



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y
VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

**MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
PROMOCIÓN I**

**TESIS PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
MAGISTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: INCIDENCIA DE LA CAPOEIRA COMO MEDIO
RECREATIVO, EN EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE
PIERNAS EN EL KARATE-DO, EN DEPORTISTAS DE
INICIACIÓN DE CLUBES FORMATIVOS DE PICHINCHA,
PROPUESTA ALTERNATIVA.**

AUTOR: VACA MARTÍNEZ, NELSON ULISSES

DIRECTORA: MSc. LORENA SANDOVAL

SANGOLQUÍ

2015

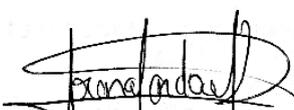
**UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS ESPE
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON
LA COLECTIVIDAD**

CERTIFICADO

El trabajo de investigación titulado “INCIDENCIA DE LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECREATIVO, EN EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS EN EL KARATE-DO, EN DEPORTISTAS DE INICIACIÓN DE CLUBES FORMATIVOS DE PICHINCHA, PROPUESTA ALTERNATIVA”, realizado por el Sr. Lic. Nelson Vaca Martínez, ha sido guiado y revisado periódicamente y cumple con los requisitos teóricos, científicos técnicos, metodológicos, establecidos en el Reglamento de estudiantes de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

El mencionado trabajo consta en un documento empastado y un disco compacto el cual contiene los archivos en formato portátil Acrobat (PDF)

Se autoriza a Nelson Vaca Martínez entregar el mismo a la unidad de gestión de Postgrados para su respectiva defensa.


MSc. Lorena Sandoval
DIRECTORA DE TESIS

Sangolquí, febrero del 2015

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y VINCULACIÓN CON
LA COLECTIVIDAD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
I PROMOCIÓN

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

VACA MARTÍNEZ NELSON

DECLARO QUE:

El proyecto de grado denominado “INCIDENCIA DE LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECREATIVO, EN EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS EN EL KARATE-DO, EN DEPORTISTAS DE INICIACIÓN DE CLUBES FORMATIVOS DE PICHINCHA, PROPUESTA ALTERNATIVA”, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros, conforme las citas correspondientes y cuyas fuentes se incorporan en la biografía. Consecuentemente este trabajo es de mi autoría

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del proyecto de grado en mención.



Lic. Nelson Vaca Martínez

AUTORIZACIÓN

Autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, la publicación en la bibliografía virtual, el trabajo de investigación titulado “INCIDENCIA DE LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECREATIVO, EN EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS EN EL KARATE-DO, EN DEPORTISTAS DE INICIACIÓN DE CLUBES FORMATIVOS DE PICHINCHA, PROPUESTA ALTERNATIVA”, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y autoría.



Lic. Nelson Vaca Martínez

DEDICATORIA

Todo el esfuerzo que representa la culminación de este trabajo lo dedico a Dios, de quien dependo en todas mis acciones y por quien tengo la salud que me permite seguir encontrando mi destino, además a mis padres Martha y Nelson quienes me dan la fuerza para seguir adelante en cada tropiezo y el ánimo en cada logro, de quienes he aprendido mucho y lo más importante, la oportunidad de vivir.

Nelson Vaca Martínez

AGRADECIMIENTO

Todo mi sincero agradecimiento con mucho cariño a mi compañera, amiga, confidente Anita Bayas, quien con su apoyo incondicional, cariño y ayuda profesional quien me ha enseñado del hermoso conocimiento y vivencia de las Artes Marciales, a mis amigos de toda la vida siempre pendientes y mi hermana Mireya con quien sé que cuento para todo.

Además a todos los profesionales que con su aporte valioso colaboraron en la consecución de este trabajo, especialmente la MSc. Lorena Sandoval, Dr. Enrique Chávez, Sensei José Tonato, Guillermo Puga, Oswaldo Vásconez, mis maestros de Capoeira Mestre Ze María, Marco, Henry, Daniel y a todos los niños que formaron parte de este proyecto experimentando y esforzándose en su formación deportiva.

Nelson Vaca Martínez

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICADO	ii
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
CAPITULO I	1
1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3 OBJETIVOS	4
1.3.1 OBJETIVO GENERAL.....	4
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA.....	4
CAPITULO II	6
2. MARCO TEÓRICO	6
2.1 LA CAPOEIRA.....	6
2.1.1 LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECREATIVO	8
2.1.2 MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA CAPOEIRA.....	15
2.1.3 CONTENIDOS GENERALES EN LA PRÁCTICA DE LA CAPOEIRA	19
2.1.4 CONTENIDOS TÉCNICOS DE LA CAPOEIRA.....	21
2.1.4.1 EL MOVIMIENTO.....	21
2.1.4.1.1 GINGA.....	21
2.1.4.1.2 NEGATIVA Y ROLÉ.....	22
2.1.4.1.3 AÚ.....	23
2.1.4.2 MOVIMIENTOS DEFENSIVOS	23
2.1.4.2.1 LA COCORINHA	23
2.1.4.2.2 QUEDA DE QUATRO	23
2.1.4.2.3 ESQUIVA.....	24
2.1.4.3 PATADAS BÁSICAS	24

2.1.4.3.1	MEIA LUA DE FRENTE	24
2.1.4.3.2	ARMADA	25
2.1.4.3.3	QUEIXADA.....	25
2.1.4.3.4	MARTELO DO CHÃO.....	25
2.1.4.3.5	CHAPA.....	26
2.1.4.3.6	BÊNÇÃO.....	26
2.1.4.3.7	MARTELO	26
2.1.4.3.8	ESPORÃO.....	27
2.1.4.3.9	MEIA LUA DE COMPASSO	27
2.1.4.4	DESEQUILIBRANTES	28
2.1.4.4.1	RASTEIRA.....	28
2.1.4.4.2	BANDA.....	28
2.2	EL KARATE – DO	29
2.2.1	LA TÉCNICA EN EL KARATE DEPORTIVO.....	30
2.2.2	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN DE LAS TÉCNICAS.....	32
2.2.3	EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE PATADAS EN EL KARATE-DO	34
2.2.4	ELEMENTOS TÉCNICOS DE KARATE Y CAPOEIRA.....	36
2.2.4.1	PATADA FRONTAL.....	36
2.2.4.2	PATADA SEMICIRCULAR	37
2.2.4.3	PATADA LATERAL.....	37
2.2.4.4	PATADA SEMICIRCULAR INVERSA DE GANCHO	38
	CAPITULO III	39
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.2	POBLACIÓN	39
3.3	CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA.....	40
3.4	INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	41
3.4.1	CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS PREVIAS DE CAPOEIRA.....	41
3.4.2	EVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS EN KARATE	42
3.4.2.1	PROCEDIMIENTO PARA EVALUACIONES DE TÉCNICAS.....	45
3.5	HIPÓTESIS	46
3.6	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.7	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	47

3.8	PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS	48
CAPITULO IV		49
4.	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	49
4.1	RESULTADOS DE EVALUACIONES INICIALES	49
4.1.2.1	RESULTADOS DE TEST INICIALES	57
4.1.2.2	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE TEST INICIALES	59
4.2	RESULTADOS DE EVALUACIONES FINALES	67
4.2.1	ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE TEST FINALES	69
4.3	ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LOS PRE TEST Y POST TEST.....	77
4.4	VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	84
4.4.2	SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN	85
4.4.3	ELECCIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA.....	85
4.4.4	CÁLCULO DE NORMALIDAD	85
4.4.5	PRUEBA T DE STUDENT	86
CAPITULO V		87
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	87
5.1	CONCLUSIONES.....	87
5.2	RECOMENDACIONES	89
CAPITULO VI		91
6.	PROPUESTA ALTERNATIVA	91
BIBLIOGRAFÍA.....		144

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1	Expresiones de la recreación	11
CUADRO 2	Propuesta metodológica de Capoeira en el contexto escolar.....	20
CUADRO 3	Puntuación de técnicas en Karate modalidad Kumite.....	32
CUADRO 4	Perfil de exigencias en las técnicas de piernas en kumite	35
CUADRO 5	Operacionalización de la variable independiente:.....	47
CUADRO 6	Operacionalización de la variable dependiente:.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	Edad y género de los sujetos de investigación del grupo de muestra ...	40
TABLA 2	Resultados de la pregunta 1 de la encuesta a niños de los clubes.....	49

TABLA 3	Resultados de la pregunta 2 de la encuesta a niños de los Clubes	51
TABLA 4	Resultados de la pregunta 3 de la encuesta a niños de los clubes	52
TABLA 5	Resultados de la pregunta 4 de la encuesta a niños de los Cubes	53
TABLA 6	Resultados de la pregunta 5 de la encuesta a niños de los Clubes	54
TABLA 7	Resultados de la pregunta 6 a los niños de los Clubes	55
TABLA 8	Promedios de puntajes iniciales en cada técnica evaluada	57
TABLA 9	Estadísticas descriptivas de evaluaciones iniciales.	60
TABLA 10	Promedios de puntajes iniciales por indicador en la técnica Mae geri... ..	61
TABLA 11	Promedios iniciales por indicador en la técnica Mawashi geri.....	63
TABLA 12	Promedios iniciales por indicador en la técnica Yoko geri	64
TABLA 13	Promedios iniciales por indicador en la técnica Ura mawashi geri	66
TABLA 14	Promedios de Puntajes finales en cada técnica evaluada	67
TABLA 15	Estadísticas descriptivas de evaluaciones finales	69
TABLA 16	Promedios de puntajes finales por indicador en la técnica Mae geri.....	71
TABLA 17	Promedios finales por indicador en la técnica Mawashi geri	72
TABLA 18	Promedios finales por indicador en la técnica Yoko geri.....	74
TABLA 19	Promedios finales por indicador en la técnica Ura mawashi geri.....	75
TABLA 20	Promedios generales por técnicas evaluadas en pre test y post test. ...	77
TABLA 21	Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Mae geri.....	78
TABLA 22	Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Mawashi geri.....	80
TABLA 23	Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Yoko geri	81
TABLA 24	Porcentaje de incremento por indicador, técnica Ura Mawashi geri.....	83

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1.	Ginga.....	22
FIGURA 2.	Negativa.....	22
FIGURA 3.	Role	22
FIGURA 4.	Aú.....	23
FIGURA 5.	Cocorinha	23
FIGURA 6.	Queda de quatro.....	24
FIGURA 7.	Esquiva	24
FIGURA 8.	Meia lua de frente.....	24
FIGURA 9.	Armada.....	25

FIGURA 10. Queixada	25
FIGURA 11. Martelo do chao.....	25
FIGURA 12. Chapa.....	26
FIGURA 13. Bênção.....	26
FIGURA 14. Martelo	27
FIGURA 15. Esporão.....	27
FIGURA 16. Meia lua de compasso.....	27
FIGURA 17. Rasteira.....	28
FIGURA 18. Banda.....	28
FIGURA 19. Patada frontal.....	36
FIGURA 20. Patada semicircular	37
FIGURA 21. Patada lateral.....	38
FIGURA 22. Patada de gancho	38
FIGURA 23. Ejemplo de cuestionario.....	42
FIGURA 24. Ficha de observación para los test técnicos.....	44
FIGURA 25. Pateadores y paletas para impactar	45
FIGURA 26. Deportistas del Club Empi realizando los test	45
FIGURA 27. Deportistas del Club Yoshitaka realizando los test.....	46
FIGURA 28. Porcentajes de cada alternativa en la pregunta 1.....	50
FIGURA 29. Porcentajes de cada alternativa en la pregunta 2.....	51
FIGURA 30. Porcentaje de cada alternativa en la pregunta 3.....	52
FIGURA 31. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 4.....	53
FIGURA 32. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 5.....	54
FIGURA 33. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 6.....	55
FIGURA 34. Promedios de test iniciales de cada técnica	59
FIGURA 35. Estadísticas descriptivas de promedios generales iniciales.....	60
FIGURA 36. Promedios iniciales por indicadores en la técnica Mae geri.....	62
FIGURA 37. Promedios iniciales por indicadores de la técnica Mawashi geri.....	63
FIGURA 38. Promedios iniciales de indicadores técnica Yoko geri	65
FIGURA 39. Promedios iniciales de indicadores en la técnica Ura Mawashi	66
FIGURA 40. Promedios de test finales de cada técnica.....	69
FIGURA 41. Estadísticas descriptivas de promedios generales finales	70
FIGURA 42. Promedios finales de indicadores en la técnica Mae geri.....	71

FIGURA 43. Promedios finales por indicadores en la técnica Mawashi geri	73
FIGURA 44. Promedios finales por indicadores de la técnica Yoko geri	74
FIGURA 45. Promedios finales de indicadores en la técnica Ura Mawashi geri	76
FIGURA 46. Promedios de puntuaciones por técnicas y % de incremento	77
FIGURA 47. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Mae Geri.....	79
FIGURA 48. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Mawashi	80
FIGURA 49. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Yoko Geri	82
FIGURA 50. Porcentaje de incremento por indicadores, técnica Ura Mawashi	83

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**

ABSTRACT

This research proposes a choice to improve the performance of leg techniques in Karatecas, based on a Capoeira training program which could be used as a supplementary means of formation of karate Do beginners. This study was carried out amongst children who belong in the karate studios Yoshikata and Empi in the province of Pichincha. The research verified kumite statistics sheets taken from children's category official tournaments where a bad application of leg techniques was observed. Therefore, an evaluation was carried out on 57 children from the dojos previously mentioned. These children's ages ranged between 9-11 years old. As a result, we came to the conclusion that those techniques –according to the evaluation standards- hadn't been executed properly. Later on a Capoeira training program was implemented for over 4 and a half months once or twice a week. This Brazilian Martial art (Capoeira) combines rhythm, techniques and rituals which are targeted to a great performance of kicks, moves and stunts, that's why its inclusion as a complement for Karate Do practice is advisable and might help develop motor skills in children. The results after the completion of this training were highly satisfactory and show an improvement in the four essential leg techniques, consequently it's estimated that a 27% advance in previous parameters was reached. In addition, a new data base is being shown, and displays an analysis of fundamental technical mistakes that were found.

KEY WORDS:

- **KARATE**
- **CAPOEIRA**
- **SPORTS INITIATION**
- **LEG TECHNIQUES**
- **SUPPLEMENTARY SPORTS**

CAPITULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La exigencia técnica que caracteriza al Karate - do lo ha convertido en el arte marcial por excelencia, el cual se caracteriza por el uso tanto de técnicas de brazos como de piernas, considerándose un 50% de uso de piernas y 50% uso de brazos tradicionalmente, pero en la actualidad, en el karate deportivo en el Ecuador y específicamente en la provincia de Pichincha, se ha detectado una tendencia a reemplazar los movimientos ofensivos de piernas por combinaciones principalmente de brazos, esto debido a la presión por la competencia donde se simplifica el movimiento, se reduce el esfuerzo y se arriesga menos al usar primordialmente los brazos, lo que se evidencia en las competencias desde las categorías infantiles que serían las más afectadas, puesto que si en la base de su desarrollo no se logra cimentar un trabajo adecuado e integral con la oportunidad de estimular el uso de todos los recursos técnicos válidos competitivamente, no podremos hablar en un futuro de la posibilidad de tener atletas de alto nivel con posibilidades de adaptarse a cualquier circunstancia de competencia.

Con el fin de ratificar el problema del déficit de uso de las técnicas de piernas en los karatecas infantiles, se analizó las planillas de arbitraje de 2 campeonatos selectivos de las categorías infantiles convocados y organizados por la Asociación de Karate-do de Pichincha en el año 2014 donde se encontró que en el 61,49% de los combates, se registraron exclusivamente el uso de técnicas de brazos y tan solo en el 38% de los mismos se puntuó con técnicas de piernas por parte del uno o de los dos competidores, de los cuales el 98,95% de los combates fueron ganados por los deportistas que priorizaron el uso de técnicas de piernas. Con esto podemos concluir que en primera instancia es claramente notorio que en

situaciones de competencia se limita demasiado el uso de técnicas de piernas, pero quienes lo usan como principal recurso, tienen un porcentaje muy elevado de posibilidad de ganar un combate.

Para el desarrollo de las diferentes técnicas de piernas en los Karatecas iniciantes es determinante, entre otros, los siguientes aspectos principalmente:

- Volumen de entrenamiento de técnicas de piernas, que generalmente es reemplazado por su complejidad de ejecución, con el desarrollo de técnicas de brazos o desarrollo de capacidades generales.
- La presión por el resultado en la competencia infantil, limita el desarrollo de variantes técnicas más complejas, en general los niños ante la presión, prefieren hacer lo que les permite seguridad de acuerdo a lo que están habituados, eso es la simplicidad natural de usar técnicas de brazos.
- Para el uso de técnicas de piernas se requiere un adecuado desarrollo de la flexibilidad en la articulación de la cadera, lo cual requiere un control en dependencia de la individualidad del deportista y en general se tiene poco volumen de trabajo sobre este aspecto.
- No es suficiente con la repetición del movimiento general o fragmentado si no se dispone de un apropiado desarrollo de los segmentos musculares y articulares participantes en el movimiento del gesto técnico. Las actividades complementarias recreativas, especialmente en niños, que permitan desarrollar la musculatura sinérgica y estabilizadora que es determinante en el uso de técnicas de piernas, es una alternativa importante.

En referencia al momento de iniciar en la enseñanza aprendizaje y desarrollo de la técnica específica y donde es el momento de grabar un gesto técnico, es imprescindible el empleo de nuevas y variadas metodologías para

procurar hacerlo de la manera más eficiente y siempre tomando en cuenta la edad, características individuales, físicas o sociales, entre otras, donde es necesario crear actividades recreativas que definitivamente incidan en el mejoramiento de las distintas técnicas de piernas empleadas en el karate – do como en este caso es la propuesta de la Capoeira, como actividad complementaria, “La Capoeira es técnicamente muy diferente al Karate, por lo que puede resultar en un principio bastante complicado adaptarse a su práctica; pero el resultado puede ser muy interesante en la medida en que se desarrolle especialmente el sentido del ritmo, fluidez y la espontaneidad” (Conde, 2009) .

La investigación se desarrolló en el campo de la iniciación deportiva, donde se considera especialmente a niños y niñas, ubicados según el rango de cinturón, como novatos (principiantes), siendo esta la etapa donde se evidencia la raíz del problema.

El área es el de los deportes de combate, específicamente de técnica de karate-do.

La temática de estudio son las actividades recreativas a partir de la Capoeira como un recurso de desarrollo de las técnicas de piernas en el karate deportivo.

El estudio se realizó con los niños de género masculino y femenino en un rango de edad entre los 9 a 11 años, edad de la cual se tiene mayor disponibilidad de niños con características apropiadas para el estudio en 2 de los 5 mejores Clubes Formativos de Pichincha del año 2013 que son el Club “Yoshitaca” y el Club “Empi”.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Capoeira como medio recreativo, en el mejoramiento de las técnicas de piernas de los karatecas de 9 a 11 años de los Clubes deportivos formativos “Empi” y Yoshitaka?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Establecer la incidencia que tiene la Capoeira como medio recreativo, en el mejoramiento de las técnicas de piernas de los karatecas de 9 a 11 años de los Clubes Formativos de Pichincha “Empi” y “Yoshitaka”.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar si los niños de los clubes “Empi” y “Yoshitaka” han tenido conocimientos o prácticas previas de actividades en relación a la Capoeira mediante encuestas.
- Evaluar las técnicas de patadas de los deportistas de los Clubes “Empi” y “Yoshitaka”, mediante Pre test.
- Establecer una propuesta alternativa de actividades recreativas a partir de un programa de Capoeira como un medio que influya en el mejoramiento de las técnicas de patadas en karatecas iniciantes según los datos obtenidos.
- Evaluar las técnicas de patadas de los deportistas de los Clubes “Empi” y “Yoshitaka”, mediante Post test.

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

En el documento publicado “Artes Marciales Complementarias” por Conde (2009) se refiere a varios campeones mundiales e incontables deportistas marciales que han complementado su formación con disciplinas diferentes, señalando que, “son en general complementarios a nuestro arte aquellos estilos que enriquezcan aún más nuestras habilidades técnicas, y en particular los que desarrollen las características técnicas, pero todo sin afectar

negativamente a nuestra práctica habitual, es decir que no tengan incompatibilidades.” Además se señala ejemplos de compatibilidades entre artes marciales que se complementan perfectamente como: Karate y taekwondo, Taekwondo y Kung fu, Karate y Capoeira, entre otros

El presente estudio brinda información documentada, técnica y estadística, revelando el efecto de nutrir a los deportistas de iniciación en cuanto a una habilidad específica mediante actividades recreativas basadas en la Capoeira como una actividad complementaria de formación que permite un entrenamiento funcional que según Madrid (2010), además de trabajar sobre la capacidad física, actúa sobre las capacidades coordinativas, encargadas de organizar, regular y controlar el movimiento con el sistema perceptivo, nervioso y muscular mediante ejercicios divertidos que imitan trabajos físicos reales de la vida cotidiana o de la naturaleza.

Además, juegos, competencias y repeticiones de una manera lúdica y en base a diferentes ritmos y fundamentos de la Capoeira para ser transferidos positivamente a los gestos técnicos de piernas en los karatecas.

El Karate en nuestro medio aún mantiene un estricto régimen de entrenamiento en base a su marcialidad como disciplina oriental y la presente alternativa tendrá trascendencia social en una cultura latinoamericana donde el niño o joven se identifique con actividades rítmicas y alegres que faciliten el aprendizaje en su mejor etapa de formación integral.

