

Juegos para la enseñanza de los desplazamientos de Kumite de karate do (original)

Games for teaching the displacements of Kumite in Karate Do

María Victoria Frómeta-Hechavarría, Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba,
rfornes@iscf.ciges.inf.cu, Cuba.

Ana Rosa Daudinot-Munive, Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba,
adaudinotm@iscf.ciges.inf.cu, Cuba.

Resumen

Desde la primera presentación de Cuba en eventos internacionales de Karate do, se pone todo el empeño por mejorar los resultados alcanzados; en este sentido, el proceso de enseñanza aprendizaje ocupa un lugar primordial, por lo que se le presta una especial atención a la etapa de iniciación, donde se pretende que los niños adquieran correctamente las habilidades básicas del deporte, para lo cual los juegos por sus características, constituyen un medio fundamental; pero el insuficiente uso de este método para la enseñanza de los desplazamientos de kumite y el poco conocimiento de juegos determinados para este fin, ha motivado que en tal sentido se busquen alternativas que favorezcan la enseñanza de tan importante elemento técnico. En este trabajo se exponen juegos que contribuyen al aprendizaje de la técnica de los desplazamientos de Kumite en alumnos de Kárate Do, categoría infantil (10-11 años) del Distrito # 3 "Antonio Maceo" de la provincia Santiago de Cuba.

Palabras clave: juegos/ enseñanza/ karate do/ iniciación/ habilidades.

Abstract

From the first presentation of Cuba in international events of Karate Do, it puts on the whole zeal to improve the reached results; in this sense, the teaching learning process occupies a primordial place, for what is paid a special attention to the initiation stage, where it is sought the children to acquire the basic abilities of the sport correctly, for that the games due to their characteristics, constitute a fundamental tool; but the insufficient use of this method for teaching the Kumite displacements and the little knowledge of certain games for this end has motivated in such a sense the search of alternatives to teach this important technical element. In this work are exposed games that contribute to the technique learning of the displacements

of Kumite in students of Karate Do, infantile category (10-11 years) from the District #3 "Antonio Maceo", Santiago de Cuba province.

Key words: games / teaching / karate do / initiation / abilities.

Introducción

El Karate do es un deporte netamente técnico, su práctica requiere obligatoriamente, del conocimiento de sus elementos básicos, en él se compite en dos modalidades la kata (combate imaginario entre uno o más adversarios) y el Kumite o combate, siendo esta última la que más gusta a los seguidores, lo que lo convierte en la inspiración fundamental para que inicien su práctica.

El proceso de enseñanza aprendizaje tiene un lugar fundamental en el desarrollo del deporte, pues de él depende el progreso del competidor; respaldando, en gran medida, los posibles resultados de los atletas, por lo que se le ha prestado una especial atención sobre todo en la categorías de iniciación, donde se trata de que la técnica ejecutada esté lo más cercana posible a la ideal, teniendo en cuenta que es más difícil corregir errores ya estereotipados, que enseñar un elemento nuevo.

En el kárate, este proceso comienza en el área masiva en la categoría pioneril, comprendida entre los 8 y 12 años, el objetivo de esta etapa es que los niños aprendan los elementos técnicos básicos del deporte, sentando la base de los conocimientos y actuaciones futuras y se debe de caracterizar por ser un proceso de socialización, de enseñanza aprendizaje progresivo, de adquisición de habilidades, de destreza, de capacidades, conocimientos y actividades, donde los juegos pueden desempeñar un papel fundamental, pues como actividad lúdica alcanza un valor didáctico, donde se fusionan diferentes aspectos como son la participación, el dinamismo, la modelación, la retroalimentación, la obtención de resultados concretos, la competencia entre otros.

Los juegos pre-deportivos tienen un carácter competitivo y sus objetivos van encaminados a preparar a los estudiantes para el aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos técnicos, sobre la base de los desplazamientos, recepciones, pases, tiros, golpes entre otras habilidades motrices deportivas, todas estas mediante las formas sencillas, aisladas o combinadas de ejecución del ejercicio físico.

