

## **RESUMEN**

El presente proyecto propone una alternativa para el mejoramiento de las técnicas de patadas en Karatecas, a partir de la aplicación de un programa de Capoeira como un medio complementario en deportistas iniciantes, el estudio se realizó con los niños y niñas de los Clubes Deportivos Formativos “Yoshitaka” y “Empi” de la provincia de Pichincha. Se partió verificando a través de estadísticas de las planillas oficiales de competencias de Kumite en las categorías infantiles, donde se observó el deficiente uso de técnicas de piernas y se procedió a evaluar mediante test técnicos las 4 patadas que se consideran principales en 57 deportistas de los clubes mencionados en las edades de entre 9 y 11 años, ratificándose la deficiencia en la ejecución según el perfil técnico de evaluación, posteriormente se aplicó durante 4 meses y medio con una frecuencia de 1 y 2 veces por semana, un programa de enseñanza aprendizaje de Capoeira, arte marcial brasileño, donde se prioriza el uso de técnicas de piernas y acrobacias, aspectos ideales para una propuesta como deporte complementario con una perspectiva lúdica y muy adaptable a los requerimientos motrices de los niños. Los resultados al término del programa fueron satisfactorios, evidenciándose una mejora significativa en la ejecución de las 4 principales técnicas de piernas, promediándose un 27% de incremento en los valores obtenidos. Además se aporta con una base estadística importante para el análisis de los principales errores técnicos.

### **PALABRAS CLAVES:**

- **KARATE**
- **CAPOEIRA**
- **INICIACIÓN DEPORTIVA**
- **TÉCNICAS DE PIERNAS**
- **DEPORTES COMPLEMENTARIOS**