El presente estudio aporta con un mejor trabajo a nivel motivacional, físico y técnico en los karatecas de los Clubes Formativos “Empi” y “Yoshitaka” y su repercusión a la selección de la provincia, brindando una alternativa de entrenamiento válida a instructores, que permite un mejor desenvolvimiento de técnicas mediante el análisis y aplicación de elementos pertinentes en otras actividades deportivas como un medio complementario.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 LA CAPOEIRA

Arte marcial brasileño nacido de la combinación de danzas afro descendientes con movimientos de defensa y ataque, creado a partir de la necesidad de liberación de la esclavitud de los negros africanos en territorio brasileño, por los conquistadores portugueses. Por su particularidad de mostrar un estilo de lucha disfrazado en una danza, depende mucho de sus movimientos armónicos, controlados y en su mayoría con tendencia de trayectorias circulares, lo que da vistosidad y espectacularidad en su ejecución, ancestralmente varios de sus movimientos se inspiraron en animales y su modo de supervivencia, de ahí varias acrobacias y de donde se tomaron algunos nombres en idioma Portugués.

“La Capoeira es una excelente actividad física de una riqueza sin precedentes para ayudar en la formación de un alumno. Ella actúa de manera directa e indirecta sobre todos los aspectos, cognitivo, afectivo y motor” (Campos, 2001).

La Capoeira como lucha, “representa su origen y sobrevivencia a través de los tiempos en su forma natural como instrumento de defensa personal genuinamente brasileño” (Campos, 2001).

La Capoeira como Danza y arte, “El arte se hace presente a través de la música, ritmo, canto, instrumento, expresión corporal, creatividad de movimientos, así como un riquísimo tema para las artes plásticas, literarias y escénicas. En la danza, las clases deberán ser dirigidas en sentido de aprovechar los movimientos de la Capoeira, desarrollando flexibilidad, agilidad, destreza, equilibrio, coordinación en busca de la coreografía y satisfacción personal” (Campos, 2001).

La Capoeira como deporte, “Como modalidad deportiva es institucionalizada en 1972 por el Consejo Nacional de Deportes, ella misma deberá tener un enfoque especial para competición, estableciéndose entrenamientos físicos, técnicos y tácticos” (Campos, 2001).

Los principales estilos de Capoeira son la Angola, Regional y Contemporánea las cuales se diferencian específicamente por su estilo de juego siendo más ritual, con movimientos engañosos, bajos, lentos pero igual de efectivos y dando la importancia a cada movimiento en el caso del estilo Angola, por su parte, la Capoeira Regional que nació como una variante de lucha de la región de Bahía, se caracteriza por su estilo de juego alto, con movimientos reflejos rápidos y acrobáticos, finalmente en la actualidad la Capoeira Contemporánea mezcla los dos estilos, tomando movimientos y rituales de una y otra, tornándose más deportiva y generando controversia por la pérdida de tradiciones e identidad.

Al margen de los diferentes estilos de Capoeira practicada alrededor de todo el mundo, se tomó en cuenta para el objetivo de este estudio a la Capoeira como una sola práctica que evidencia una lucha danza con sus generalidades que son, el hecho de desenvolverse en una roda, “jogar” según el ritmo, mantener el fundamento principal de esquivar los ataques ágilmente intentando no bloquearlos y priorizar los ataques mediante el uso de técnicas de piernas principalmente.

Algo que nunca podría dejarse de lado en esta práctica de defensa y ataque disfrazada como un ritual o danza es a lo cual los ancestros y pioneros de esta práctica apelaban, denominada la “Manginga”, que es la “táctica” de la Capoeira, la exclusividad de la forma de mostrarse en el juego. “La Manginga en la Capoeira, es malicia, es maña, es ir sin tener que ir y cuando menos se espera, va, es insinuar que va para allá y termina yendo para acá, es ser fuerte mostrando fragilidad” (Filhos de Pastinha, 2012).

Este componente de comportamiento fundamental en la Capoeira como un legado de tradición propio del negro esclavo en lucha por su liberación siempre estará presente en su enseñanza y al tomarlo como una actividad complementaria para potencializar el trabajo de piernas en karatecas no se lo deja de lado, la actitud y astucia como componentes psicológicos siempre serán fundamentales en las actividades de combate y la Capoeira específicamente se identifica de esta manera brindando un medio favorable que incentiva a experimentar y crear atrevidamente nuevas formas y combinaciones de ataques con piernas en sinergia con el ritmo musical.

2.1.1 LA CAPOEIRA COMO MEDIO RECREATIVO

Según Arosete & Faría (2012), se concluye la importancia del juego como medio de aprendizaje y se destaca el significado particular de la práctica de la Capoeira como una actividad lúdica y recreativa, eliminando la tensión psicológica en el aprendizaje de movimientos de lucha con ataques y defensas.

La Capoeira no es una lucha o un combate propiamente, ni tampoco una danza de manera estricta, se trata de un juego donde interactúan dos “Capoeiristas” denominado “Jogo de Capoeira” convirtiéndose en una manera recreativa de evidenciar habilidades de defensa y ataque en dependencia de un ritmo determinado. Esta es la dimensión que se la da siempre en la enseñanza con niños o adolescentes donde mediante imitaciones de desplazamientos, movimientos, acrobacias inspirados en la naturaleza y principalmente relacionándolos con animales se logra desarrollar agilidad, coordinación, flexibilidad entre otros aspectos determinantes en el aprendizaje y mejoramiento de técnicas de ataque con piernas.

Al hablar de actividades recreativas en el desarrollo o enseñanza de técnicas de piernas, nos referimos a actividades y ejercicios que pudieran imitar acciones cotidianas conocidas o relaciones creativas fabricando un

medio divertido y relajado asemejándolas con los movimientos técnicos requeridos mediante la Capoeira que en su 90% usa técnicas de piernas.

Para comprender y definir de mejor manera el concepto planteado de aplicar la “Capoeira como un medio recreativo”, se parte de las definiciones básicas según el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española donde:

Recreación es “Acción de recrear” o “Diversión para el alivio del trabajo”

Recreativo se define como “Capaz de causar recreación”

Entonces, al hablar de la *Capoeira como medio recreativo*, se habla de un medio capaz de causar recreación y diversión.

Al referir a la recreación, varios autores la han conceptualizado de acuerdo a su raíz etimológica principalmente para, tomando en cuenta sus componentes, designarla características que deberían estar siempre implícitas.

“El significado etimológico *recreatio-nis*, crear de nuevo, reestablecer, reanimar, relajar, etc., se combina con la *revalorización del ocio latino* y basado a su vez en la idea griega del ocio, identificándolas con las actitudes del ser humano que han de ser creadas a través de formas de ocio (ocios), pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación” (Aguilar & Incarbone, 2010).

El término recreación según Aguilar & Incarbone (2010) se lo ha tomado más desde sus connotaciones históricas y contemporáneas sustentadas en las ciencias sociales, adaptándolo y relacionándolo de esta manera principalmente al medio laboral actual, donde la recreación es la opción específica de esparcimiento, usada en medio de las obligaciones profesionales

“La recreación es una experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción superior y permanente, de las necesidades de la manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, social y cultural, a la vez que contribuye a la educación permanente e integral; a su descanso dinámico y a la renovación de las energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de la vida de su comunidad y de la sociedad” (O.E.A., 1986).

Como se puede deducir de los enunciados, la recreación va más allá de una serie de actividades por diversión o juegos sin un fin específico, pues la conceptualización de esta expresión involucra varios aspectos que influyen en el entorno social del ser humano y por tanto ha sido muy estudiada por varios autores donde destaca el Estadounidense Richard Kraus quien propone una construcción teórica de la recreación dividiéndola según el tipo de actividades o experiencias en 13 áreas de expresión.

“Para entender la recreación, no solo como una serie de prácticas concretas sino también como un estado de ánimo, es preciso comprender y entender la naturaleza humana, que tiende, desde su infancia, al juego y al divertimento” (Camerino Foguet, 2000).

Cuadro 1

Expresiones de la recreación

1. Expresión físico deportiva	2. Expresión al aire libre	3. Expresión acuática
Ciclismo, fútbol, base bol, baloncesto, voleibol, Aeróbics, Tenis, levantamiento de pesas, golf, gimnasia, triatlón, maratón, Bolos, Artes marciales, caminata, etc.	Carrera de orientación, rappel, escalada en roca, espeleología, campismo, excursionismo, senderismo, ciclismo de montaña, Carrera de campo traviesa, Jardinería, Alas delta, globo aerostático, etc.	Descenso en ríos, Natación, Espeleobuceo, buceo, polo acuático, acuarobics, motonáutica, vela, remo, canotaje, ski acuático, nado sincronizado, surf, clavados, etc.
4. Expresión lúdica	5. Expresión manual	6. Expresión artística
Juegos de: Competencia, de azar, de vértigo, prehispánicos. Juegos grandes, ludotecas, juegos acuáticos, juegos de mesa, juegos intelectuales. Etc.	Escultura en metal, en madera, en piedra, pintura de acuarela, al óleo, peletería, joyería, pintado de cerámica, modelaje, globoflexia, papiroflexia, talavera, tejido en telares, pirograbado, repujado, emplomado, etc.	Música clásica, drama, danza clásica, jazz, tap, comedia, pantomima, teatro experimental, teatro clásico, performans, teatro infantil, canto, ópera, música popular, marioneta, etc.
7. Expresión conmemorativa	8. Expresión social	9. Expresión literaria
Carnavales, rodeos, fiestas de herencia étnicas, mascaradas, parrilladas, mayordomía, pastorelas, posadas, discadas, etc.	Banquetes, baile social, noche de talentos, juegos de mesa, club de lectura, club de cuenta cuentos, tardeadas, velada cultural, etc.	Club de literatura, taller de narración, taller de composición, rompecabezas, radio clubs, acertijos, juegos mentales, etc.
10. Expresión de entretenimientos y aficiones	11. Expresión técnica	12. Expresión comunitaria
Colección de: timbres, postales, monedas, billetes, llaveros, etc. Aeromodelismo, etc.	Electricidad, electrónica, plomería, albañilería, mecánica, jardinería, carpintería, repostería, alta cocina, etc.	Jornadas deportivas, talleres sobre prejubilación, talleres sobre autogestión del tiempo libre de: escolares, adultos, adultos mayores, jóvenes en riesgo, etc. Trabajo con voluntarios, etc.
13. Expresión del área de la salud		
Talleres ecológicos, asesoría para mantenimiento de la salud, clubes de hipertensión, etc.		

Fuente: (Aguilar Cortez & Paz Morales, 2002)

Como se observa en el Cuadro 1 en las expresiones físico deportivas están incluidas toda clase de deportes reglamentados, juegos deportivos, deportes individuales y colectivos, así como artes marciales lo cual involucra a todas sus modalidades las cuales califican como un medio para programar contenidos recreativos, es decir que causen recreación, en este caso la Capoeira, considerada como un arte marcial con todos sus aspectos rituales, históricos y culturales.

Ahora, entendiendo a la Capoeira como un juego y un medio válido y considerado para causar recreación, es importante analizar las relaciones entre términos inherentes al tema bajo la perspectiva de diferentes autores de manera que se pueda tener una base teórica amplia donde se comprenda de mejor manera la intencionalidad que el presente estudio plantea al vincular a una actividad deportiva como medio recreativo para lograr un beneficio motriz.

En el análisis de los términos “recreación”, que no es lo mismo que recreativo, el Licenciado Pablo A. Waichman, rector del Instituto Superior de Tiempo Libre y Recreación del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires afirma que “todo juego puede construir lo recreativo, pero no por ello ser recreación. El adjetivo recreativo es una calificación otorgada a un objeto, pero no es el objeto. Podemos entender lo recreativo como todo aquello – acciones, pensamientos, actitudes, materiales – voluntario y placentero lo que no nos habla de su legitimidad o nivel de compensación: la química recreativa, nos enseña química de manera divertida, lúdica, pero teniendo en claro que su objetivo no es que alguien se divierta, sino que aprenda química. Cuando un niño juega en el recreo escolar, generalmente, lo hace más por su necesidad de descubrirse que por jugar a algo que él quiere, con quien quiere, de la manera que él quiere, durante el tiempo que quiere, etc.: en el recreo se hacen actividades recreativas, pero no por ello recreación” (Aguilar & Incarbone, 2010).

Es clara la postura del Lic. Pablo Waichman donde se diferencia el hecho de que solo con realizar actividades recreativas no se engloba dentro de los objetivos de un programa de recreación, la intencionalidad de este estudio se compara al ejemplo citado de la química recreativa, que en este caso, la Capoeira que característicamente se basa en actividades recreativas de enseñanza por su particularidad de ser un arte marcial expresado en un juego, tiene como objetivo el aprender y mejorar técnicas de piernas específicas de combate de una manera divertida principalmente en las edades infantiles.

El juego y la recreación también son términos relacionados y causa de un análisis de diferenciación, en el artículo de tesis publicado “Hacia un concepto de Recreación” donde la autora señala “De tales características del juego – la voluntariedad y la regla se articulan para configurar la situación de juego, es decir, dan como resultado lo ficticio y por tanto una temporalidad y espacialidad que difiere de la habitual. La ficción es válida para quienes están en situación de juego, acceden a ella solo quienes están jugando, de allí que se entienda al juego como un universo cerrado” (Gerlero, 2004)

“La diferencia, cuando se abandona el mundo cerrado del juego pero se mantiene sus características, se ingresa en el mundo de la recreación. La recreación es la organización y el control social para los impulsos de alegría, diversión y libertad presentes en el juego” (Gerlero, 2004)

La Capoeira presenta un carácter lúdico, de juego, donde la espontaneidad y la diversión están presentes en este juego musicalizado, además las disputas que podrían surgir, la violencia física que años atrás era una constante en las rodas de Capoeira, actualmente en la mayoría de las veces ya no está presente, de ahí que la Capoeira ha sido abalizada como un juego “brinquedo” (Porto, 2004)

En relación a todos los enunciados analizados se puede concluir entonces que al tratarse la Capoeira de un juego con las características propias de su

práctica se transforma en un universo cerrado para sus practicantes quienes donde su acción, sin conceptualizarse como recreación propiamente dicha, si causa beneficios recreativos.

Una vez analizados los términos relacionados como recreación, recreativo y juego, se logra definir de una manera más concreta la intencionalidad de la propuesta de usar a la Capoeira como un medio recreativo y como un deporte complementario para lograr un objetivo motriz.

La Capoeira en su enseñanza además parte siempre de su dependencia con la musicalidad. “Por estar sumados al juego los aspectos de canto y música, crece aún más las potencialidades lúdicas de este, la música como lenguaje y comunicación siempre estuvo presente, ligada a la vida y evolución de los seres humanos” (Porto, 2004)

Uno de los pilares fundamentales en la práctica de la Capoeira es la musicalidad lo que aporta en gran parte en la enseñanza de una manera amena divertida, novedosa y en este caso como una práctica complementaria para deportistas de otras artes marciales al experimentar juegos, luchas y todo tipo de movimientos en base siempre a un ritmo, con la posibilidad de adecuarse a él e interiorizar los aspectos motrices con un patrón musical.

En varios estudios se ha enfatizado ya los beneficios del uso de la musicalidad en el desarrollo psicomotor obteniéndose excelentes resultados. El procesamiento de la música ayuda a activar los dos hemisferios del cerebro. Ambos hemisferios desempeñan misiones distintas, aunque susceptibles de ser puestas simultáneamente en marcha con la realización de algunas actividades, como las musicales, cuya ejecución activa las funciones del hemisferio derecho (ligado por lo general a la emoción, la capacidad artístico-musical y espacial) y del hemisferio izquierdo (relacionado con el lenguaje y las operaciones lógicas) (Gonzalez & Prieto, 2009)

2.1.2 MÉTODOS DE ENSEÑANZA DE LA CAPOEIRA

La Capoeira como una manifestación cultural popular y por su particular nacimiento, no tan alejado del origen de otras artes marciales, pero sí distinto en el aspecto que mantiene su ritualidad, entre otras cosas, en un principio más que métodos elaborados o científicos, es un legado que se mantuvo de generación en generación y que ha sido aprendido principalmente por imitación.

Según Faria & Galatti (2007), varios antiguos Mestres y profesores instintivamente usaron métodos y teorías, hoy clasificados por la ciencia y donde se toman en cuenta aspectos de enseñanza con fundamentaciones en principios metodológicos con un fin en determinado espacio y dirigido a grupos específicos

Basándonos en los principales métodos de enseñanza en la Educación Física como son los denominados Global, parcial y mixto, se organiza y relaciona las experiencias conocidas de las diferentes formas de transmitir el conocimiento de la Capoeira.

En el caso del método global o tradicional, consiste en presentar el movimiento total en su conjunto, por su parte el método parcial fragmenta en partes una técnica o movimiento para después unirlos entre si y finalmente el método mixto consiste en enseñar una destreza motora por el método global y retomar para una parte que el alumno tenga dificultad usando el método parcial y nuevamente volver al global (Xavier, 1986).

“En el caso de los entrenamientos de Capoeira así como en la Roda, el profesor o los alumnos más avanzados, presentan los movimientos por entero y el alumno iniciante los observa e intenta reproducirlos, esa es la forma más antigua y tradicional de enseñanza de la Capoeira” (Faria & Galatti, 2007).

En cuanto a métodos de enseñanza de habilidades motrices, quizá el más discutido aunque más común es el mencionado Global o tradicional, principalmente por la facilidad y sencillez de mostrar un movimiento y que los demás lo sigan, es posible y por experiencia, que muchos chicos adolescentes e incluso niños se puedan adaptar a una repetición por imitación y nada más, siempre y cuando tengan una base y desenvolvimiento motriz suficiente en dependencia de la edad, así como una experiencia previa.

En base a la experiencia en el proyecto Quero Quero en Campinas en 1999, donde se rescató niños y adolescentes en situación vulnerable los profesores que aplicaron principalmente el método global, evidenciaron que la Capoeira exige un método más direccionado por la complejidad de algunos movimientos generándose una frustración ya que los alumnos no se interesaban y tomaba demasiado tiempo para dominar una habilidad (Faria & Galatti, 2007).

La necesidad de crear y adaptar métodos eficaces para enseñar una habilidad, ha dado oportunidad a la más variada creatividad donde principalmente el reto es captar la atención de los niños, se ha encontrado que han llegado a ser tan novedosos los medios que incluso la cinematografía lo ha direccionado como una oportunidad para captar la atención del público, me refiero a las asociaciones con actividades cotidianas de donde se deducen movimientos parecidos o muy exactos que corresponden a técnicas específicas de artes marciales.

González (2013) analiza la realidad o ficción del entrenamiento en la película "Karate Kid", donde partiendo de principios metodológicos del entrenamiento desafía el hecho de que asociando actividades como pintar una cerca repetidamente en su movimiento hacia arriba potencializaría el Koken Uke (bloqueo con el dorso de la mano), pues si motrizmente tiene un sentido, metodológicamente se contrapone con el principio del entrenamiento consiente al no saber el alumno inicialmente la finalidad de su actividad.

Basado en los criterios, estudios y experiencias mencionadas se puede concluir que siempre y cuando no nos salgamos de los parámetros de los principios de entrenamiento pertinentes, el uso del método global no solo consiste en la reproducción del movimiento total por imitación de manera sencilla y por mando directo, es también una puerta abierta a medios alternativos de enseñanza donde la parte lúdica juega un papel muy importante por lo que debería ser incluida, lo cual ya fue promovido por los grandes Maestros de Capoeira en sus enseñanzas con niños.

Esa forma lúdica con que los Maestros trabajaban con los movimientos de la Capoeira era esencial para obtener la atención y concentración de los niños, despertando su curiosidad, haciendo asociaciones con animales, elementos de la naturaleza o rescatando historias del folklore infantil, los maestros jugaban la Capoeira con sus alumnos, por ejemplo; decían que la pierna de un niño era un gallo que tenía que pasar por debajo de los pies de su amigo quien era un sapo, en cuanto el gallo pasaba, el sapo saltaba, así sin percibir, el niño trabajaba uno de los movimientos más tradicionales que es la “rasteira” y también los tiempos de reacción en el caso del sapo para huir de la “rasteira”. (Faria & Galatti, 2007)

El factor lúdico es siempre importante, pero ¿Cómo hacer para enseñar los movimientos que exigen una determinada técnica?, ¿Cómo aplicar los movimientos más complejos a los alumnos? La respuesta es hacerlo de forma inteligente, mezclando lo que queremos enseñar, usando procesos lúdicos y conforme el alumno se envuelve en las actividades proporcionadas, acaba por desenvolver elementos esenciales para su propio crecimiento como la independencia, la confianza y la toma de decisiones (Vargas, 2011)

“La enseñanza de la Capoeira no debe estar desvinculada de su origen, debe ser enseñada en base a su manifestación cultural, trabajando su historia

sin desencarnarla del movimiento cultural y político que la generó” (Souza & Oliveira, 2001).

Con los aspectos, conceptos y experiencias citadas se puede concluir la importancia del método global como principal método de enseñanza de la Capoeira tradicionalmente, pero en conjunto a sus particularidades lúdicas expresadas y basadas principalmente en su componente cultural histórico independientemente del fin con que se use, que puede ir desde la búsqueda de un estilo de vida, competitivo, deportivo o como disciplina complementaria a un arte marcial diferente.

En la evolución de la enseñanza de la Capoeira encontramos que se ha experimentado y estudiado métodos cada vez más eficaces de entrenamiento en dependencia de las necesidades individuales, de nivel y edad como es a más del método global tradicional, el método que se encuadra en la teoría asociacionista o parcial.

Al contrario del método global que acciona el sistema nervioso central, el método parcial acciona el sistema nervioso periférico del alumno, el aprendizaje se da por esquemas de estímulo (por parte del profesor) y respuesta (por parte del alumno), por tentativas (ensayo – error), este método muestra ventajas para el alumno que tiene capacidad de atención pequeña y dificultad en retener ideas, características recurrentes en niños y adolescentes (Xavier, 1986).