Uno de los elementos técnicos de karate do que pudieran enseñarse mediante juegos son precisamente los desplazamientos de kumite, este elemento permite una mayor efectividad de

las técnicas puntuables en un combate y desarrollar de forma natural, capacidades físicas tan necesarias como la fuerza, resistencia, rapidez de las extremidades inferiores, preparándose así para un combate real.

Por todo lo antes planteado y conociendo que los juegos son la actividad fundamental de los niños, se tratarán de encontrar alternativas donde la enseñanza de este deporte, no pierda su esencia y se convierta en una actividad en la que los niños además de aprender se diviertan.

Materiales/ metodología

Para el desarrollo de la misma fue necesario aplicar métodos científicos como los del nivel teórico Análisis y síntesis, Inducción-deducción y dentro del nivel empírico: La observación, dentro de las técnicas la encuesta para conocer la opinión de los profesores acerca de la enseñanza de los desplazamientos y la aplicación de los juegos.

Discusión/ resultados

Estos juegos se han elaborado teniendo en cuenta las experiencias y los juegos observados, adaptándose para que sufraguen en el cumplimiento de los objetivos propuestos.

Por otro lado, la propuesta se caracteriza por su sencillez y carácter competitivo, no necesita de grandes medios, son de fácil comprensión y ejecución, se pueden desarrollar utilizando tanto espacios pequeños como grandes, se pueden escoger teniendo en cuenta la cantidad de participantes, ya que algunos se desarrollan en equipos y otros se pueden realizar en parejas.

2.1 Propuesta de Juegos

Juego No. 1

Nombre del juego: Para donde voy.

Objetivo: Realizar los desplazamientos al frente y atrás.

Organización: Se forman a los niños en una fila, detrás de una línea marcada en el terreno, con el pie derecho adelantado.

Desarrollo: A la voz de mando del profesor, (al frente o atrás), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso. Se cambiará de pierna adelantada y se repetirá el juego.

Observaciones:

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Se realizarán cinco repeticiones por cada pierna adelantada.

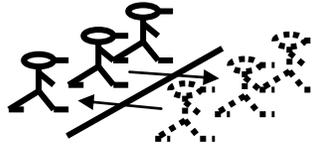
Reglas del juego:

1. Dará las voces de mando, el niño que después de las diez repeticiones (cinco por cada pierna) haya cometido más infracciones de las que se muestran a continuación:

- Realice de último la acción.
- Equivoque el sentido del desplazamiento.
- No logre sobrepasar la línea al desplazamiento.

2. Gana el niño que menos infracciones haya cometido.

Diagrama:



Variante: Cambiar el pie adelantado al realizar el desplazamiento.

Juego No. 2:

Nombre del juego: El primero en llegar.

Objetivo: Realizar los desplazamientos al frente y atrás.

Materiales: Banderas.

Organización: Se forman hileras, y se ubica una bandera a cinco metros del primer competidor, los primeros niños parados con el pie adelantado.

Desarrollo: A la voz de mando del profesor, los primeros niños realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera a la que voltearán y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación, en la que serán los últimos.

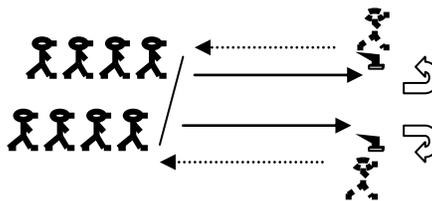
Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. Se cambiará la pierna adelantada y se realizará la misma cantidad de repeticiones por ambos lados.
2. Se tendrá que comenzar desde donde se cometió la infracción cuando al realizar los desplazamientos el niño:
 - .Salte
 - .Corra
 - .Coloque el pie que debe mantenerse atrasado por delante del que debe mantenerse adelantado.

3. Gana el equipo en el que hayan ganado más niños o en el que terminen primero todos sus competidores.

Diagrama:



Variante:

1. Realizarán desplazamientos hacia el frente hasta llegar a la bandera donde cambiarán el pie adelantado y regresarán con desplazamientos al frente hasta incorporarse a la formación en la que serán los últimos.
2. Realizarán desplazamientos hacia atrás hasta llegar a la bandera donde cambiarán el pie adelantado y regresarán con desplazamientos hacia atrás hasta incorporarse a la formación en la que serán los últimos.

