAKEN Dorso del puño

USHIRO Atrás

W

WASA Técnica

Y

YOKO Lateral

YAKO TSUKI Golpe de la mano del pie que esta atrás.

Z

ZENKUTSU DACHI Posición adelantada.