La Capoeira como todas las disciplinas deportivas y en las artes marciales va a la par de los descubrimientos, estudios o experiencias que de a poco han transformado las clases y entrenamientos, los métodos tanto tradicionales como contemporáneos, luego de varias experimentaciones en proyectos principalmente en Brasil como cuna de este arte, se han transformado acorde a lo experimentado y a necesidades suscitadas. Así en el caso de movimientos complejos donde la imitación global del movimiento no es

suficiente, se procede a fragmentarlo en partes que son desarrolladas según las características de cada movimiento, así por ejemplo al mostrar cómo se hace una “Meia lua de compasso”, primero se pide al alumno virarse de lado a un punto de referencia, después colocar las manos en el piso mirando al mismo punto por debajo de las piernas, luego levantar la pierna que corresponde a la patada y así continuar (Faria & Galatti, 2007).

De esta manera podemos concluir que en cuanto al método en sí, no encontramos diferencia alguna con la enseñanza de una técnica en cualquier arte marcial, lo particular viene en cuanto al uso del ritmo mediante música que conlleva a un conocimiento de las tradiciones y características propias de la Capoeira y esto permite tener un sinnúmero de probabilidades y oportunidades de llevar la enseñanza a un ambiente lúdico.

Se puede encontrar entonces ventajas y desventajas en cuanto a cada uno de los métodos dificultándose la enseñanza de movimientos complejos con el método global y con el método fragmentado el alumno no toma conciencia de la utilidad del movimiento causando desmotivación, a pesar de aprender los golpes, el alumno no sabe cuál es su finalidad ni cómo usarlos en una roda de Capoeira, en este punto entonces se opta por combinar los dos métodos e iniciar fragmentando los movimientos y una vez que los alumnos tengan un conocimiento básico de los movimientos propios de Capoeira, adoptar el método global mostrando los movimientos como un todo. (Faria & Galatti, 2007).

2.1.3 CONTENIDOS GENERALES EN LA PRÁCTICA DE LA CAPOEIRA

La Capoeira en virtud de que es un arte marcial donde se conjugan varios aspectos en la parte técnica, histórica y artística, es necesario tomar en cuenta a cada uno de ellos y en dependencia del modelo organizativo a seguir y según el estilo de Capoeira a practicar, depende mucho la decisión de un desglose de contenidos y su priorización para enseñarse. Uno de los principales pilares para la organización y estructuración de los contenidos es

el sentido pedagógico que se le ha dado los últimos tiempos, pues Brasil, cuna de este arte marcial propone una vez que la Roda de Capoeira y el Oficio dos Mestres fueron declarados Patrimonio Cultural Brasileño en el 2008 por el Instituto del Patrimonio Histórico y Artístico Nacional, varias alternativas pedagógicas de inclusión en el sistema educativo dentro del currículo de Educación Física o como actividad extra curricular.

Cuadro 2

Propuesta metodológica para trabajar la Capoeira en el contexto escolar

Temas		
Dimensão dos conhecimentos teóricos técnico-operativos	Dimensão técnico-tática	Dimensão dos conhecimentos teórico-crítico
Conceituação de Capoeira. Histórico da capoeira Estilos de capoeira Classificação das técnicas da capoeira A instrumentação da capoeira A música de capoeira A dinâmica da roda de capoeira (rituais e procedimentos) Organização institucional da capoeira	a) Elementos técnicos básicos: A ginga Benção Chapa de costas Meialua de frente Martelo de chão Meialua de compasso Rabo de arraia Negativas Esquivas b) Movimentações acrobáticas: Aú Queda de rim Parada de mão(bananeira) Parada de cabeça Macaco c) Elementos táticos elementares: Movimentaçãocontínua Circularidade da Movimentação; Mudanças de direção Quebrasnaconstância da Ginga; Apreciar as distâncias conforme o contexto do jogo Contra-golpear	A influência cultural africana na formação da sociedade brasileira, em relação à cultura corporal de movimento Os papéis hierarquizados dos praticantes de capoeira A violencia na capoeira Capoeira e religião As cantigas de capoeira e seus significados Os preconceitos na sociedade brasileira A mercadorização da capoeira

Fuente: (Nascimento, 2010)

Para la enseñanza de la Capoeira se ha establecido varias propuestas de contenidos organizados de diferente manera según el objetivo o a quien va dirigido y especialmente en dependencia del estilo practicado, donde la identidad con cada uno de sus movimientos característicos es muy tomado en cuenta.

2.1.4 CONTENIDOS TÉCNICOS DE LA CAPOEIRA

Una de las listas de contenidos técnicos de la Capoeira que se toman en cuenta en este estudio, está estructurado en la propuesta de Capoeira N. (1999) en su libro “Pequeño Manual do Jogador”, adaptado y traducido al español por el profesor Marco Ayala, hoy en día “Mestre Marcos” de Ecuador y José María da Silva “Mestre Zema” este último, Brasileño precursor de la Capoeira en el Ecuador en el año 1993 e ícono emblemático de la historia de este arte marcial en Rio de Janeiro Brasil, por lo que se toma en cuenta dicha estructura temática en base al objetivo de este estudio y que se desarrolla en el programa propuesto.

2.1.4.1 EL MOVIMIENTO

Fundamental en la particular forma de demostración de la Capoeira y muy importante para el iniciante y antes de fijar la atención en acrobacias y patadas giratorias muy vistosas, es indispensable el dominio de 3 elementos básicos:

2.1.4.1.1 Ginga

Una forma de movimiento de balanceo permanente en posición de guardia característico de la Capoeira que traducido significa “oscilación” en español y “swing” en inglés. La Ginga pone al “capoeirista” en constante movimiento, haciéndolo un blanco muy frustrante para un oponente.

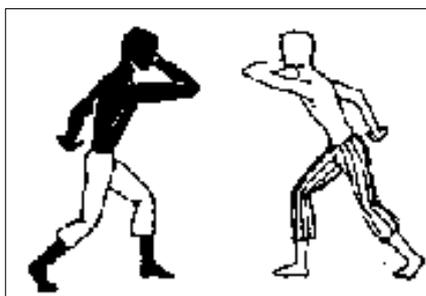


Figura 1. Ginga

2.1.4.1.2 Negativa y Rolê

Forma básica de movimiento por el suelo. Otra de las características del capoeirista es que siempre está apto para moverse por el suelo y este movimiento en particular se usa para esquivar un ataque y al mismo tiempo se podrá adecuar el cuerpo a un contra ataque desequilibrante si se lo hace en dirección al oponente, la manera de incorporarse a la posición de pie, es rodando sobre las manos y pies “role”, el “Jugador de Capoeira” toca eventualmente la cabeza al piso pero no las rodillas ni rueda sobre su espalda.



Figura 2. Negativa

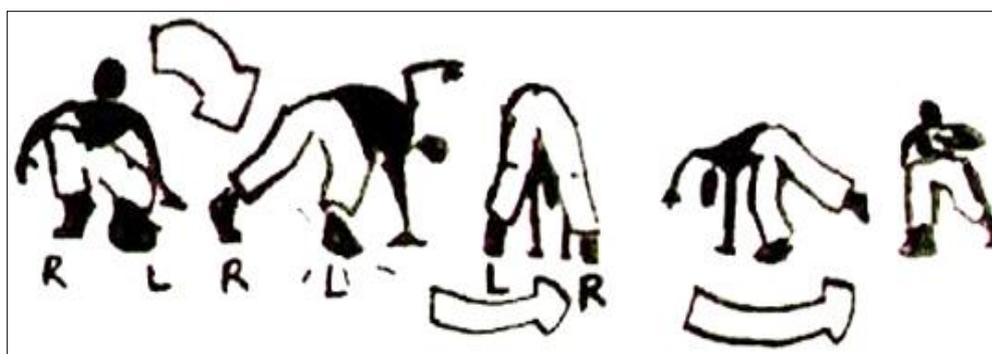


Figura 3. Role

2.1.4.1.3 Aú

Forma de desplazarse en posición invertida sobre 2 apoyos, principalmente usada para esquivar y huir como un recurso característico en la Capoeira.

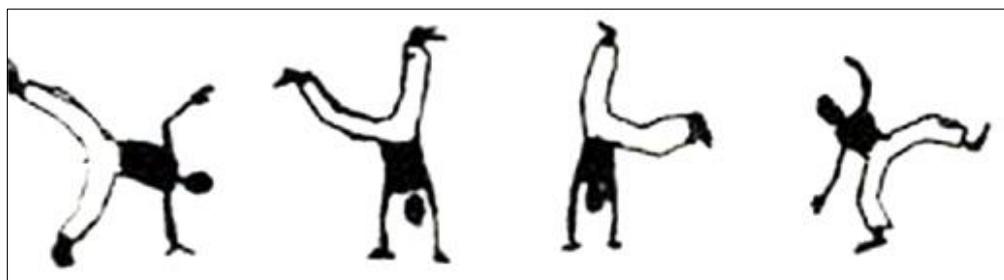


Figura 4. Aú

2.1.4.2 MOVIMIENTOS DEFENSIVOS

2.1.4.2.1 La Cocorinha

Movimiento defensivo ante un ataque horizontal, bajando con el peso igualmente distribuido en los dos pies, generalmente se da un pequeño salto tratando de adelantarse debajo de la patada de su adversario.



Figura 5. Cocorinha

2.1.4.2.2 Queda de Quatro

A diferencia de la cocorina el jugador aleja su torso y cara del ataque usando cuatro apoyos, desde esta posición generalmente extiende una de sus piernas para atacar o salir en negativa.

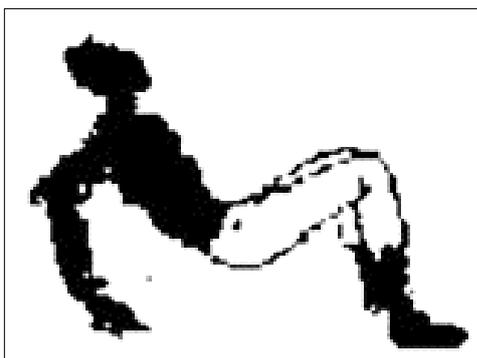


Figura 6. Queda de quatro

2.1.4.2.3 Esquiva

Es la forma más intuitiva y natural de esquivar un golpe horizontal que consiste en quitar la Cabeza y torso de la trayectoria del ataque

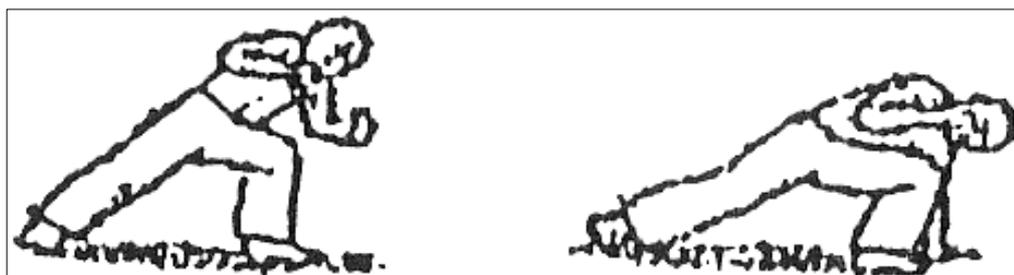


Figura 7. Esquiva

2.1.4.3 PATADAS BÁSICAS

2.1.4.3.1 Meia Lua de frente

En esta patada la pierna estirada se mueve en forma de arco impactando con el borde interno y regresa a su posición inicial.

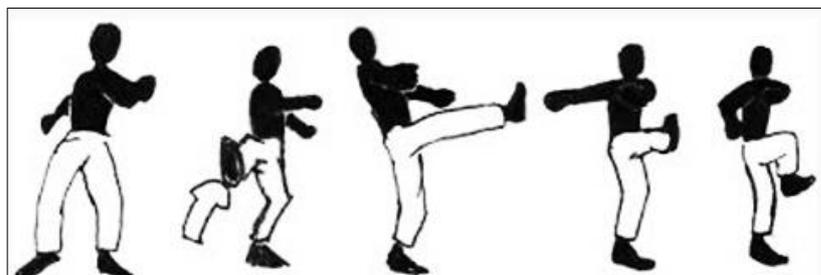


Figura 8. Meia Lua de frente

2.1.4.3.2 Armada

En esta patada el jugador adelanta una de sus piernas para posteriormente girar su cabeza y torso hasta divisar el objetivo, entonces se estira e impacta con el borde externo de la pierna que inicio atrasada.



Figura 9. Armada

2.1.4.3.3 Queixada

En esta patada el jugador cruza la pierna adelantada para elevarla formando un arco hacia fuera e impactar con el borde externo del pie.



Figura 10. Queixada

2.1.4.3.4 Martelo do Chão

Patada semicircular de frente que generalmente por los cambios de posición característicos en la Capoeira, se la ejecuta desde el piso o bajando una mano para apoyarla en el piso, el impacto será con el empeine del pie.



Figura 11. Martelo do chao

2.1.4.3.5 Chapa

Patada lateral impactando con el borde externo del pie, el movimiento inicia con la rodilla frontal y posteriormente se gira el pie de apoyo 180 grados para estirar la pierna de impacto en dirección contraria.

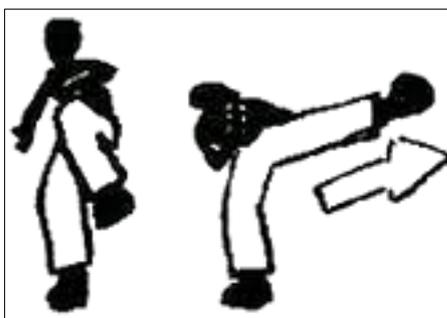


Figura 12. Chapa

2.1.4.3.6 Bêncão

Patada frontal elevando la rodilla y proyectando la pierna de impacto hacia delante, idealmente la pierna deberá ser recogida después del impacto.

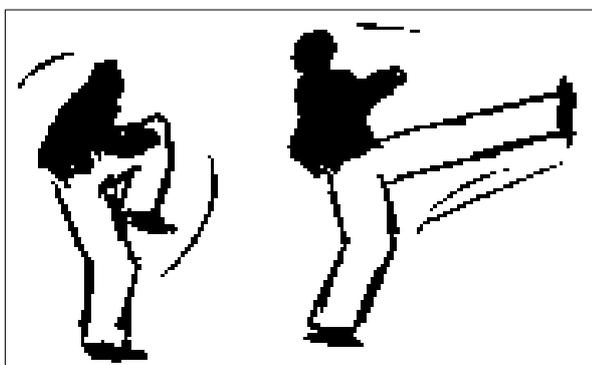


Figura 13. Bêncão

2.1.4.3.7 Martelo

Patada semicircular de frente, el impacto será con el empeine y el pie de apoyo gira 180 grados sobre el metatarso.

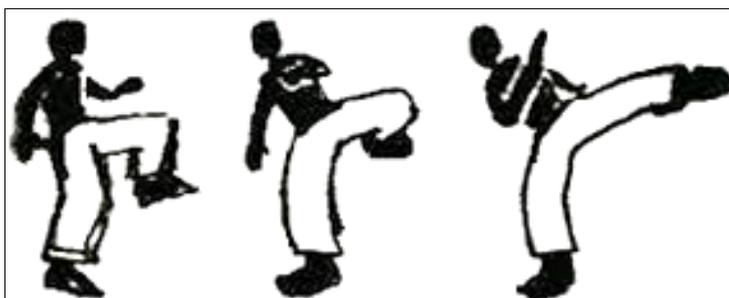


Figura 14. Martelo

2.1.4.3.8 Esporão

Patada de gancho donde la rodilla y pierna se elevan hacia la zona interna del cuerpo y se ejecuta un movimiento de gancho para impactar con talón o planta del pie

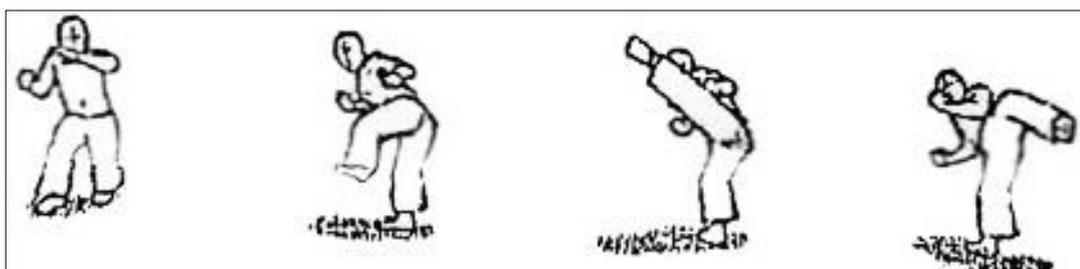


Figura 15. Esporão

2.1.4.3.9 Meia lua de compasso

Una de las patadas más características de la Capoeira y sello distintivo de la misma, es también una de las más eficientes y potentes donde se impacta con el talón, partiendo de un movimiento circular apoyando las dos o una mano en el piso y extendiendo la pierna retrasada para abanicarla completamente y llegar al punto de inicio.

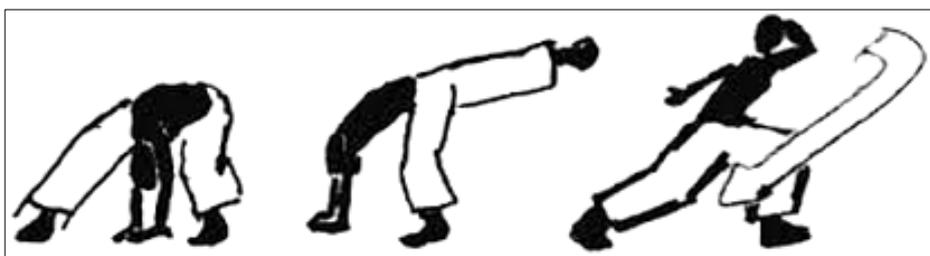


Figura 16. Meia lua de compasso

2.1.4.4 DESEQUILIBRANTES

2.1.4.4.1 Rasteira

Se ejecuta cuando el capoeirista es atacado rápida y violentamente y se usa la rasteira evadiendo primero el ataque con movimiento de esquiva y al mismo tiempo proyectando una pierna hacia el pie de apoyo del atacante para halarlo y desequilibrarlo.



Figura 17. Rasteira

2.1.4.4.2 Banda

Conocida muchas veces como rasteira en pé, es una variante de la rasteira donde generalmente intuyendo el movimiento del oponente se ataca la pierna de apoyo para con un movimiento de barrida provocar el desequilibrio.



Figura 18. Banda

2.2 EL KARATE – DO

“Karate (del japonés, mano vacía), arte marcial (sin armas) de autodefensa donde desde posiciones de equilibrios se dirigen o enfocan puñetazos o patadas acompañadas de respiraciones y gritos especiales. Más que un método de combate, el karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral” (Santa María, 2001). Lo cual da el significado y sentido del “DO” que es el camino a seguir.

Alrededor del mundo se enseña con propósitos principalmente de autodefensa, manteniendo su aspecto marcial y sus tradiciones orientales tanto en entrenamiento como inculcando un estilo de vida equilibrado basado en sus principios regidos por el Dojo kun, que es un conjunto de preceptos filosóficos a los cuales se rigen sus practicantes, este tipo de práctica es el Karate tradicional.

En cuanto a la parte competitiva, se siguen criterios de calificación regidos por la WKF, Federación Internacional de Karate, donde se establece y se norma las competiciones del Karate deportivo.

Las artes marciales devenidas deportes de combate, han precisado una serie de aproximaciones sucesivas donde se ha delimitado tanto las técnicas a realizar como las zonas de ataque permisible, así como la reglamentación espacio-temporal de las ejecuciones entre otros aspectos. Pero dichas variaciones no dan al traste, al menos no totalmente, con el aspecto marcial y tradicional del karate-do (González Haramboure, 2002).

En el caso del karate a nivel deportivo tiene un reglamento donde se permite el contacto controlado en las categorías mayores, mas no así en categorías infantiles, donde se adapta el reglamento y se califica por observación en base a criterios específicos la ejecución técnica en un combate (kumite), si bien esto de alguna manera le quita la esencia de eficacia y contundencia a la intencionalidad de los ataques relacionándolos a una

situación real de combate, por otro lado esto también obliga al perfeccionamiento en el control de las ejecuciones técnicas de tal manera que los movimientos sean convincentes a la apreciación de los jueces, a diferencia por ejemplo con otra arte marcial que llegó a constituirse como deporte olímpico, como es el Taekwondo, donde se califica y puntúa principalmente la contundencia y efectividad de los golpes con la ayuda de sensores que miden la potencia de la ejecución.

2.2.1 LA TÉCNICA EN EL KARATE DEPORTIVO

Según la Real Academia de la Lengua Española se encuentra dos significados pertinentes a técnica que son:

“Técnica es la pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos”

“Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo”.

Ya en el ámbito deportivo, existe mucha bibliografía con autores que proponen conceptos variados de lo que es la técnica en el deporte, entre ellos se puede mencionar los siguientes:

“Realización del movimiento ideal al que se aspira, es decir el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista” (Grosser & Neumanier, 1986).

“Proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio, los cuales permiten realizar lo más racional y económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento” (Manno, 1991).

“La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia” (Alvarez Bedolla, 2003).

“La técnica deportiva se determina como un sistema especializado de acciones simultáneas y consecutivas orientadas hacia una organización racional de las fuerzas internas y externas que influyen sobre el deportista así como hacia su más completa utilización para solucionar una tarea motriz concreta” (Zhelyazkov, 2011).