Juego No. 3

Nombre del juego: El perseguidor

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia al frente y atrás.

Organización: Se forma el grupo en parejas, parados uno frente al otro, a un metro de separación, con el pie derecho adelantado, se coloca una banderita a cinco metros de distancia de las parejas.

Desarrollo: A la señal del profesor salen las parejas, los niños que quedan de frente a la bandera se desplazan hacia el frente para intentar alcanzar al compañero que tratará de llegar primero a la bandera desplazándose hacia atrás, al llegar a la bandera, de la misma forma, regresarán al lugar de donde salieron, pero se invierten los papeles, el niño al que tratan de alcanzar ahora tratará de alcanzar a su compañero.

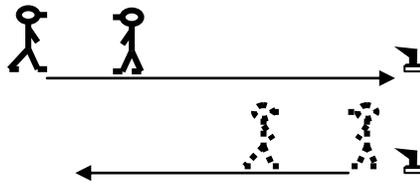
Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. Los desplazamientos se realizarán sin saltar.
2. Se cambiará el adelantado y se repetirá.
3. Los desplazamientos se realizarán moviendo primero el pie más cercano al lugar hacia donde se van a desplazar.

4. Ganará el niño que llegue a su destino sin ser alcanzado.

Diagrama:



Variante: Se puede cambiar de pie adelantado al llegar a la banderita.

Juego No. 4

Nombre del juego: Línea de fuego.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales.

Materiales: Tiza.

Organización: Se forman los niños en una hilera, los niños se ubicarán al lado derecho de la línea previamente trazada en el suelo, con el pie derecho adelantado.

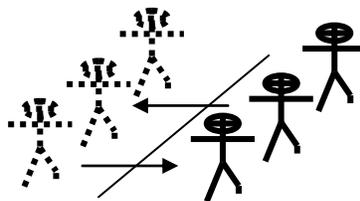
Desarrollo: A la voz de mando (fuego) se realizarán los desplazamientos hacia el otro lado de la línea.

Observaciones:

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Al desplazarse hacia los laterales deben de pasar al otro lado de la línea.
3. Cambiar de pie adelantado para repetir el juego, cinco repeticiones por cada pierna adelantada.

Regla: Gana el niño que menos infracciones haya cometido.

Diagrama:



Variante: A la voz de mando (fuego) se realizarán los desplazamientos según sea el caso, cambiando el pie adelantado cada vez que se pase al otro lado de la línea. Si estas al lado derecho de la línea deberás tener el pie derecho adelantado y viceversa.

Juego No. 5

Nombre: La permuta.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales cambiando de pie.

Materiales: Tiza.

Organización: Se pintarán en el suelo dos cuadrados (casitas) uno al lado del otro, los niños se ubicarán en el de la derecha, parados con la pierna derecha al frente.

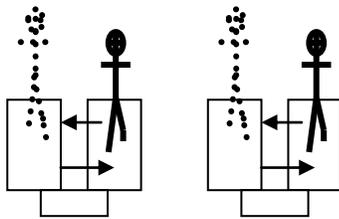
Desarrollo: A la voz de mando “Permuta”, los niños deben pasar hacia el otro cuadrado, pero al terminar el desplazamiento deben tener el otro pie adelantado.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. El pie adelantado debe ser siempre el más cercano a la casa de la próxima permuta.
2. Al desplazarse deben pasar a la otra casa.
3. Gana el niño que más rápido realice la permuta.

Diagrama



Variante:

Organización:

Pintar varios cuadrados (casitas) uno al lado del otro, (siempre debe de pintarse un cuadrado más que la cantidad de niño que participe), comenzando por el cuadrado de la derecha los niños se ubicarán uno al lado del otro, con la pierna derecha al frente (el ultimo cuadrado a la derecha debe quedar vacío).