Analizando los conceptos se concluye que la técnica deportiva es la manera de garantizar la eficiencia, entendiéndose como tal en este caso, cuando se consigue un objetivo mediante un movimiento corporal voluntario usando la menor cantidad de energía y en el menor tiempo posible, es decir el menor coste en relación a lo invertido, además se destaca que siempre la acción motriz está encaminada a lograr un modelo o patrón establecido de movimiento con un fin determinado.

En el Karate deportivo se combina técnicas de brazos, piernas, proyecciones o desequilibrios donde no necesariamente su uso es porcentualmente igual, sino que en dependencia del rival, nivel técnico, experiencia, estrategia, varían las acciones ejecutadas en un combate (kumite) y cuyas habilidades motrices han evolucionado a lo largo de la historia pero con base en su raíz que es el Karate tradicional.

En teoría sería 50% - 50% el uso de técnicas de piernas y brazos pues el Karate deportivo conjuga perfectamente estas dos alternativas, las cuales en combinación son muy efectivas cuando se llega a un dominio en su ejecución. Ahora, en el Karate deportivo las formas de puntuación con las diferentes técnicas específicas de esta disciplina, están bien definidas por la WKF, Federación Mundial de Karate, la cual rige las reglamentaciones para todas las competencias en sus diferentes categorías tanto en Kumite (Combate con adversario) como en Kata (Combate imaginario preestablecido).

Cuadro 3

Puntuación de técnicas en Karate modalidad Kumite (combate)

VOCABULARIO Y Puntuación	CRITERIOS TÉCNICOS
Ippon (3 puntos) Se concede por:	1. Patadas Jodan (alto), que se define como cara, cabeza y cuello. 2. Cualquier técnica puntuable que se realice sobre un oponente que ha sido derribado, se ha caído o ha perdido el equilibrio de cualquier forma.
Waza-Ari (2 puntos) Se concede por:	Patadas Chudan (medio). Chudan se define como abdomen, pecho, zona trasera y zona lateral.
Yoko (1 punto) Se concede por:	1. Cualquier golpe de puño (Tsuki) sobre cualquiera de las 7 zonas puntuables. 2. Cualquier ataque (Uchi) sobre cualquiera de las siete zonas puntuables.
Siete zonas puntuables: Cabeza, cara, cuello, abdomen, pecho, zona trasera, zona lateral (los costados).	

Fuente: (Word Karate Federation, 2013)

Según el reglamento oficial, en una competencia se prioriza asignando mayor puntuación a las técnicas en general realizadas por el tren inferior, patadas y técnicas complementarias a una acción de desequilibrio, esto nos da a entender que en el karate deportivo, además de las técnicas de brazos, son muy efectivas y determinantes en la puntuación para una competencia, las técnicas de piernas.

2.2.2 CRITERIOS DE Puntuación DE LAS TÉCNICAS EN EL KARATE DEPORTIVO.

En el Karate deportivo según la reglamentación actual, considera en la ejecución de una técnica permitida 6 criterios, cuyo objetivo es visualizar objetivamente si la aplicación de una técnica es válida y por tanto puntuable (Word Karate Federation, 2013).

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

Todos y cada uno de estos criterios en la competencia son evaluados por jueces y árbitros debidamente entrenados y acreditados para, mediante observación directa, determinar la validez o no de una ejecución técnica durante el combate en dependencia del cumplimiento de todos estos aspectos.

En relación a la buena forma, se refiere a que “debe tener características que le confieran eficacia probable dentro del marco de los conceptos del Karate Tradicional” (World Karate Federation, 2013). En este primer criterio entonces estaría contemplado todo lo referente a la ejecución del movimiento técnico.

“La actitud deportiva es un componente de la buena forma y se refiere a una clara actitud no malintencionada de gran concentración durante la realización de la técnica” (World Karate Federation, 2013)

“La aplicación vigorosa define la potencia y velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito” (World Karate Federation, 2013)

El Zanshin es un criterio que se olvida a menudo al evaluar un punto. Es el estado de compromiso continuado en el contendiente en el cual el contendiente mantiene total concentración, observación y conciencia de la potencialidad del oponente para contraatacar. El contendiente no vuelve la

cara durante la realización de la técnica y continúa haciendo frente al oponente después de dicha realización (World Karate Federation, 2013).

“Buen timing significa realizar una técnica cuando ésta tiene mayor potencial” (World Karate Federation, 2013).

“La distancia correcta significa el desarrollar una técnica a la distancia precisa en la que ésta tiene el mayor efecto potencial” (World Karate Federation, 2013).

En el Karate deportivo existen varios aspectos a tomar en cuenta por su complejidad técnica donde se debe mostrar una eficacia controlada de las diferentes ejecuciones, pues en definitiva se trata de un combate restringido al punto de mostrar lo que se puede hacer sin llegar a un daño o contundencia propiamente dicha en lo posible y siempre tomando en cuenta que la ejecución es siempre, en Kumite, hacia un blanco móvil que permita el evidenciar los criterios de evaluación implícitos reglamentariamente en el deporte.

2.2.3 EVALUACIÓN DE LA TÉCNICA DE PATADAS EN EL KARATE-DO

Las pruebas pedagógicas para la evaluación de habilidades, constituyen hoy un problema no resuelto, el cual se lleva a cabo a través de formas empíricas del conocimiento que no contrastan con las exigencias actuales que se derivan de esta disciplina para esta categoría (menores), en tanto las pruebas técnicas no llegan a dilucidar las limitaciones, potencialidades, capacidad de creación y resolución del Karateka en las diferentes situaciones de enfrentamiento, lo que reduce la posibilidad de establecer una estrategia de aprendizaje objetiva en consonancia con las individualidades del atleta (Guillén, 2014)

En general, no existe una metodología o test unificados internacionalmente para la evaluación técnica en el karate, pero sí se ha definido los criterios de evaluación para la ejecución de las distintas técnicas

desde el punto de vista de eficiencia biomecánica, de efectividad, potencia o velocidad de ejecución, para lo cual, si hablamos de Karate deportivo, se deberá tomar en cuenta también los criterios de apreciación reglamentarios para ser ejecuciones puntuables en un Kumite y en este caso específicamente en acciones de piernas que es en lo que se enmarca la investigación.

Con el motivo de comprobar objetivamente la incidencia que tiene la propuesta metodológica en la técnica de los karatecas, se propuso evaluar las acciones técnicas mediante fichas de observación en base al perfil de exigencias técnicas propuesto por Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz (2011).

Cuadro 4

Perfil de exigencias en las técnicas de piernas en kumite

CRITERIOS TÉCNICOS	ERRORES
Mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda recta penetrando la cadera, en dependencia de la técnica de pierna indicada.	No mantener la pierna de apoyo flexionada y la espalda recta penetrando la cadera, en dependencia de la técnica de pierna indicada.
Elevación de la rodilla, giro del pie de apoyo y de la cadera, teniendo en cuenta el pateo a ejecutar.	Incorrecta elevación de la rodilla, del giro del pie de apoyo y de la cadera, teniendo en cuenta el pateo a ejecutar.
Golpear con las diferentes partes del pie en dependencia al pateo realizado.	Inadecuado golpeo con las diferentes partes del pie, en dependencia al pateo realizado.
Recoger la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Dejar la pierna extendida después del pateo (Movimiento de acción y reacción)
Mantener el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Levantar el talón de la pierna de apoyo
Mantener la vista hacia la zona de pateo orientada.	No mantener la vista hacia la zona de pateo orientada.
Mantener la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.	No mantener la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.
Realizar la técnica que se le indique.	No realizar la técnica que se le indique.

Fuente: (Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz, 2011)

2.2.4 ELEMENTOS TÉCNICOS DE PIERNAS USADOS EN KARATE Y SUS EQUIVALENTES EN CAPOEIRA.

En general, entre las técnicas de piernas más usadas en el Kumite de Karate y un “Jogo” de Capoeira existe mucha similitud al ejecutar dichas técnicas, exceptuando la posición de inicio y terminaciones de las diferentes ejecuciones técnicas por las características de movilidad, cambios de posición amagos y acciones repentinas con todo el cuerpo en la Capoeira, sin embargo la biomecánica específica de cada ejecución técnica cumple con los mismos criterios y perfil de exigencias en cuanto a su forma individualmente.

Los elementos técnicos en cuanto a patadas resultan ser los mismos en su biomecánica en todas las artes marciales que usan esta forma de ataque, en el caso del Karate, esta investigación se centra en 4 patadas básicas que son las principales y más usadas en combates deportivos y su comparación con los elementos técnicos de la Capoeira que sin embargo de tener varios estilos de ejecución, en su generalidad son equivalentes.

2.2.4.1 Patada frontal

Denominada Mae geri en Karate y Bêncão en Capoeira, consiste en elevar la rodilla al pecho y proyectar en línea recta la pierna hacia el objetivo, el impacto será con el metatarso del pie, al final se recoge la pierna flexionándola para llegar a la posición inicial, la pierna base se mantiene ligeramente flexionada y pegada al piso.



Figura 19. Patada frontal

2.2.4.2 Patada semicircular

Es una de las más usadas en Kumite de Karate tanto con la pierna atrasada como con la pierna de adelante, denominada Mawashi geri en Karate y Martelo en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro del pie de apoyo, la pierna de golpeo se extiende hacia el objetivo impactando con el empeine, es importante que el pie de apoyo gire totalmente en sentido contrario a la proyección de la patada para que permita flexionar ligeramente la pierna de apoyo de manera correcta para evitar lesiones en rodilla, al final se recoge la pierna de impacto flexionándola inmediatamente.



Figura 20. Patada semicircular

2.2.4.3 Patada lateral

Denominada Yoko geri en Karate y principalmente Chapa en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro total del pie de apoyo, la pierna de golpeo se extiende lateralmente para impactar con el borde exterior del pie, cuyo tobillo estará en flexión, al final se recoge la pierna de impacto inmediatamente flexionándola.



Figura 21. Patada Lateral

2.2.4.4 Patada semicircular inversa de gancho

Denominada Ura Mawuashi geri en Karate y principalmente Esporão en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro total del pie de apoyo y cuya pierna estará ligeramente flexionada, en esta técnica la cadera se proyecta pronunciadamente y la rodilla ligeramente hacia el interior del cuerpo, la pierna de golpeo se extiende y flexiona para impactar en forma de gancho por la zona externa del oponente impactando con la planta del pie, al final la pierna se recoge por la misma trayectoria que se proyectó inmediatamente.



Figura 22. Patada de gancho

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de tipo Cuasi experimental, descriptiva, cuantitativa donde una de las variables incide en la otra en dependencia de la intervención y aplicación de la propuesta práctica en un tiempo determinado sobre un mismo grupo de deportistas y comparando evaluaciones al inicio y al final.

3.2 POBLACIÓN

Considerando que una población donde se quiere estudiar un fenómeno o hecho, es un conjunto de elementos con características similares en un tiempo y lugar determinado, de entre los clubes legalmente conformados en la provincia de Pichincha y que aportan con deportistas seleccionados y con proyecciones deportivas desde las categorías infantiles, están los 5 mejores clubes del año 2013, nombrados y premiados por la Asociación de karate de Pichincha tomándose en cuenta indicadores como la cantidad de deportistas promovidos a la selección provincial o nacional y ranquin en los torneos inter clubes. Formando parte de este grupo de 5 clubes formativos están los clubes Yoshitaka y Empi, ubicados en 2do y 5to lugar respectivamente durante el año 2013 los cuales tiene características comunes propicias para el estudio y con factibilidad de intervención en sus deportistas, como son el de estar legalmente constituidas como Clubes Deportivos Especializados Formativos, tener una participación activa en los campeonatos y ranquin oficiales de la Asociación de Karate–do de Pichincha, tener deportistas promovidos a las selecciones provinciales y nacionales, ser dirigidos por un profesional experto en el deporte con rangos de cinturón negro 2do Dan y contar con un número significativo de niños y niñas en las edades propuestas para el estudio que es de 9 a 11 años, sumando un total de 57 deportistas de los cuales a todos se les aplicará el programa propuesto constituyendo el 100% de la población por tanto no se requiere un cálculo para muestreo, en este caso $N = n$

3.3 CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Tabla 1

Edad y género de los sujetos de investigación del grupo de muestra

Cantidad de sujetos de investigación	Varones	Mujeres	9 años	10 años	11 años
57	41	16	29	13	15
100%	71,93%	28,07%	50,87%	22,80%	26,31%

Fuente: Listas de datos de los Clubes Deportivos “Empi” y “Yoshitaka”

El rango de edad de los niños y niñas considerado para el estudio fue de 9 a 11 años. “En esta etapa existen niveles de coordinación satisfactorios que favorecen el desarrollo de factores como la frecuencia y la velocidad gestual, aunque con carencia de fuerza.”(Muñoz Rivera, 2009).

Es un rango de edad propicio entre los 9 a 11 años para la estimulación mediante un programa donde se prioriza el aspecto lúdico además de encontrarse en la fase sensible del aprendizaje motor.

Son niños y niñas con rangos de cinturones desde blanco, puntas amarillas, amarillo y naranja, considerados novatos con un máximo de un año y medio de práctica continua de karate, los mismos que se encuentran en la etapa de iniciación en esta disciplina pero ya con un conocimiento previo de las técnicas básicas en kumite y en la mayoría de casos, alguna experiencia en participaciones en campeonatos inter clubes e incluso seleccionados de la provincia de Pichincha.

3.4 INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos que se utilizaron fueron fichas de observación en base al perfil de exigencias técnicas por Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz, (2011), donde se recogió información de la ejecución de las diferentes técnicas de piernas en los deportistas y encuestas mediante cuestionario en relación a los conocimientos y prácticas previas en Capoeira.

3.4.1 CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS PREVIAS DE CAPOEIRA

Con el objetivo de determinar si los niños y niñas practicantes de Karate han tenido un entrenamiento previo de Capoeira, se elaboró un cuestionario estructurado de tal manera que aporte con datos respecto a conocimientos y experiencias anteriores de Capoeira en base a preguntas cerradas en los temas de 3 principales indicadores de interés que es el desarrollo de actividades rítmicas en artes marciales, uso de técnicas de piernas y el conocimiento o identificación de la Capoeira.

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICA DE CAPOEIRA.

Este cuestionario tiene como objetivo determinar si ha experimentado o conocido la práctica de la Capoeira o actividades relacionadas.

1. ¿Conoce algún arte marcial que se practique con música?

Si _____ No _____

Si la conoce, ¿Cuál? _____

2. ¿Ha realizado o practicado acrobacias como saltos, volteretas, o patadas giratorias?

Si _____ No _____

3. De las siguientes artes marciales, ¿cuáles ha practicado alguna vez?, se puede elegir una o varias.

a) Karate _____ b) Jiu jitsu _____ c) Capoeira _____ d) Taekwondo _____

e) Judo _____ f) Otra, ¿cuál? _____

4. Si conoce y ha practicado Capoeira, ¿qué es lo que más le gusta o prefiere hacer en este arte marcial?

a) () Técnicas de patadas

b) () Acrobacias y saltos

c) () Música

d) () No he practicado

5. ¿Sabes de que país viene la Capoeira?

a) () Corea

b) () Japón

c) () Brasil

d) () No lo sé

6. ¿En combate o entrenamiento que parte del cuerpo prefieres usar con mayor frecuencia?

a) () Brazos

b) () Piernas

c) () Las dos por igual

Muchas gracias su atención

Figura 23. Ejemplo de cuestionario de conocimientos y práctica de la Capoeira aplicado a los niños y niñas de los Clubes en estudio.

3.4.2 EVALUACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS EN KARATE

En relación a las técnicas de piernas usadas en el karate deportivo las cuales son muy numerosas, se determinó limitar la evaluación y análisis a las 4 patadas básicas, patada frontal *Mae geri*, patada semicircular *Mawashi geri*, patada lateral *Yoko geri* y patada inversa de gancho *Ura mawashi geri*, que son las principalmente usadas en competencias, logran mayor puntuación

y cuyo dominio determina una base motriz para la asimilación de otras variantes de ataques con piernas que si bien es cierto podrían ser puntuables de acuerdo a la adaptación del reglamento de competición para infantiles, en estas edades no resulta ser un determinante para su desarrollo deportivo inmediato por la complejidad técnica como son las ejecuciones precedidas de giros que se pueden desarrollar más adelante, sin que con esto se afirme que no se las debe iniciar en su aprendizaje, al contrario, sí es necesario su estimulación en esta etapa sensible.

Para la evaluación de las técnicas de piernas se determinó usar el perfil de exigencias técnicas propuesto por Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz (2011), como indicadores de evaluación en cada una de las técnicas elegidas, las cuales se registran en una ficha de observación y se califican de 1 a 4 puntos donde:

Un punto, corresponde a que **nunca** realiza el gesto motriz específico.

Dos puntos, corresponde a que **ocasionalmente** realiza el gesto motriz específico.

Tres puntos, corresponde a que **casi siempre** realiza el gesto motriz específico.

Cuatro puntos, corresponde a que **siempre** realiza el gesto motriz específico.

Para la evaluación se reunió a 3 personas independientes del estudio que cumplieron con las características de ser Árbitros certificados de Karate y profesor (Sensei) de Karate con al menos un rango de cinta negra 2do Dan, quienes evaluaron cada indicador de acuerdo a la escala de 1 a 4 y se registró en la ficha de evaluación un promedio de las 3 apreciaciones como calificación final.

TECNICA PATADA MAE GERI		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada								
2	Mantiene espalda recta penetrando la cadera								
3	Eleva la rodilla frontalmente								
4	Golpea con metatarso (Koshi)								
5	Recoge la pierna después del pateo								
6	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.								
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.								
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.								
9	Realiza la técnica que se le indica								
Observaciones:									

TECNICA PATADA MAWASHI GERI		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada								
2	Eleva la rodilla frontalmente								
3	Gira el pie de apoyo y cadera.								
4	Golpea con empeine								
5	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)								
6	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.								
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.								
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.								
9	Realiza la técnica que se le indica								
Observaciones:									

TECNICA PATADA YOKO GERI		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada								
2	Mantiene espalda recta								
3	Golpea con el borde externo del pie (sokuto)								
4	Recoge la pierna después del pateo								
5	Gira totalmente el pie de apoyo sobre metatarso (Koshi)								
6	Mantiene la pierna de apoyo, pegada al piso.								
7	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.								
8	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.								
9	Realiza la técnica que se le indica								
Observaciones:									

TECNICA PATADA URA MAWASHI GERI		DERECHA				IZQUIERDA			
		PUNTAJE				PUNTAJE			
CRITERIOS TÉCNICOS		4	3	2	1	4	3	2	1
1	Mantiene la pierna de apoyo flexionada.								
2	Eleva la rodilla hacia la zona interna del cuerpo con giro del pie de apoyo y de la cadera								
3	Golpea con la planta del pie								
4	Recoge la pierna por la misma trayectoria después del pateo (Movimiento de acción y reacción)								
5	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.								
6	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.								
7	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada								
8	Realiza la técnica que se le indica								
Observaciones:									

Figura 24. Ficha de observación para los test técnicos de las 4 patadas básicas.

3.4.2.1 PROCEDIMIENTO APLICADO PARA LAS EVALUACIONES DE TÉCNICAS DE PIERNAS

El procedimiento de evaluación se realizó en base a la repetición de la técnica requerida durante 30 segundos en una misma guardia en 3 puntos de contacto alrededor del deportista partiendo desde Kamae (guardia en movimiento), en el caso de las técnicas Mawashi y Ura Maguashi geri, las referencias fueron a zona Yodan (alto) y para Mae y Yoko geri en zona Chudan (media).



Figura 25. Pateadores y paletas para impactar



Figura 26. Deportistas del Club Empi realizando los test



Figura 27. Deportistas del Club Yoshitaka realizando los test

Para visualizar de mejor manera los indicadores de evaluación durante toda la trayectoria de la patada, la ejecución se realizó siempre con la pierna posterior.

3.5 HIPÓTESIS

3.5.1 HIPÓTESIS NULA H_0

La Capoeira como medio recreativo no incide significativamente en el mejoramiento de las evaluaciones de las técnicas de piernas en los deportistas de los Clubes de Karate “Empi” y “Yoshitaka” de la ciudad de Quito.

3.5.2 HIPÓTESIS ALTERNATIVA H_1

La Capoeira como medio recreativo incide significativamente en el mejoramiento de las evaluaciones de las técnicas de piernas en los deportistas de los Clubes de Karate “Empi” y “Yoshitaka” de la ciudad de Quito.

3.6 VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.6.1 Variable Independiente

La Capoeira como medio recreativo

3.6.2 Variable Dependiente

Técnicas de piernas en el Karate-do

3.7 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Cuadro 5

Operacionalización de la variable independiente:

La Capoeira como medio recreativo.

Definición conceptual	Categorías / dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Arte marcial concebido como una danza lucha cuya máxima expresión se basa en un juego de demostración de ataques y defensas, lo que le da la característica de evitar la tensión o preocupación por un resultado y por el contrario, generar placer y esparcimiento en su ejecución y aprendizaje.	Actividades rítmicas y recreativas en movimientos de defensa y ataque	Porcentaje de deportistas con conocimientos o experiencias previas de Capoeira, ritmo, técnica, fundamentos.	Técnica: Encuesta aplicada al grupo de estudio Instrumento: Cuestionario de conocimientos y práctica de Capoeira.

Cuadro 6

Operacionalización de la variable dependiente:

Técnicas de piernas en el Karate-do.

Definición conceptual	Categorías / dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Movimiento óptimo de ataque con piernas, que cumple con los criterios de puntuación en el kumite de karate-do	<p>Principales técnicas de patadas a evaluarse y usadas en competencias:</p> <p>Mae-geri</p> <p>Mawashi-geri</p> <p>Yoko-geri</p> <p>Ura-Mawashi-geri</p>	<p>Técnicos:</p> <p>Buena forma, en base a los Indicadores de exigencias técnicas para cada patada.</p> <p>Reglamentarios:</p> <p>Actitud deportiva</p> <p>Aplicación vigorosa</p> <p>Zanshin</p> <p>Tiempo apropiado</p> <p>Distancia correcta</p>	<p>Fichas de Observación en base al perfil de exigencias técnicas según Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz (2011).</p>

3.8 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS DATOS

Se registró la información en una base de datos de Excel para cálculos estadísticos descriptivos de puntajes generales y por indicadores, porcentajes de incremento entre los datos obtenidos en Pre test y Post test al final del proceso de intervención en la misma muestra, además se complementó con el análisis de estadística inferencial en el programa SPSS ("Statistical Product and Service Solutions") para calcular la diferencia significativa de medias con la prueba correspondiente al tipo de estudio y determinar la incidencia entre variables.

CAPITULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Una vez que se midió las 2 variables respecto a la encuesta de conocimientos o experiencias previas de Capoeira y evaluadas las técnicas de las 4 patadas principales de Karate-do, antes y después de la aplicación de un programa de Capoeira en el grupo de estudio, se procedió a analizar estadísticamente los resultados obtenidos.

4.1 RESULTADOS DE EVALUACIONES INICIALES

4.1.1 CONOCIMIENTOS PREVIOS EN CAPOEIRA

Los niños al estar relacionados con las artes marciales en general, se esperaba que fuese muy posible que algunos de ellos ya hayan experimentado antes o al menos conocido la Capoeira y luego de aplicar el cuestionario de experiencias relacionadas a dicho arte marcial, se obtuvo los siguientes resultados:

Pregunta 1: ¿Conoce algún arte marcial que se practique con música?

Tabla 2

Resultados de la pregunta 1 de la encuesta a niños de los clubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	16%
NO	48	84%
TOTAL	57	100%

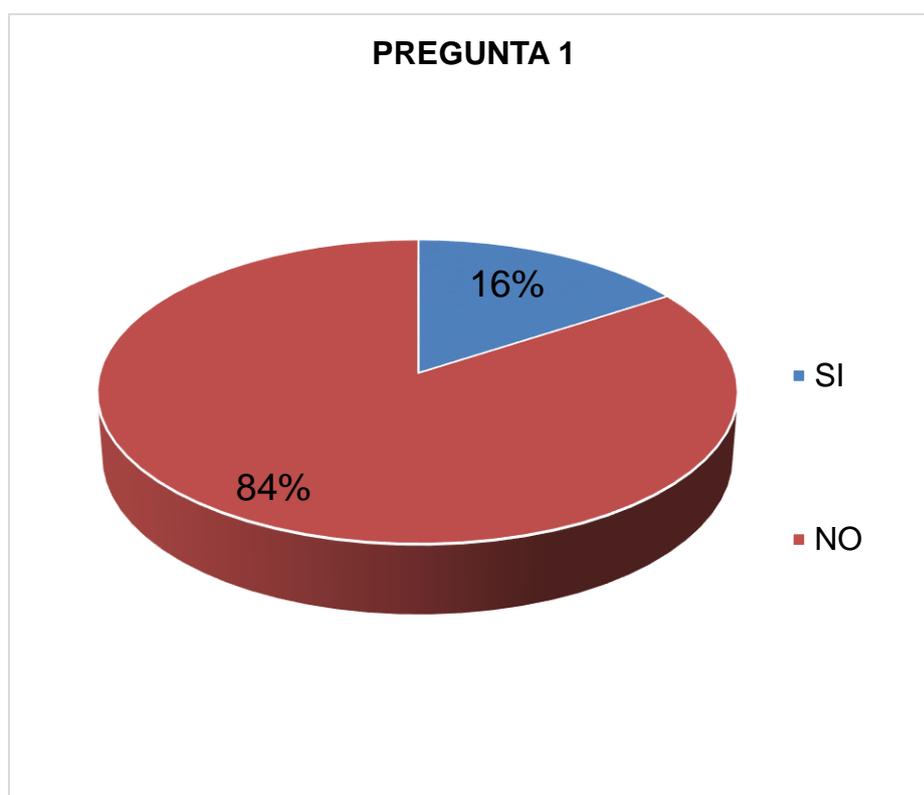


Figura 28. Porcentajes de cada alternativa en la pregunta 1

En la pregunta inicial se determinó que el 84% de los niños y niñas no habían experimentado un tipo de actividades de artes marciales donde se combine con música su práctica y el 16% equivalente a 9 niños y niñas afirmaron que sí y principalmente coincidiría con la Capoeira por ser la característica principal.

Esto nos confirma que la mayoría del grupo en estudio no había tenido antes una experiencia anterior en cuanto a un estímulo en referencia a este tipo de actividad.

Pregunta 2: ¿Ha realizado o practicado acrobacias como saltos, volteretas, o patadas giratorias?

Tabla 3

Resultados de la pregunta 2 de la encuesta a niños de los Clubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	9	16%
NO	48	84%
TOTAL	57	100%

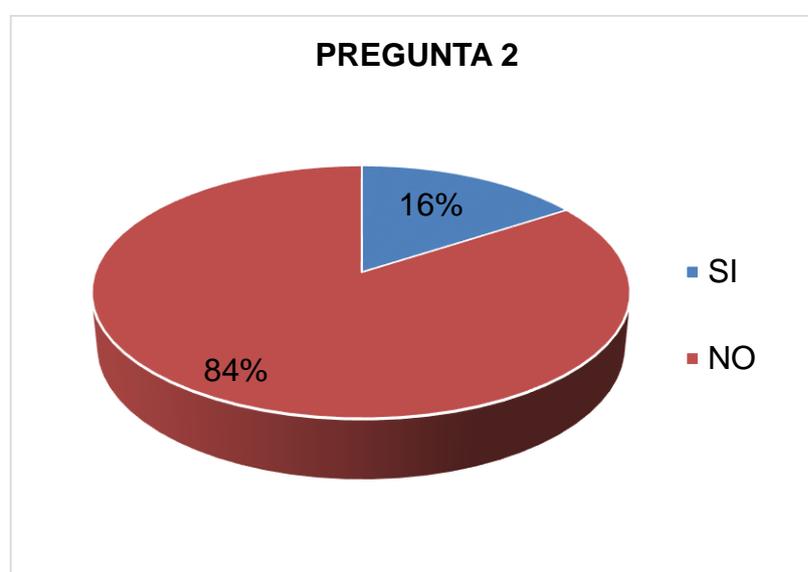


Figura 29. Porcentajes de cada alternativa en la pregunta 2

Una pregunta de confirmación donde se detallan movimientos particularmente realizados en Capoeira determinó que al igual que en la primera pregunta, 9 niños y niñas lo que equivale al 16%, sí han tenido una experiencia previa ya sea en Capoeira o Gimnasia, donde es característico realizar los movimientos señalados. Esto dio una idea de que sí se contaría en los grupos con niños afines a las actividades propuestas en la enseñanza de la Capoeira lo que será muy tomado en cuenta en los aspectos metodológicos a desarrollarse en el programa, sin embargo no es un indicador representativo que incida para una experimentación errónea.

Pregunta 3: De las siguientes artes marciales, ¿cuáles ha practicado alguna vez?

Tabla 4

Resultados de la pregunta 3 de la encuesta a niños de los clubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Karate	57	100%
Jiu jitsu	1	2%
Capoeira	7	12%
Taekwondo	14	25%
No han practicado otro Arte Marcial	35	61%
TOTAL	57	100%

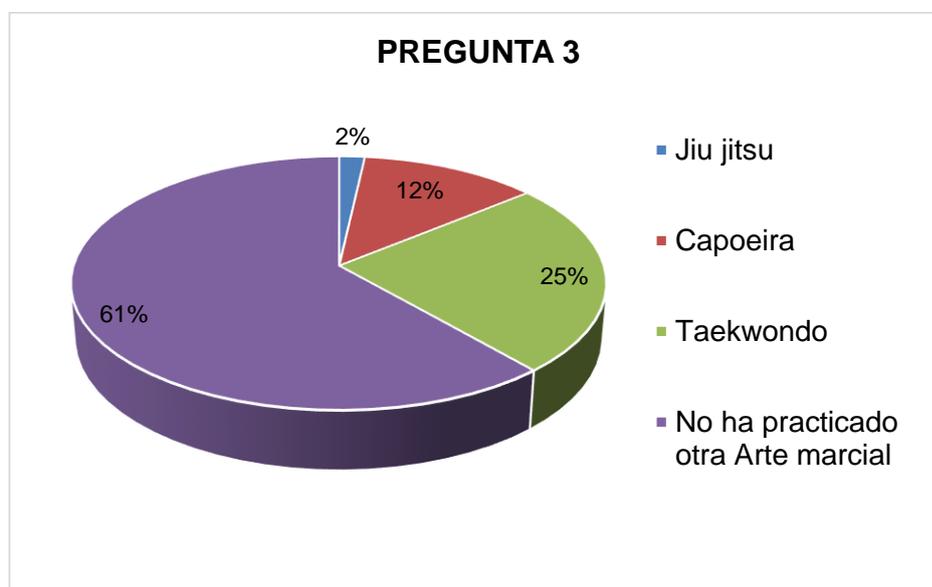


Figura 30. Porcentaje de cada alternativa en la pregunta 3

Según los resultados obtenidos en la pregunta 3, el 61% de los niños y niñas no han realizado nunca antes algún otro arte marcial como complemento a su formación, a continuación el 25% es decir 14 deportistas sí

tuvieron antes experiencias en Taekwondo principalmente por períodos cortos en cursos vacacionales y respecto a la Capoeira se encuentra que 7 niños si han tenido unas rápidas experiencias de haberla practicado esto es el 12%, sin embargo, en todos ellos su principal actividad de formación deportiva es el Karate.

Pregunta 4: Si conoce y ha practicado Capoeira, ¿qué es lo que más le gusta o prefiere hacer en este arte marcial?

Tabla 5

Resultados de la pregunta 4 de la encuesta a niños de los Cubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Técnicas de patadas	6	11%
Acrobacias y saltos	3	5%
Música	5	9%
No ha practicado	43	75%
TOTAL	57	100%

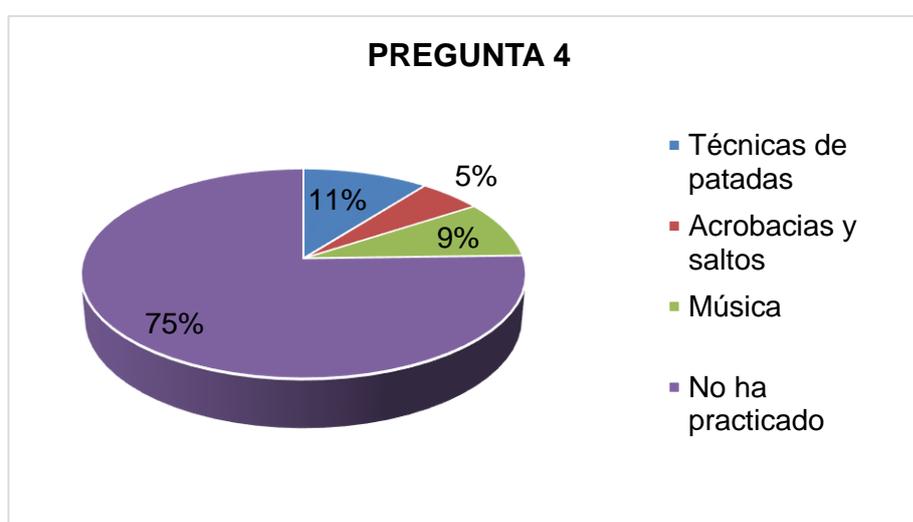


Figura 31. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 4

En esta pregunta se buscó indagar sobre las preferencias de las técnicas usadas, si han practicado o conocido la Capoeira y según los resultados obtenidos se observa que el uso de técnicas de piernas marca una pequeña diferencia, 11%, tomando en cuenta que solo un pequeño número de niños y niñas conoce la Capoeira al inicio del programa, al 5% le gusta las acrobacias y al 9% le gusta la parte musical, principal componente en la enseñanza de la Capoeira, sin embargo se confirma que la mayor cantidad esto es el 75% es decir 45 niños y niñas no han practicado Capoeira.

Pregunta 5: ¿Sabes de qué país viene la Capoeira?

Tabla 6

Resultados de la pregunta 5 de la encuesta a niños de los Clubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Corea	3	5%
Japón	9	16%
Brasil	22	39%
No lo sé	23	40%
TOTAL	57	100%

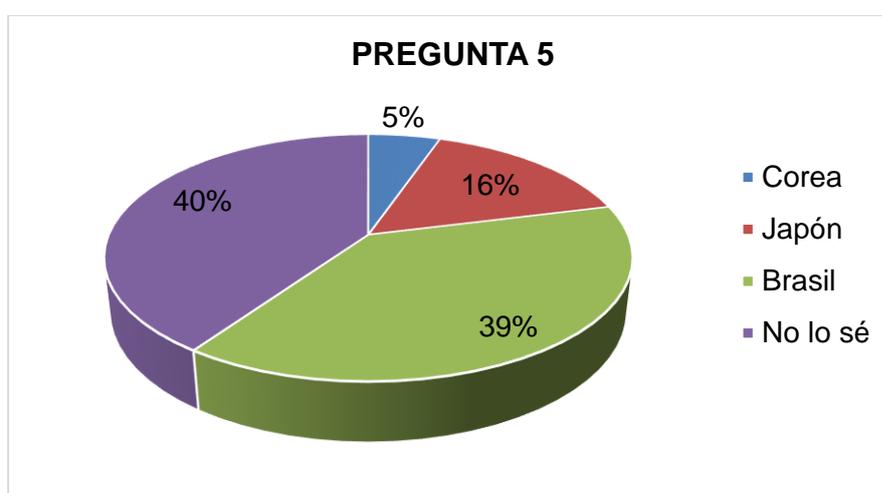


Figura 32. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 5

En esta pregunta se buscó diagnosticar el conocimiento del tipo de actividad que practicarán ya que si conocen el origen de la Capoeira, se tendrá una clara idea de las particularidades de la actividad que se enseñará, resultando que el 39% de niños y niñas saben el origen y los demás no lo saben en un 40%, o están confundidos ya que 5% dijo Corea, y el 16% Japón que es de donde proviene el Karate.

Pregunta 6: En combate o entrenamiento, ¿qué parte del cuerpo prefieres usar con mayor frecuencia?

Tabla 7

Resultados de la pregunta 6 a los niños de los Clubes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Brazos	7	12%
Piernas	9	16%
Las dos por igual	41	72%
TOTAL	57	100%

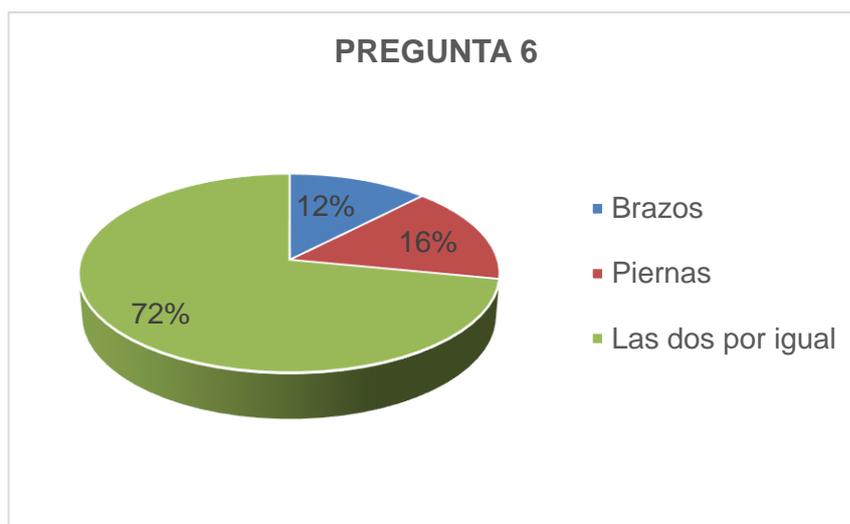


Figura 33. Resultados porcentuales de cada alternativa en la pregunta 6

Esta pregunta específicamente busca conocer la preferencia de técnicas lo cual no necesariamente es una confirmación de que en la práctica lo hagan, siempre hay una posibilidad de que los niños respondan lo que desean, sin embargo es útil la información de que el 72% de los niños y niñas saben y están conscientes de que en el karate idealmente debería desarrollarse las técnicas de brazos y piernas por igual, el 16% prefiere las técnicas de piernas y el 12% las técnicas de brazos.

Como conclusión final, los resultados de la encuesta realizada confirman que en general el grupo de estudio parte sin un conocimiento o experiencias significativas de prácticas de Capoeira, lo cual permitirá crear una novedad e innovación en los entrenamientos de los niños y niñas que de una manera lúdica tendrán una alternativa más de desarrollo en su formación como deportistas de artes marciales.

4.1.2 TEST TÉCNICOS

La evaluación de las 4 técnicas de piernas en la fase inicial antes de la aplicación del programa marcó un punto de inicio en cada uno de los indicadores, los cuales corresponden a los movimientos fragmentados de la técnica completa según el perfil de exigencias técnicas (Nuñez, Ochoa, Hernandez, & Díaz, 2011).

Con el fin de lograr objetividad en el análisis estadístico, se tomó la calificación numérica, obtenida por los deportistas en cada indicador en una escala de 1 a 4 puntos y se promedió el valor de todos los indicadores de la ejecución con pierna derecha e izquierda en cada una de las técnicas evaluadas.

4.1.2.1 RESULTADOS DE TEST INICIALES

Tabla 8

Promedios de puntajes iniciales en cada técnica evaluada

N.	MAE GERI	MAWASHI GERI	YOKO GERI	URA MAWASHI GERI	PROMEDIO TOTAL
1	2,67	3,11	3,17	2,75	2,92
2	2,44	2,17	2,28	2,19	2,27
3	2,50	2,56	2,11	2,38	2,39
4	3,33	3,61	3,56	3,19	3,42
5	2,72	2,44	2,33	1,81	2,33
6	2,44	2,61	2,78	2,81	2,66
7	2,17	2,61	2,50	2,63	2,48
8	2,83	3,06	3,06	2,50	2,86
9	2,39	2,56	2,89	2,19	2,51
10	3,22	3,00	2,50	2,31	2,76
11	3,00	3,67	2,56	2,81	3,01
12	2,67	3,11	2,44	2,06	2,57
13	2,67	2,78	2,72	2,19	2,59
14	3,00	3,39	3,06	2,81	3,06
15	3,22	3,33	3,00	2,81	3,09
16	2,28	2,28	2,72	2,75	2,51
17	2,56	2,44	2,39	2,50	2,47
18	3,06	3,28	3,33	3,31	3,24
19	2,94	2,94	2,56	2,38	2,70
20	2,94	3,28	3,06	2,94	3,05
21	3,44	3,61	3,61	3,63	3,57
22	2,61	2,72	2,50	3,06	2,72
23	3,56	3,33	2,83	3,00	3,18
24	2,50	2,28	2,44	2,31	2,38
25	3,67	3,67	3,17	3,38	3,47
26	1,83	2,11	2,33	2,00	2,07
27	2,94	2,67	2,78	2,44	2,71
28	2,22	2,17	1,89	2,00	2,07

Continúa 

29	3,00	2,94	3,44	3,19	3,14
30	3,17	3,39	2,78	2,63	2,99
31	3,06	3,11	2,78	2,88	2,95
32	2,78	2,61	2,22	1,88	2,37
33	3,22	3,11	3,11	2,69	3,03
34	2,83	3,11	3,00	2,75	2,92
35	2,17	2,67	2,61	2,25	2,42
36	2,33	2,50	2,11	2,06	2,25
37	2,06	1,72	1,22	1,38	1,59
38	2,06	1,72	1,78	1,94	1,87
39	2,50	2,28	2,11	2,00	2,22
40	2,33	2,28	2,44	2,69	2,44
41	2,72	2,89	2,39	2,50	2,63
42	2,67	2,39	2,50	2,69	2,56
43	2,83	2,67	2,28	2,44	2,55
44	2,94	3,28	3,22	2,75	3,05
45	3,33	3,11	3,39	2,88	3,18
46	2,56	3,06	3,17	2,94	2,93
47	2,78	2,39	2,17	1,88	2,30
48	2,33	2,06	2,17	2,19	2,19
49	2,50	2,72	2,61	2,19	2,51
50	2,61	2,33	2,28	2,13	2,34
51	2,56	2,17	2,61	2,56	2,47
52	2,83	3,17	2,89	3,19	3,02
53	2,78	2,61	2,50	2,75	2,66
54	2,44	2,67	2,56	2,88	2,64
55	2,56	2,83	2,28	3,13	2,70
56	3,06	3,28	3,11	3,31	3,19
57	3,22	3,00	3,06	3,13	3,10
PROMEDIO TOTAL	2,74	2,79	2,65	2,58	2,69

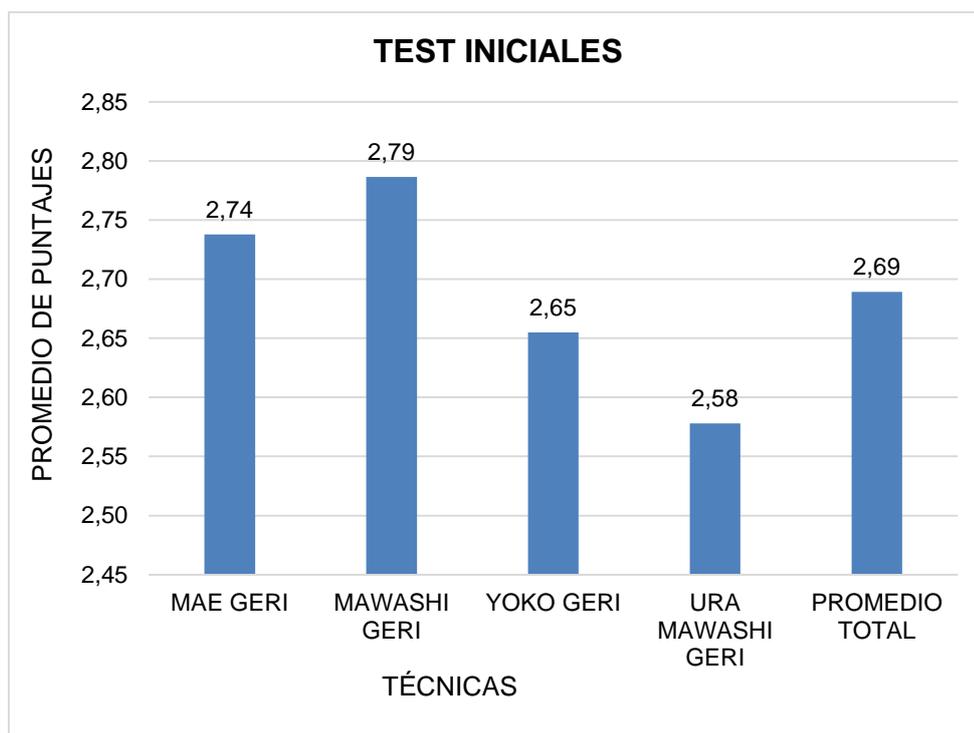


Figura 34. Promedios de test iniciales de cada técnica

Según los datos de las puntuaciones promediadas en cada técnica se obtuvo un valor de 2,74 en la técnica Mae geri, 2,79 en la técnica Mawashi geri, siendo este el promedio más alto lo cual era previsible ya que se trata de uno de los gestos técnicos más comúnmente usados, en la técnica Yoko geri un promedio 2,65, por su parte el promedio en la técnica Ura Mawashi geri obtuvo un promedio de 2,58 siendo este el más bajo, en general, al tratarse de deportistas en etapa de iniciación esta es una técnica con grado de dificultad más alto que las demás. Finalmente el promedio de las evaluaciones iniciales tomado de los puntajes en cada técnica fue de 2,69.