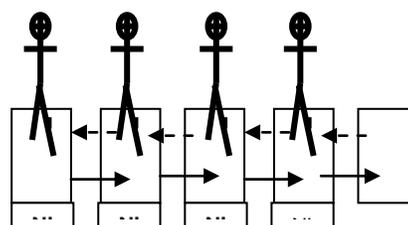
Desarrollo: A la voz de mando “Permuta”, los niños deben pasar hacia el cuadrado a la derecha, pero al terminar el desplazamiento deben tener el pie izquierdo adelantado. A la nueva voz de mando los niños regresarán desplazándose hacia el cuadrado de donde provienen.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. El pie adelantado debe ser siempre el más cercano a la casa de la próxima permuta.
2. Al desplazarse deben pasar a la otra casa.
3. Gana el niño que más rápido realice la permuta.

Diagrama:



Juego No. 6

Nombre del juego: La pelota o Tú.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales.

Materiales: Pelota.

Organización: Se formarán grupos de tres. Dos niños, uno frente a otro, separados a tres metros de distancia, y el tercero ubicado entre ellos parado con la pierna derecha adelantada y de frente al niño que tiene la pelota.

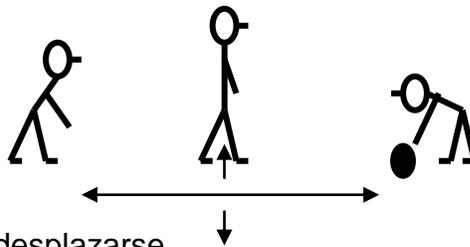
Desarrollo: Los niños de los extremos se pasarán la pelota rodándola y tratando de tocar al niño que se encuentra en el centro, el niño del centro tratará de esquivarse realizando desplazamientos hacia los laterales.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. El niño del centro siempre se colocará de frente al niño que tenga la pelota.
2. Se contará como punto en contra cada vez que salte para desplazarse o sea tocado por la pelota.
3. Cada niño pasará por el centro y le tirarán 10 -15 veces la pelota.
4. Gana el niño al que menos lo haya tocado la pelota.

Diagrama:



Variante: Se cambia el pie para desplazarse.

Juego No. 7

Nombre del juego: El primero en el puesto.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales.

Materiales: Tiza.

Organización: Se forman parejas, se traza un círculo en el suelo de aproximadamente dos metros de diámetro, se realizan dos marcas en la mitad del arco del círculo trazado en la que se colocará a los niños, parados por fuera del círculo con el pie derecho adelantado, tocando con el pie adelantado la línea que limita al círculo.

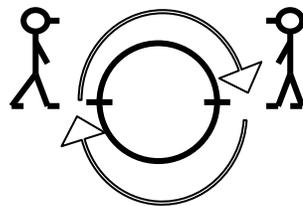
Desarrollo: A la señal del profesor, los niños le darán la vuelta al círculo por el lado derecho tratando de llegar primero a la posición donde se encuentra su compañero. A la nueva señal del profesor, realizarán el desplazamiento hacia la izquierda hasta llegar al punto de partida.

Observaciones: Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.

Reglas:

1. Para llegar al punto deseado se debe bordear el círculo manteniendo el pie adelantado cerca de la línea.
2. Repetir el juego cambiando el pie adelantado.
3. Gana el que primero llegue a su destino.

Diagrama:



Variante: Se le dará la vuelta completa al círculo.

Juego No. 8

Nombre del juego: Alcánzame si puedes.

Objetivo: Realizar el desplazamiento hacia los laterales.

Organización: Se forma el grupo en parejas, parados uno frente al otro con un mismo pie adelantado (derecho o izquierdo) y cada uno estará con los pies paralelos y en forma de paso.

Desarrollo: A la señal del profesor, los niños se desplazarán continuamente un paso hacia ambos laterales comenzando por el mismo lado (derecho o izquierdo) de cada uno acordado previamente, desplazándose tan rápido como sea posible para tratar de coincidir con el compañero en el lado para el cual se haya desplazado.

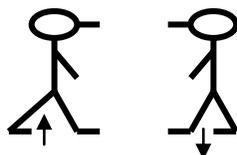
Observaciones:

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Los niños en la pareja deben tener el mismo pie adelantado (derecho o izquierdo).