4.1.2.2 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE TEST INICIALES

Se calculó un puntaje global obtenido del promedió de las calificaciones en todas las técnicas evaluadas con las dos guardias, es decir de la ejecución con piernas derecha e izquierda y se tomó en cuenta 6 indicadores estadísticos descriptivos que permiten analizar aspectos inherentes a las características centrales de la muestra con los resultados en los Pre test.

Tabla 9

Estadísticas descriptivas del promedio de todas las técnicas en evaluaciones iniciales.

INDICADOR ESTADÍSTICO	VALOR
MEDIA	2,69
MEDIANA	2,66
MODA	2,92
DESVIACIÓN ESTÁNDAR	0,41
MÍNIMO	1,59
MÁXIMO	3,57

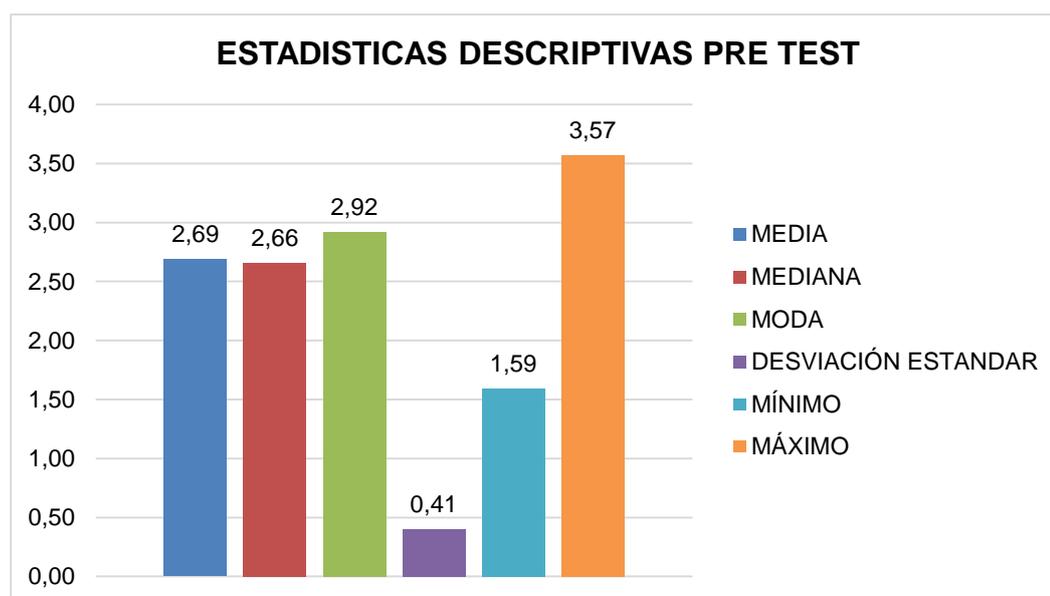


Figura 35. Estadísticas descriptivas de promedios generales iniciales.

El promedio general de las evaluaciones iniciales fue de 2,69 puntos, calculado a partir de todos los indicadores en las 4 técnicas evaluadas en los dos perfiles, otro indicador de tendencia central que es la mediana se calculó en 2,66 lo cual representa un valor más real de la generalidad de los resultados obtenidos y que no muestra una variación considerable respecto a la media, otro valor referencial es la moda el cual se determinó en 2,92 y una desviación estándar de apenas 0,41 lo cual nos da la idea de una tendencia

bastante homogénea en cuanto a los resultados de todos los miembros de la muestra. Sin embargo se registró también un puntaje mínimo de 1,59 y un máximo de 3,57 los cuales son datos muy dispersos y eventuales que sin embargo es necesario señalarlos ya que corresponden a los dos extremos de la muestra con niños que salen de la tendencia en sus puntajes totales.

4.1.2.3 ANÁLISIS DE PROMEDIOS EN PRE TEST POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN LA TÉCNICA MAE GERI.

Tabla 10

Promedios de puntajes iniciales por indicador en la técnica Mae geri.

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta penetrando frontalmente la cadera	Eleva la rodilla frontalmente	Golpea con metatarso (Koshi)	Recoge la pierna después del pateo	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	2,68	2,54	2,82	2,44	2,19	2,44	3,56	2,51	4,00
PIERNA IZQUIERDA	2,46	2,32	2,67	2,21	2,30	2,26	3,47	2,42	3,98

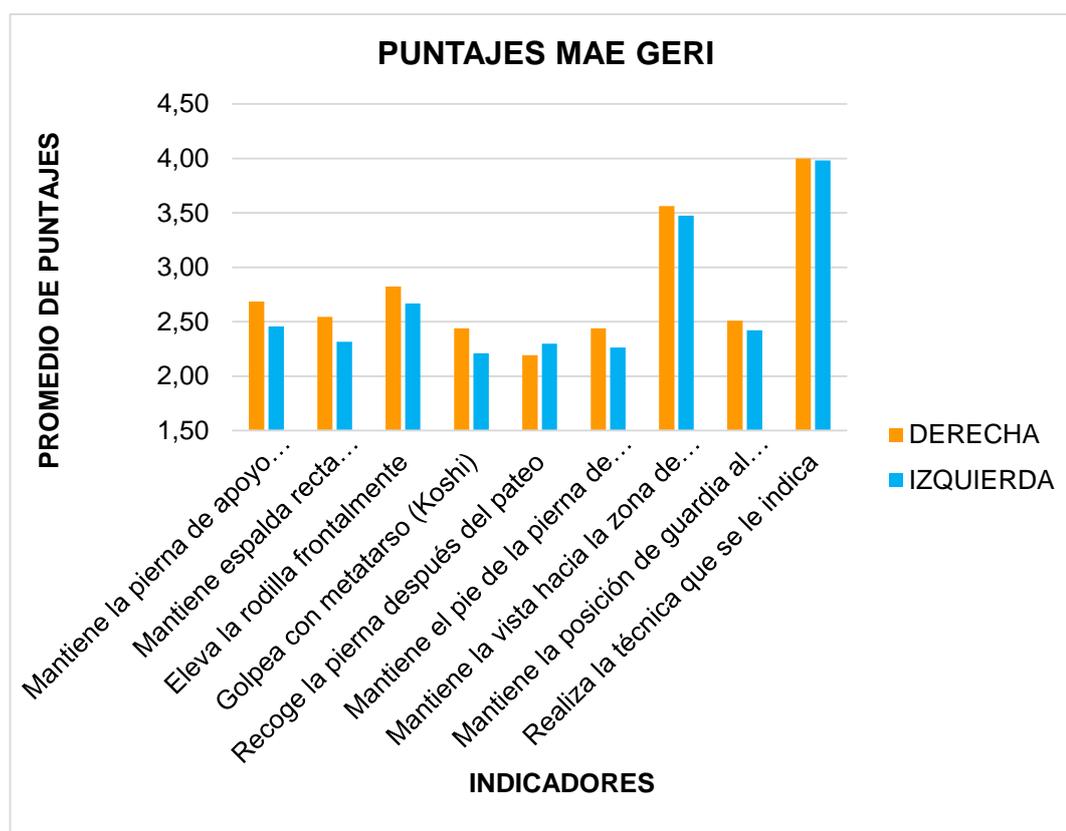


Figura 36. Promedios iniciales por indicadores en la técnica Mae geri

Según los resultados de las evaluaciones iniciales en la técnica Mae geri, se determina en primera instancia una diferencia en la ejecución con la pierna derecha e izquierda en 7 indicadores, un único indicador que se muestra ligeramente mayor en la ejecución con la pierna izquierda, es curiosamente el movimiento de recogimiento de la pierna luego del impacto y finalmente el 9no indicador referente a si realiza la técnica solicitada, donde no existe diferencia y con una puntuación máxima registrada de 4 puntos, esto tiene sentido ya que todos los deportistas iniciaron ya con un tiempo de práctica y conocen los nombres y características generales de cada técnica. Los menores promedios registrados son en cuanto al indicador de recogimiento de la pierna con 2,19 en la pierna derecha, la superficie de contacto en el impacto que debe ser con metatarso, registra un promedio de 2,44 y el indicador de mantener el pie de la pierna de apoyo pegado al piso con 2,44.

4.1.2.4 ANÁLISIS DE PROMEDIOS EN PRE TEST POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN LA TÉCNICA MAWASHI GERI

Tabla 11

Promedios de puntajes iniciales por indicador en la técnica Mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	2,51	2,56	3,07	2,82	2,65	2,40	3,18	2,23	4,00
PIERNA IZQUIERDA	2,53	2,51	2,93	2,67	2,53	2,33	3,00	2,25	4,00

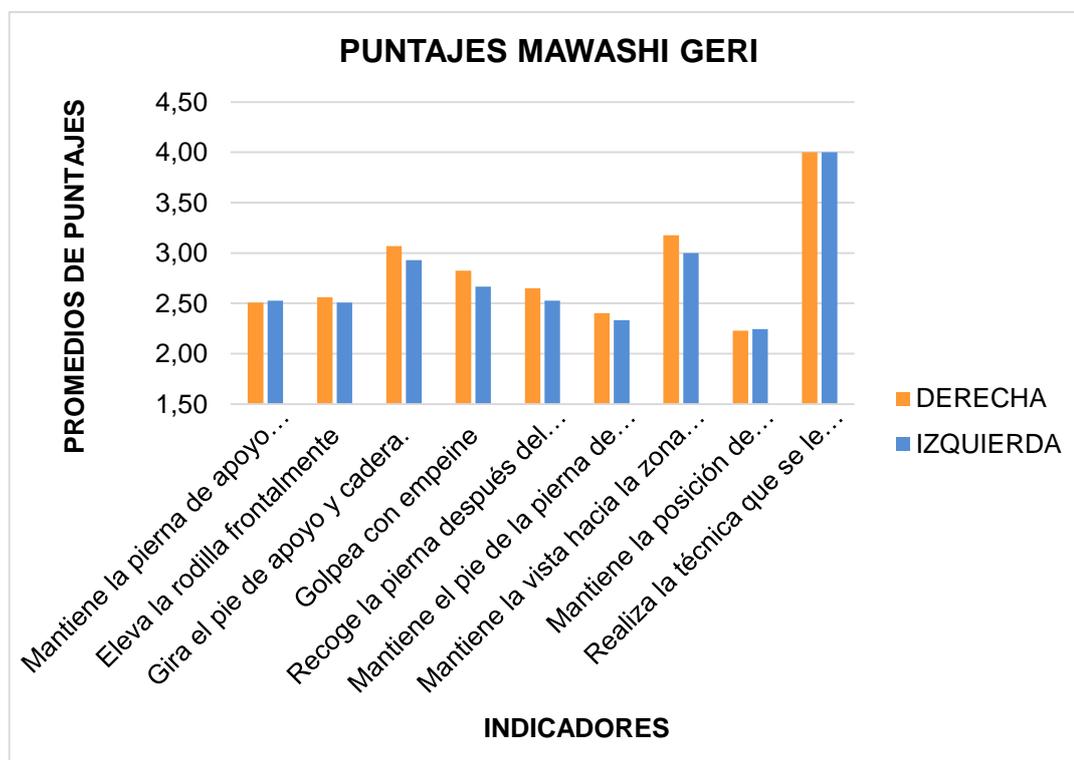


Figura 37. Promedios iniciales por indicadores de la técnica Mawashi geri

Los promedios registrados en los indicadores de la técnica Mawashi geri no muestran una diferencia considerable entre la ejecución de la pierna derecha e izquierda, es necesario señalar que esta técnica es una de las más usadas y frecuentes en combates, Los promedios más bajos se registraron en 2,23 en el indicador referente a si el deportista mantiene la posición de guardia durante toda la ejecución con perfil de guardia derecha y con 2,40 el indicador de mantener el pie de la pierna de apoyo en el piso, siendo este último uno de los errores más comunes.

4.1.2.5 ANÁLISIS DE PROMEDIOS DE PRE TEST POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN LA TÉCNICA YOKO GERI

Tabla 12

Promedios de puntajes iniciales por indicador en la técnica Yoko geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta	Golpea con el borde externo del pie (sokuto)	Recoge la pierna después del pateo	Gira totalmente el pie de apoyo sobre metatarzo (Koshi)	Mantiene la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	2,51	2,42	2,61	2,25	2,89	2,47	2,89	2,40	3,96
PIERNA IZQUIERDA	2,51	2,23	2,39	2,18	2,61	2,26	2,82	2,39	3,98

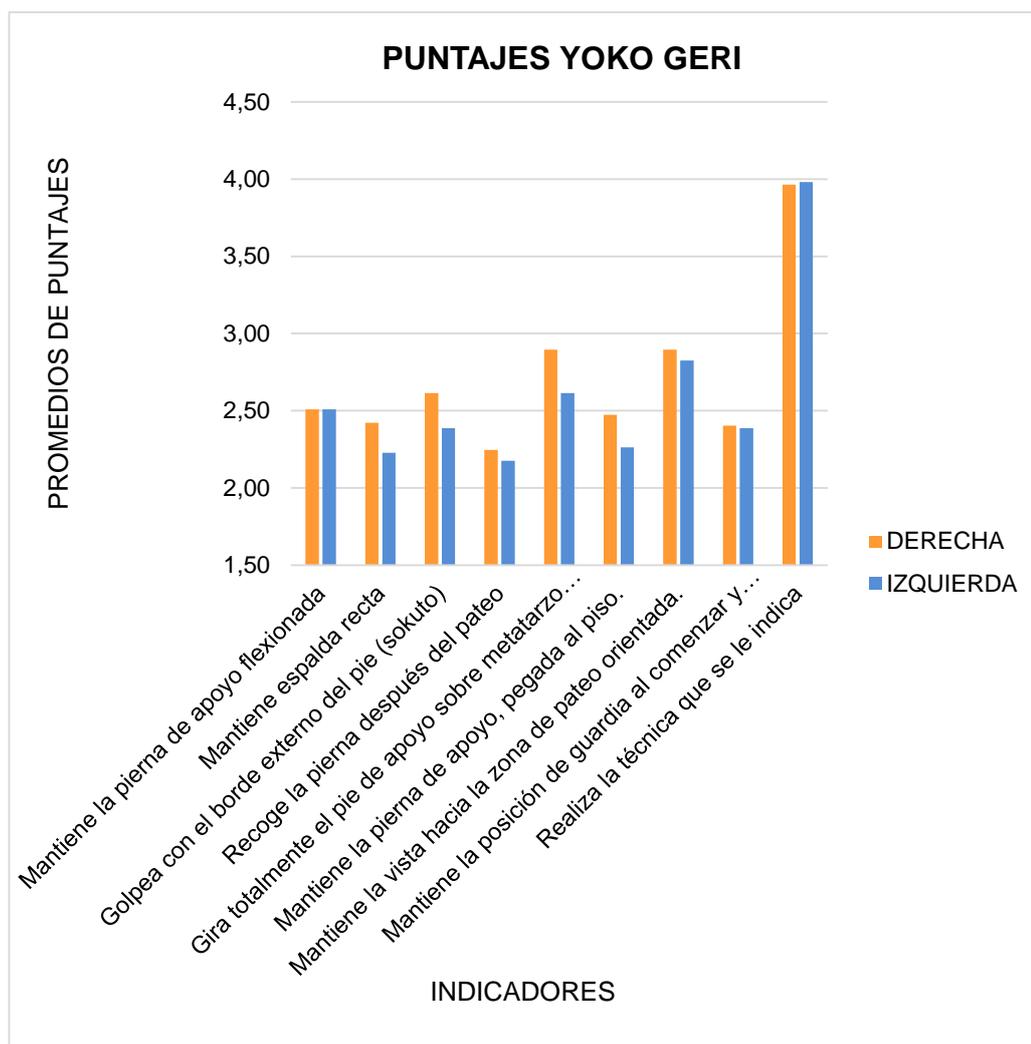


Figura 38. Promedios iniciales de indicadores técnica Yoko geri

En el caso de esta técnica, sí se encuentra leves diferencias entre la ejecución con la pierna derecha e izquierda, siendo el valor más marcado en el indicador donde se evalúa si en la ejecución gira totalmente el pie de apoyo con un valor en la pierna derecha de 2,89 y en la izquierda de 2,61, además en este mismo indicador se registra el valor de promedio más alto al igual que en el indicador de mantener la vista hacia la zona de pateo orientada con 2,89.

4.1.2.6 ANÁLISIS DE PROMEDIOS DE PRE TEST POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN LA TÉCNICA URA MAWASHI GERI

Tabla 13

Promedios de puntajes iniciales por indicador en la técnica Ura mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla hacia la zona interna del cuerpo con giro del pie de apoyo y de la cadera	Golpea con la planta del pie	Recoge la pierna por la misma trayectoria después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	2,53	2,86	2,46	2,11	2,44	2,58	2,26	3,98
PIERNA IZQUIERDA	2,44	2,51	2,21	1,89	2,35	2,40	2,23	4,00

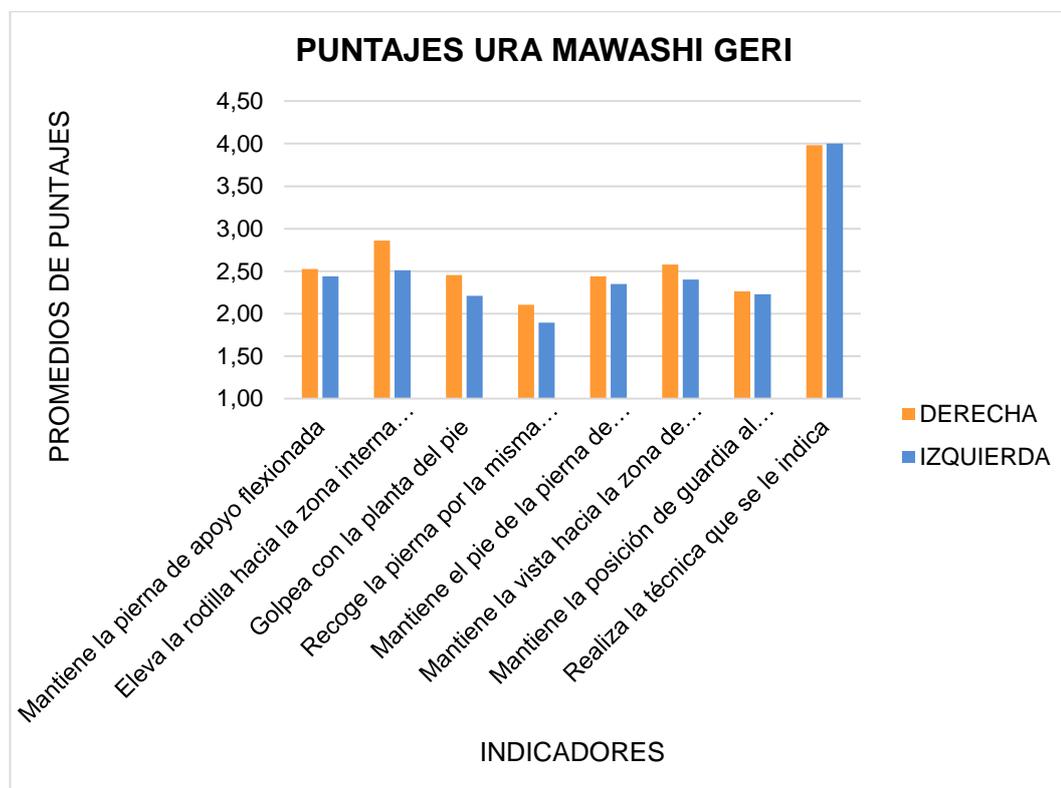


Figura 39. Promedios iniciales de indicadores en la técnica Ura Mawashi geri

De los valores obtenidos se observó que el indicador con menor puntaje es el referente al movimiento de acción reacción donde se recoge la pierna de impacto por la misma trayectoria después del pateo, con un promedio de 2,11 en la pierna derecha y 1,89 con izquierda, esto es un error muy común y esperado por la dificultad técnica, así mismo el valor más alto se lo registra en el segundo indicador referente a la elevación de la rodilla hacia la zona interna del cuerpo con un valor de 2,86 en derecha y 2,51 en izquierda.