Reglas:

3. Gana el niño que logre coincidir en el mismo lado en el que se encuentra su compañero.

Diagrama:



Juego No. 9

Nombre: Juego de colores.

Objetivo: Realizar los desplazamientos hacia los lados, el frente y atrás.

Organización: Los participantes estarán dispersos en el área y parados con los pies paralelos y un pie adelantado (en forma de paso).

Desarrollo: A la voz de mando del profesor, que mencionará los colores rojo (al frente), azul (atrás) verde (derecha) amarillo (izquierda), los participantes realizarán los desplazamientos según sea el caso.

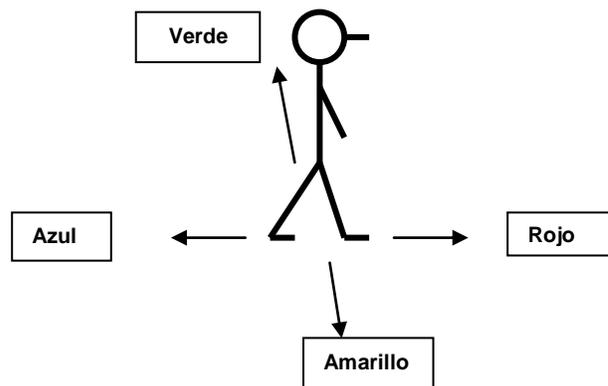
Observaciones:

1. Para ejecutar el desplazamiento se debe comenzar moviendo el pie más cercano al lugar donde se van a realizar los desplazamientos.
2. Realizar el juego la misma cantidad de repeticiones por cada pierna adelantada.

Reglas:

1. Se debe cambiar de pie adelantado para repetir y realizar la misma cantidad de repeticiones por cada posición.
2. Gana el niño más rápido y que menos se equivoque.

Diagrama:



Conclusiones

- A través del criterio de especialistas, se pudo patentizar la factibilidad de los juegos; que aplicados con sistematicidad en las actividades físicas recreativas, pueden crear huellas motrices que favorezcan la enseñanza de los desplazamientos de Kúmite de Kárate Do.

- Al aplicar los juegos propuestos se corroboró la aceptación de los mismos dentro de la población, especialmente en los niños, a los que motiva, aumentando su participación en las actividades recreativas de la comunidad.

Bibliografía

1. Colectivo de autores. (1996). *Manual del profesor de Educación Física*. La Habana.
1. Colectivo de autores. (2004). *Programas de enseñanza del kárate Do*. Ciudad de La Habana.
2. Cuba. Dirección Nacional de Educación Física. (2001). *Programas y Orientaciones Metodológicas para la enseñanza media*. La Habana: Editorial Deportes.
3. Dobler, E. (1980). *Juegos Menores*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Enciclopedia Planeta. (1994). *Todos los juegos del Mundo*. Barcelona: Editorial Planeta.
5. García López, A. (1998). *Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años*. Barcelona: Editorial Inde.
6. Garrote Escribano, N. (1999). *Juegos populares*: Diputación de Valladolid.
7. Grosser, N. (1986). *Técnicas de entrenamiento: Teoría y práctica de los deportes*. España.
8. López Rodríguez, A. (2003). *El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
9. Mayo, J. (2004). *El mundo de las artes marciales*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
10. Moncada Sánchez, P. C. (2002). Modelo didáctico del diagnóstico de la capacidad de aprendizaje en el primer ciclo de la enseñanza primaria. "ISCF". Centro de estudios "Manuel F. Gran". Universidad de Oriente.
11. Ruiz Alonso, J. G. (1996). Juegos y deportes alternativos, En *La programación de Educación Física Escolar*. Lérica: Editorial Agonos.
12. Verjoshanski, L. (1990). *Entrenamiento deportivo: Planificación y Programación*. México.
13. Vigotsky, L. S. (1995). Interacción entre enseñanza y educación, En *Selección de lecturas de psicología infantil y del adolescente*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
14. Watson Brown, H. (2008). *Teoría y práctica de los juegos*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

Enseñanza de los desplazamientos de Kumite de karate do

Recibido: 15/01/13

Aceptado: 6/06/13