4.2 RESULTADOS DE EVALUACIONES FINALES

Tabla 14

Promedios de Puntajes finales en cada técnica evaluada

N.-	MAE GERI	MAWASHI GERI	YOKO GERI	URA MAWASHI GERI	PROMEDIO TOTAL
1	3,67	3,83	3,78	3,69	3,74
2	3,06	3,50	3,33	3,25	3,28
3	3,22	3,11	3,28	3,25	3,22
4	3,89	3,61	3,83	3,63	3,74
5	3,50	3,28	3,44	3,13	3,34
6	3,50	3,50	3,67	3,25	3,48
7	3,50	3,33	3,33	3,88	3,51
8	3,50	3,39	3,61	3,75	3,56
9	3,28	3,00	3,83	3,56	3,42
10	3,89	3,44	3,33	3,63	3,57
11	3,44	3,78	3,44	3,63	3,57
12	3,33	3,39	3,39	3,38	3,37
13	3,39	3,56	3,11	3,31	3,34
14	3,89	3,67	3,78	3,88	3,80
15	3,83	3,61	3,56	3,56	3,64
16	3,56	3,11	3,61	3,50	3,44
17	3,11	3,06	3,33	3,44	3,23
18	3,67	3,50	3,83	3,81	3,70
19	3,61	3,44	3,28	3,50	3,46
20	3,67	3,61	3,72	3,56	3,64
21	4,00	3,83	3,89	3,75	3,87

Continúa



22	3,50	3,33	3,22	3,63	3,42
23	3,78	3,67	3,72	3,69	3,71
24	3,39	3,28	3,44	3,19	3,32
25	3,89	3,78	4,00	3,63	3,82
26	3,00	3,28	3,28	2,56	3,03
27	3,11	3,44	3,72	3,00	3,32
28	3,06	3,33	3,33	3,06	3,20
29	3,28	3,56	3,83	3,19	3,46
30	3,33	3,56	3,44	3,31	3,41
31	3,56	3,67	3,44	3,38	3,51
32	3,33	3,44	3,67	3,13	3,39
33	3,61	3,78	3,83	3,63	3,71
34	3,39	3,78	3,78	3,25	3,55
35	2,78	3,33	3,39	3,50	3,25
36	2,78	3,72	3,72	3,38	3,40
37	2,50	2,94	2,61	3,25	2,83
38	2,78	2,89	2,78	3,00	2,86
39	2,56	3,22	2,94	3,13	2,96
40	3,00	3,67	3,00	3,38	3,26
41	3,17	3,28	3,11	3,31	3,22
42	3,17	3,67	2,50	3,31	3,16
43	3,17	3,56	3,06	3,50	3,32
44	3,28	3,78	3,22	3,50	3,44
45	3,28	3,33	3,72	3,63	3,49
46	3,67	3,39	3,56	3,56	3,54
47	3,28	3,28	3,11	3,25	3,23
48	3,11	3,44	2,94	3,75	3,31
49	3,39	3,44	3,50	3,50	3,46
50	3,39	3,11	3,11	3,50	3,28
51	3,33	3,28	3,22	3,44	3,32
52	3,67	3,67	3,39	3,81	3,63
53	3,33	3,33	3,11	3,38	3,29
54	3,33	3,33	3,17	3,50	3,33
55	3,33	3,33	3,11	2,94	3,18
56	3,44	3,67	3,33	3,63	3,52
57	3,55	3,61	3,83	3,81	3,70
PROMEDIO TOTAL	3,37	3,45	3,41	3,44	3,42

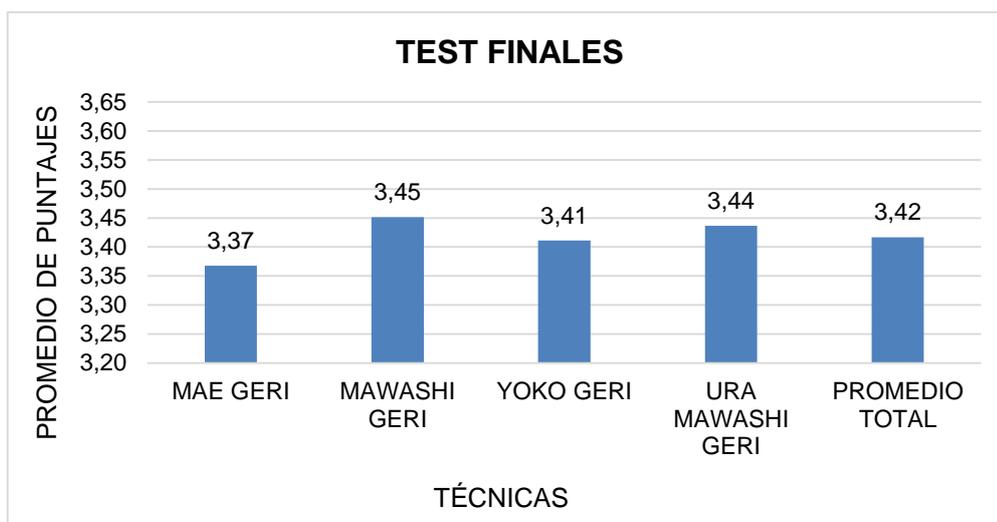


Figura 40. Promedios de test finales de cada técnica

Los puntajes promedios obtenidos de los test finales en cada técnica varían desde el puntaje más bajo en la técnica Mae geri con 3,37, el más alto en la técnica Mawashi geri con 3,45, en la técnica Yoko geri con 3,41 y en la técnica Ura mawashi geri con 3,44 lo cual da un promedio general de 3,42 como calificación de los post test.

4.2.1 ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE TEST FINALES

Tabla 15

Estadísticas descriptivas del promedio de todas las técnicas en las evaluaciones finales

INDICADOR ESTADÍSTICO	VALOR
MEDIA	3,42
MEDIANA	3,42
MODA	3,57
DESVIACIÓN ESTÁNDAR	0,23
MÍNIMO	2,83
MÁXIMO	3,87

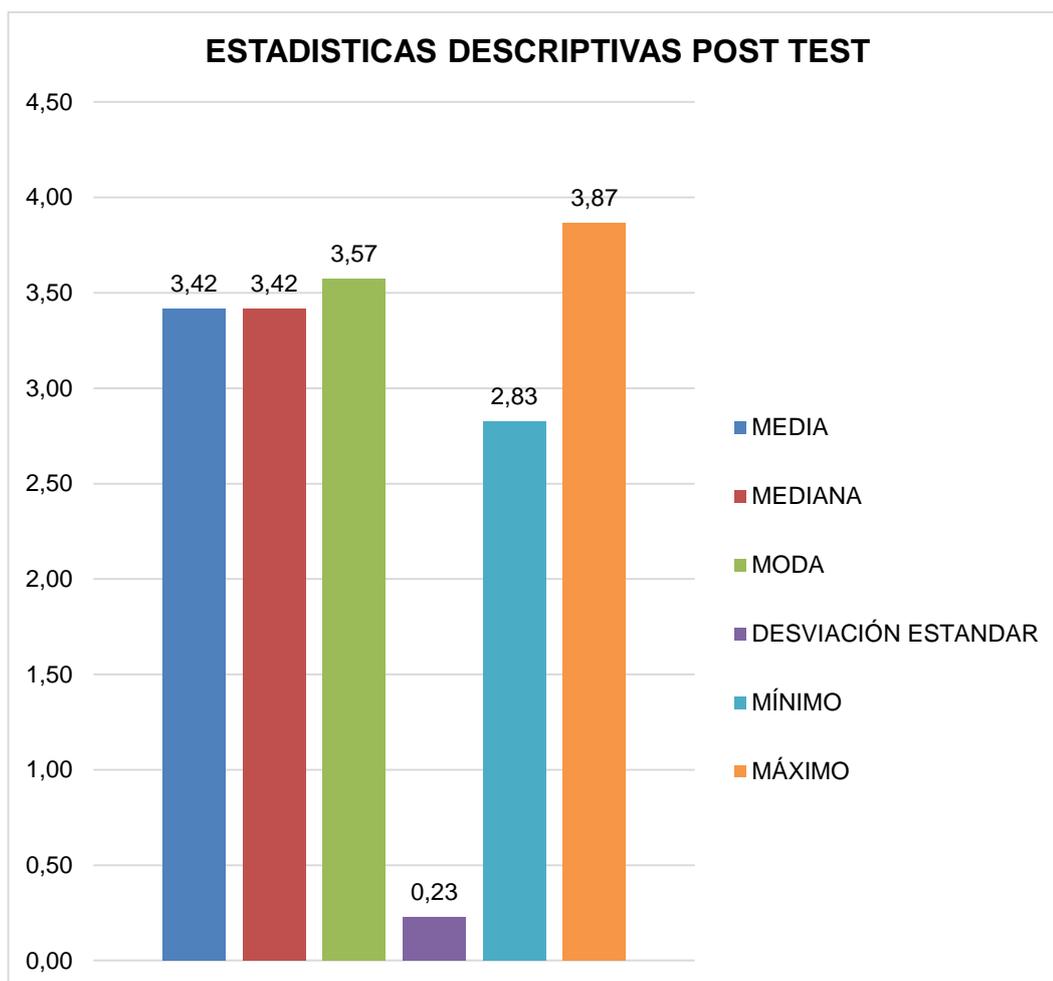


Figura 41. Estadísticas descriptivas de promedios generales finales

En cuanto a los valores estadísticos de tendencia central se calculó el promedio general de las 4 técnicas evaluadas al final del proceso en 3,42 y en el mismo valor para la mediana, en el caso de los valores más repetidos representados por la moda fue de 3,57, la desviación estándar se calculó en 0,23 lo cual nos da una idea de una dispersión de datos muy baja, en cuanto al valor máximo obtenido corresponde a 3,87 y el mínimo es de 2,83.

4.2.2 ANÁLISIS DE PROMEDIOS POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN POST TEST DE LA TÉCNICA MAE GERI.

Tabla 16

Promedios de puntajes finales por indicador en la técnica Mae geri.

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta penetrando la cadera	Eleva la rodilla frontalmente	Golpea con metatarso (Koshi)	Recoge la pierna después del pateo	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	3,19	3,16	3,51	3,47	3,33	3,37	3,44	3,47	4,00
PIERNA IZQUIERDA	3,07	3,12	3,19	3,14	3,14	3,14	3,49	3,49	4,00

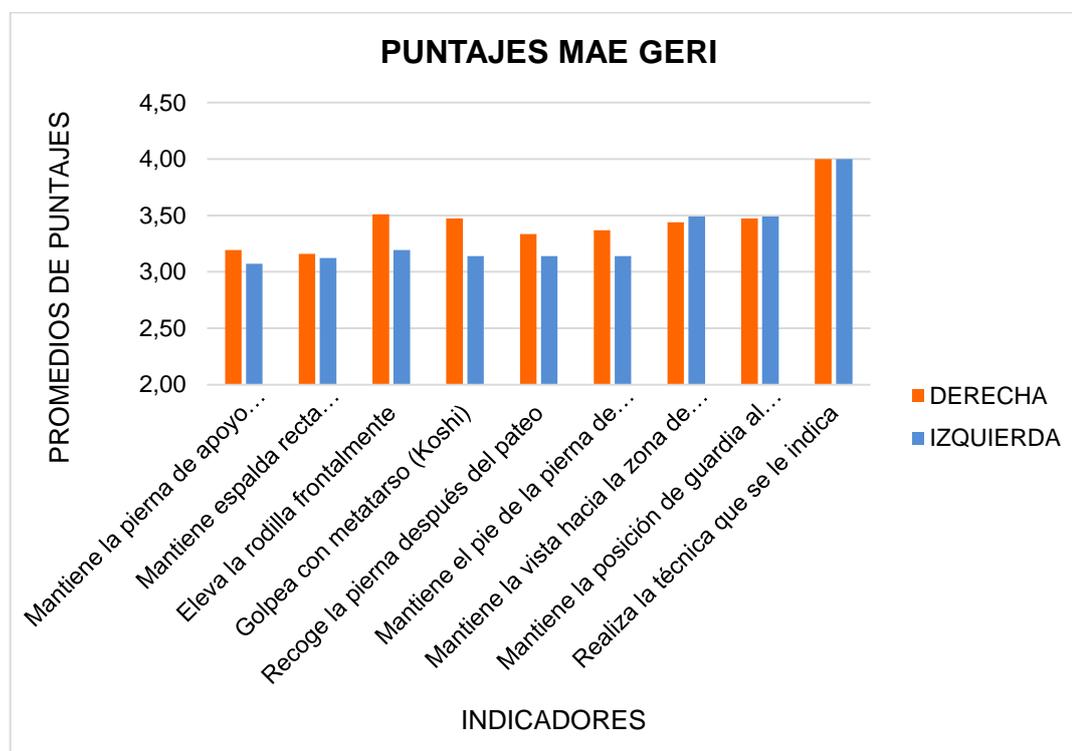


Figura 42. Promedios finales de indicadores en la técnica Mae geri

Según los puntajes promedios en cada indicador de la técnica Mae geri, se encontró como más relevantes y a ser tomados en cuenta en primera instancia el puntaje más alto con 3,51 correspondiente al indicador de elevación de la rodilla frontalmente con la pierna derecha, seguido por la superficie de contacto en el impacto que debe ser con metatarso el cual obtuvo un promedio de 3,47, en el caso de los indicadores de guardia tanto en la fijación de la mirada y la posición de brazos obtuvieron también puntajes altos con un promedio de 3,49 principalmente con guardia izquierda.

4.2.3 ANÁLISIS DE PROMEDIOS POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN POST TEST DE LA TÉCNICA MAWASHI GERI

Tabla 17

Promedios finales por indicador en la técnica Mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	3,25	3,33	3,53	3,42	3,46	3,44	3,60	3,40	4,00
PIERNA IZQUIERDA	3,30	3,32	3,39	3,44	3,25	3,18	3,44	3,40	4,00

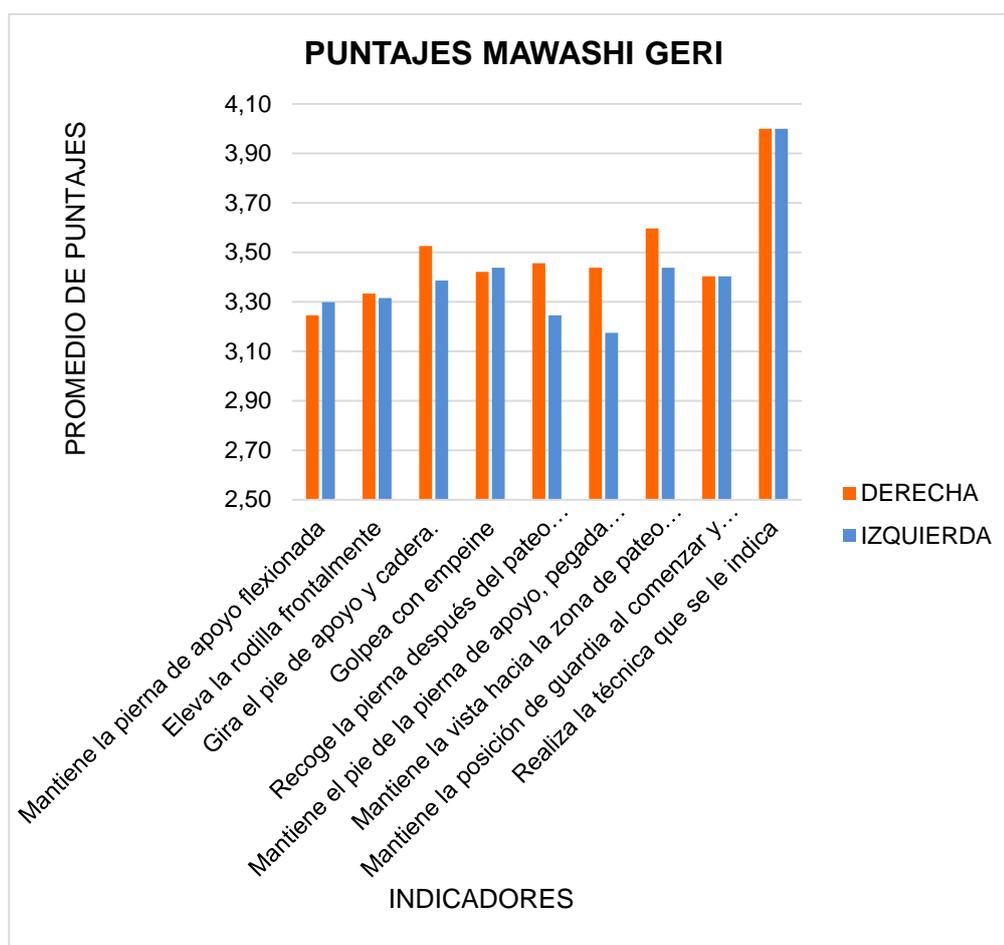


Figura 43. Promedios finales por indicadores en la técnica Mawashi geri

Los promedios más altos de indicadores en la técnica Mawashi geri fueron el referente a mantener la vista orientada a la zona de pateo con 3,60 en guardia derecha y el indicador que toma en cuenta el giro del pie de apoyo con 3,53 de igual manera con guardia derecha. En el caso del indicador con promedio más bajo registrado fue el referente a mantener la pierna de apoyo pegada al piso con 3,18 con la guardia izquierda es decir que el pie al cual se hace referencia del apoyo sería la derecha por ejecutarse con la pierna posterior.

4.2.4 ANÁLISIS DE PROMEDIOS POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN POST TEST DE LA TÉCNICA YOKO GERI

Tabla 18

Promedios finales por indicador en la técnica Yoko geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta	Golpea con el borde externo del pie (sokuto)	Recoge la pierna después del pateo	Gira totalmente el pie de apoyo sobre metatarzo (Koshi)	Mantiene la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	3,25	3,32	3,44	3,37	3,44	3,28	3,56	3,61	4,00
PIERNA IZQUIERDA	3,23	3,11	3,23	3,16	3,23	3,16	3,46	3,61	4,00

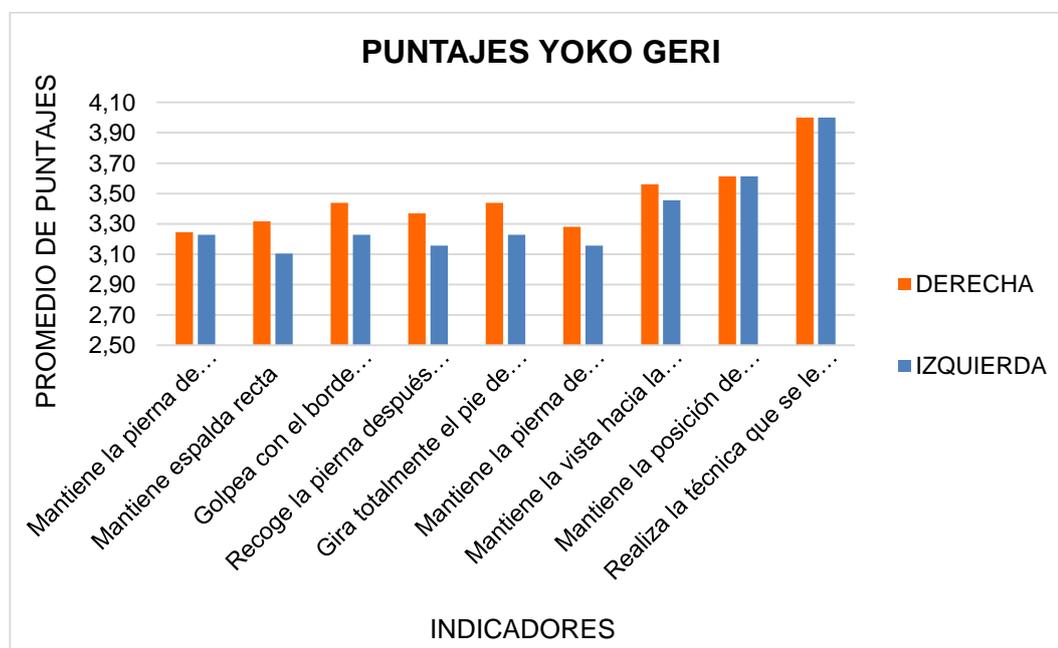


Figura 44. Promedios finales por indicadores de la técnica Yoko geri

Según los promedios detallados y registrados en los test finales para la técnica Yoko geri se aprecia la tendencia de los indicadores de evaluación en

cuanto a mantener la mirada hacia la zona de contacto y la posición de las manos con puntajes más altos en relación a los demás con 3,62 y 3,56 respectivamente con la guardia derecha, por su parte, el indicador de más bajo promedio es el que evalúa si se mantiene la espalda recta al ejecutar la técnica en el cual se registra un promedio de 3,11 con guardia izquierda.

4.2.5 ANÁLISIS DE PROMEDIOS POR INDICADOR DE EVALUACIÓN EN POST TEST DE LA TÉCNICA URA MAWASHI GERI

Tabla 19

Promedios finales por indicador en la técnica Ura mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla hacia la zona interna del cuerpo con giro del pie de apoyo y de la cadera	Golpea con la planta del pie	Recoge la pierna por la misma trayectoria después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada	Realiza la técnica que se le indica
PIERNA DERECHA	3,37	3,51	3,39	3,11	3,47	3,60	3,68	3,98
PIERNA IZQUIERDA	3,23	3,28	3,07	3,05	3,30	3,39	3,58	3,98

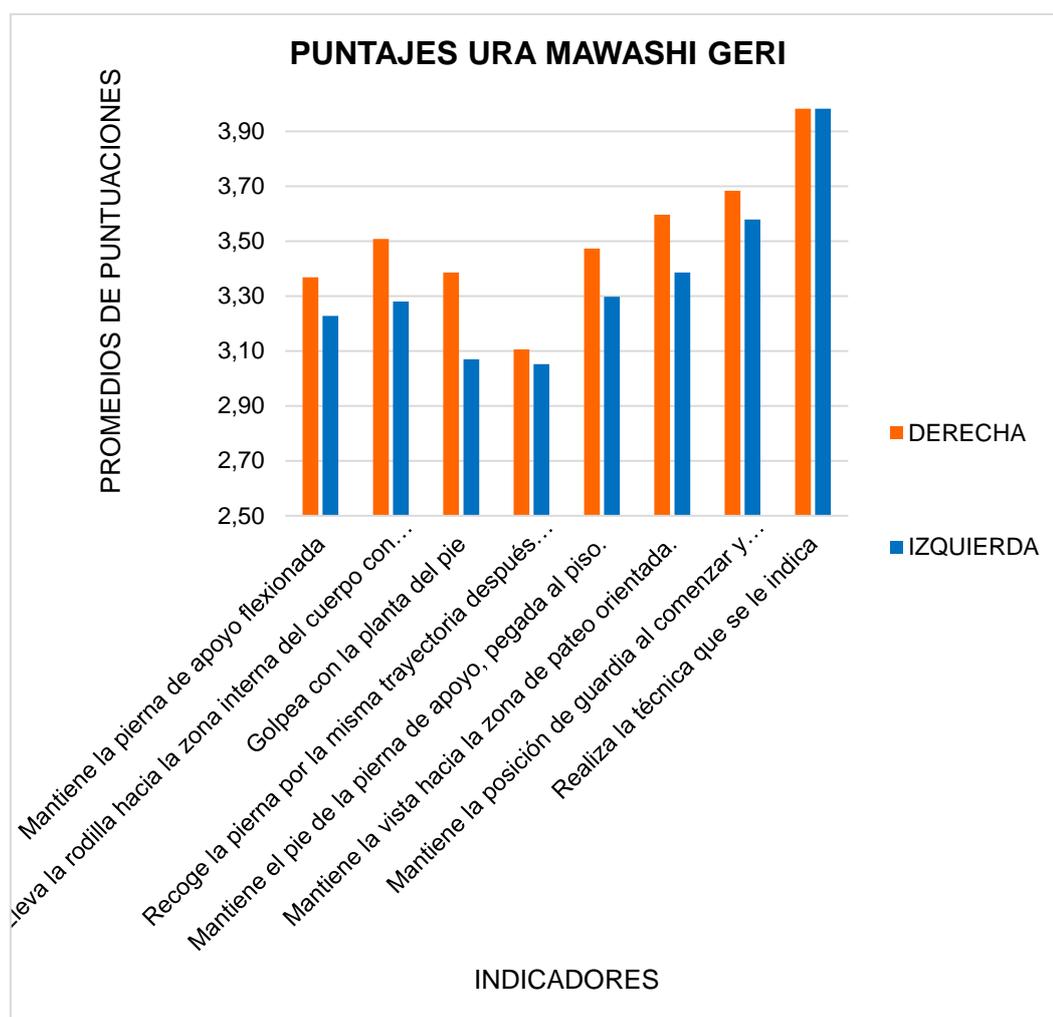


Figura 45. Promedios finales de indicadores en la técnica Ura Mawashi geri

Los promedios obtenidos en las evaluaciones finales en cada indicador en esta técnica muestran una diferencia notable entre ellos siendo el registro más bajo en el indicador correspondiente a recoger la pierna por la misma trayectoria después del pateo con 3,05 con la guardia izquierda y 3,11 con guardia derecha, en cuanto a los indicadores más altos está el de mantener la guardia con 3,68 en la guardia derecha y mantener la vista a la zona de pateo con 3,60 con la misma guardia. Además aquí se destaca que el control en la zona de impacto con planta del pie es el indicador que más varía al comparar las ejecuciones con derecha e izquierda con 0,32 puntos de diferencia, sin embargo, mejoró significativamente en relación a los Pre test.

4.3 ANÁLISIS COMPARATIVO ENTRE LOS PRE TEST Y POST TEST

Tabla 20

Promedios generales por técnicas evaluadas en pre test y post test.

TÉCNICA	TEST INICIALES	TEST FINALES	% DE INCREMENTO
MAE GERI	2,73	3,37	23%
MAWASHI GERI	2,79	3,45	24%
YOKO GERI	2,65	3,41	29%
URA MAWASHI GERI	2,58	3,44	33%
PROMEDIO GENERAL	2,69	3,42	27%

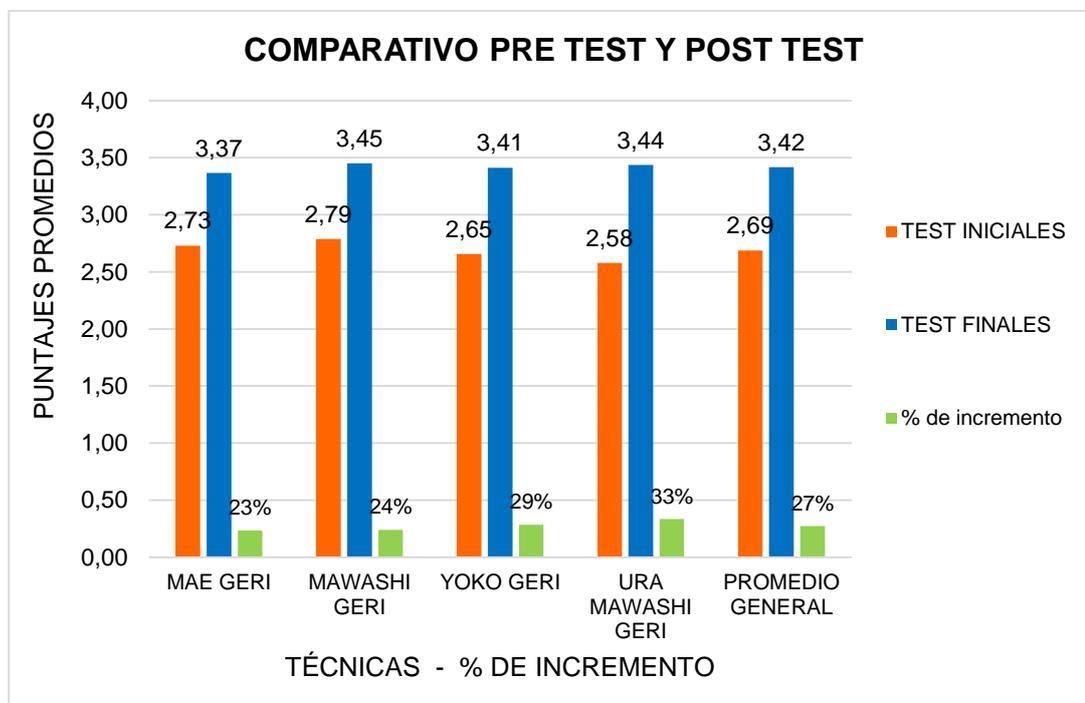


Figura 46. Promedios de puntuaciones por técnicas y % de incremento en Pre test y Postest

Los resultados obtenidos en los test iniciales y finales tienen una marcada diferencia estadística en sus valores totales con un promedio de incremento de un 27%, siendo la técnica Mae geri la que menos porcentaje de incremento registró con un 23%, seguida de la técnica Mawashi geri con el 24%, la técnica Yoko geri con 29% y para la técnica Ura mawashi geri el 33% de incremento en sus valores promedio de las puntuaciones obtenidas por todos los sujetos de estudio.

Es notorio también que las técnicas Mawashi geri y Ura mawashi geri son las que obtuvieron un promedio de puntajes más altos con 3,45 y 3,44 respectivamente con lo que se ratifica lo esperado respecto a que son las dos técnicas más factibles de ser usadas en combates. Un dato adicional a desatacarse en los valores presentados es el que ninguno de los incrementos en las diferentes técnicas llega a ser de 1 punto en la escala determinada para las evaluaciones de cada indicador lo que equivale a una tendencia en la escala original de frecuencia de pasar de realizar el gesto específico ocasionalmente a frecuentemente.

4.3.1 Análisis comparativo de incremento por indicadores en la Técnica Mae geri

Tabla 21

Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Mae geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta penetrando la cadera	Eleva la rodilla frontalmente	Golpea con metatarso (Koshi)	Recoge la pierna después del pateo	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientado.	Realiza la técnica que se le indica
PROMEDIO PRE TEST	2,57	2,43	2,75	2,32	2,25	2,35	3,52	2,46	3,99
PROMEDIO POST TEST	3,13	3,14	3,35	3,31	3,24	3,25	3,46	3,48	4,00
% DE INCREMENTO	22%	29%	22%	42%	44%	38%	-1,5%	41%	0,2%

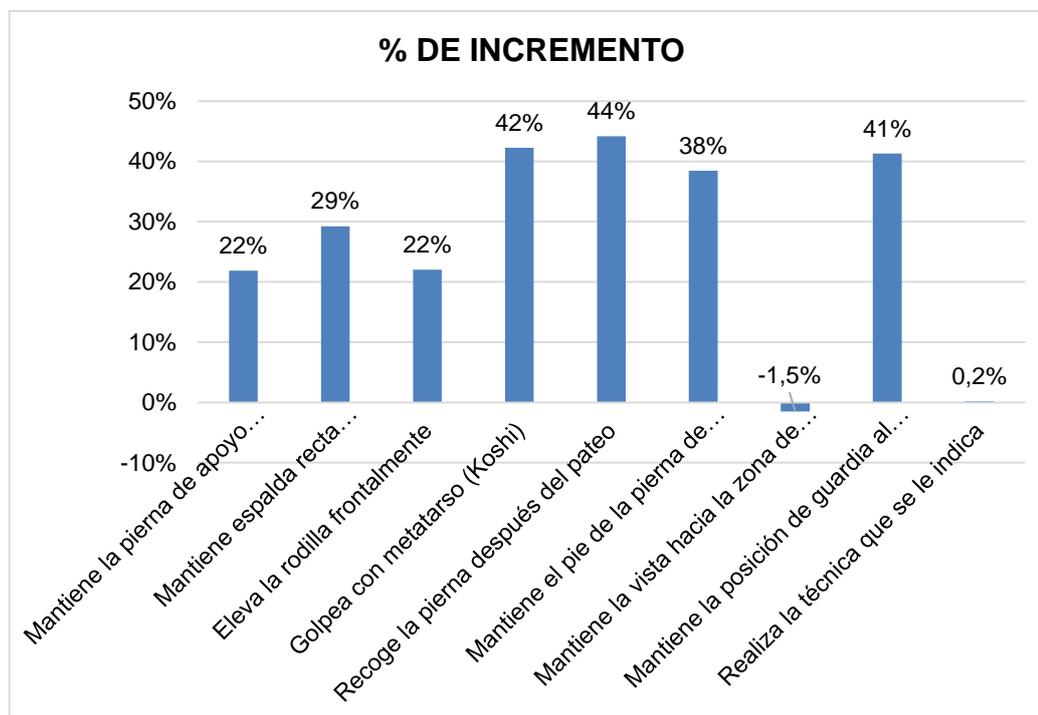


Figura 47. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Mae Geri

Los datos de porcentajes de incremento en cada indicador nos dan la idea del mejoramiento en el promedio de cada uno de ellos, sin embargo se debe tomar en cuenta que mientras más bajo el promedio de puntajes del pre test, de más rango de mejoramiento se podrá disponer, es por eso que el mayor porcentaje registrado que es de 44% corresponde al indicador del recogimiento de la pierna después del pateo el cual en el pre test registró el promedio más bajo con 2,25. Por otro lado un resultado algo sorprendente se registró en el indicador que evalúa si se mantiene la vista a la zona de pateo, el cual no obtuvo un mejoramiento, al contrario en esta técnica específicamente disminuyó el puntaje promedio de 3,52 a 3,46 que corresponde a una diferencia de 0,06 puntos que no representa una diferencia significativa y nos da una idea de que el indicador se mantuvo con un puntaje alto desde el inicio correspondiente en la escala a que “casi siempre” se cumple con el gesto motriz evaluado.

4.3.2 Análisis comparativo de incremento por indicadores en la Técnica Mawashi geri.

Tabla 22

Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla frontalmente	Gira el pie de apoyo y cadera.	Golpea con empeine	Recoge la pierna después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PROMEDIO PRE TEST	2,52	2,54	3,00	2,75	2,59	2,37	3,09	2,24	4,00
PROMEDIO POST TEST	3,27	3,32	3,46	3,43	3,35	3,31	3,52	3,40	4,00
% DE INCREMENTO	30%	31%	15%	25%	29%	40%	14%	52%	0%

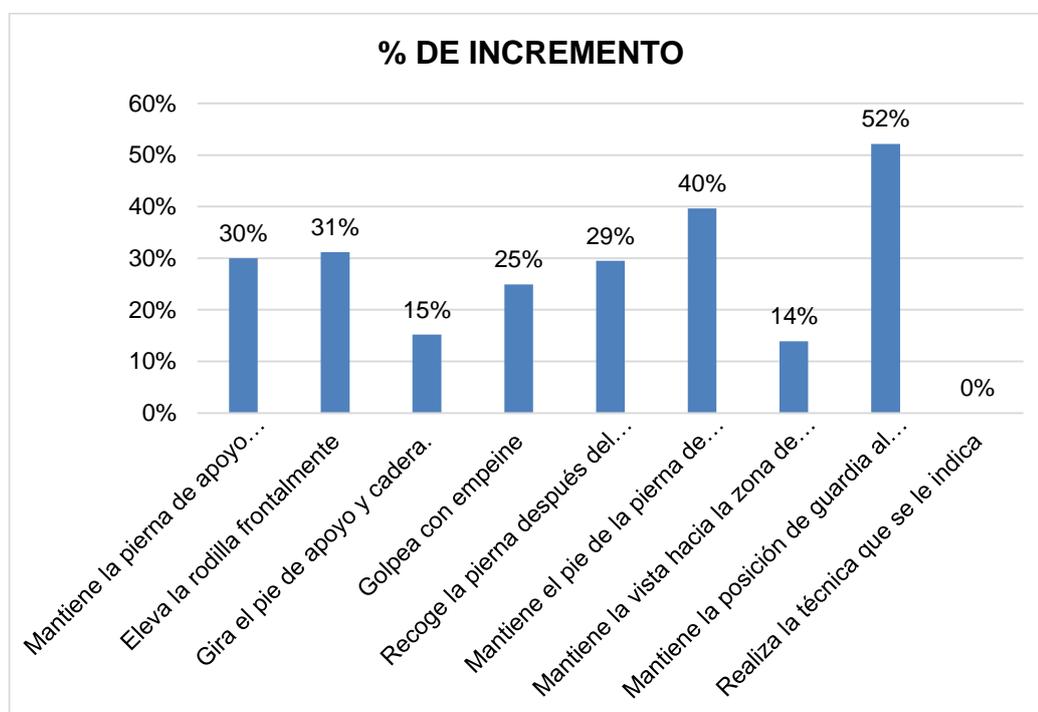


Figura 48. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Mawashi geri

El incremento en los promedios de los indicadores de la técnica Mawashi geri son notables, especialmente en el indicador más bajo registrado en los pre test referente a mantener el pie de apoyo pegado al piso que varió de 2,37 a 3,31 con un 40% de incremento, así como el 52% de incremento en el puntaje del indicador de mantener la posición de guardia y el indicador que menor incremento registró fue el de mantener la vista a la zona de pateo con un 14%, sin embargo todos los indicadores registran puntuaciones sobre los 3 puntos lo que equivale, según la escala de frecuencia de calificación usada en las fichas de observación, a que cada gesto motriz se lo realiza ya “frecuentemente”, al menos en condiciones de un blanco fijo lo que constituye un avance considerable en el aprendizaje de la técnica Mawashi geri que es una de las más usadas en combate.

4.3.3 Análisis comparativo de incremento por indicadores en la Técnica Yoko geri.

Tabla 23

Porcentaje de incremento por indicador en la técnica Yoko geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Mantiene espalda recta	Golpea con el borde externo del pie (sokuto)	Recoge la pierna después del pateo	Gira totalmente el pie de apoyo sobre metatarzo (Koshi)	Mantiene la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada.	Realiza la técnica que se le indica
PROMEDIO PRE TEST	2,51	2,32	2,50	2,21	2,75	2,37	2,86	2,39	3,97
PROMEDIO POST TEST	3,24	3,21	3,33	3,26	3,33	3,22	3,51	3,61	3,98
% DE INCREMENTO	29%	38%	33%	48%	21%	36%	23%	51%	0%

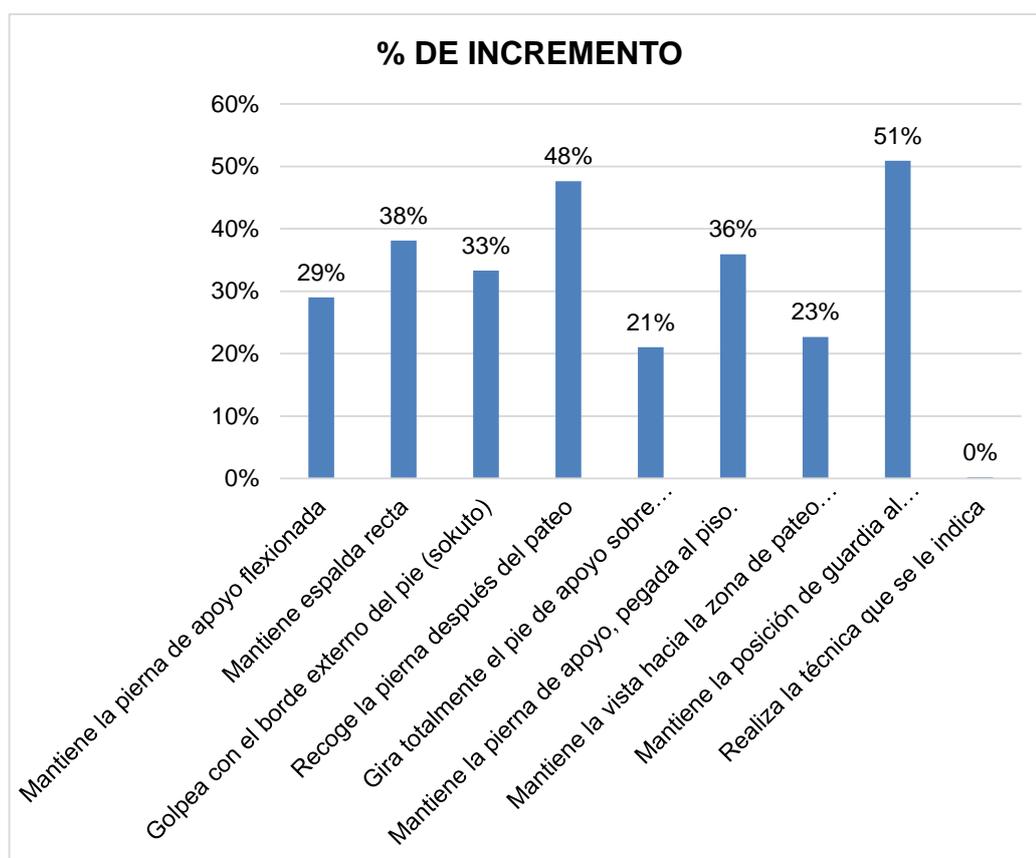


Figura 49. Porcentaje de incremento por indicadores en la técnica Yoko Geri

En la técnica Yoko geri, no tan frecuente en combates pero que si constituye un recurso técnico importante, el mayor incremento porcentual de los promedios de puntuaciones es el indicador referente a mantener la posición de guardia con el 51%, esto es de 2,39 a 3,61, y el recogimiento de la pierna de pateo incrementó también en 48%, siendo este indicador el que tenía el promedio más bajo en los test iniciales, este es un aspecto a considerar por la importancia del gesto motriz que determina la correcta finalización de la técnica y que muy frecuentemente no es puntuada por este error, además todos los resultados de promedios del grupo en cada indicador de esta técnica sí superan los 3 puntos.

4.3.4 Análisis comparativo de incremento por indicadores en la Técnica Ura Mawashi geri

Tabla 24

Porcentaje de incremento por indicador, técnica Ura Mawashi geri

INDICADOR	Mantiene la pierna de apoyo flexionada	Eleva la rodilla hacia la zona interna del cuerpo con giro del pie de apoyo y de la cadera	Golpea con la planta del pie	Recoge la pierna por la misma trayectoria después del pateo (Movimiento de acción y reacción)	Mantiene el pie de la pierna de apoyo, pegada al piso.	Mantiene la vista hacia la zona de pateo orientada.	Mantiene la posición de guardia al comenzar y concluir el golpeo de pierna orientada	Realiza la técnica que se le indica
PROMEDIO PRE TEST	2,48	2,68	2,33	2,00	2,39	2,49	2,25	3,99
PROMEDIO POST TEST	3,30	3,39	3,23	3,08	3,39	3,49	3,63	3,98
% DE INCREMENTO	33%	26%	38%	54%	41%	40%	62%	0%

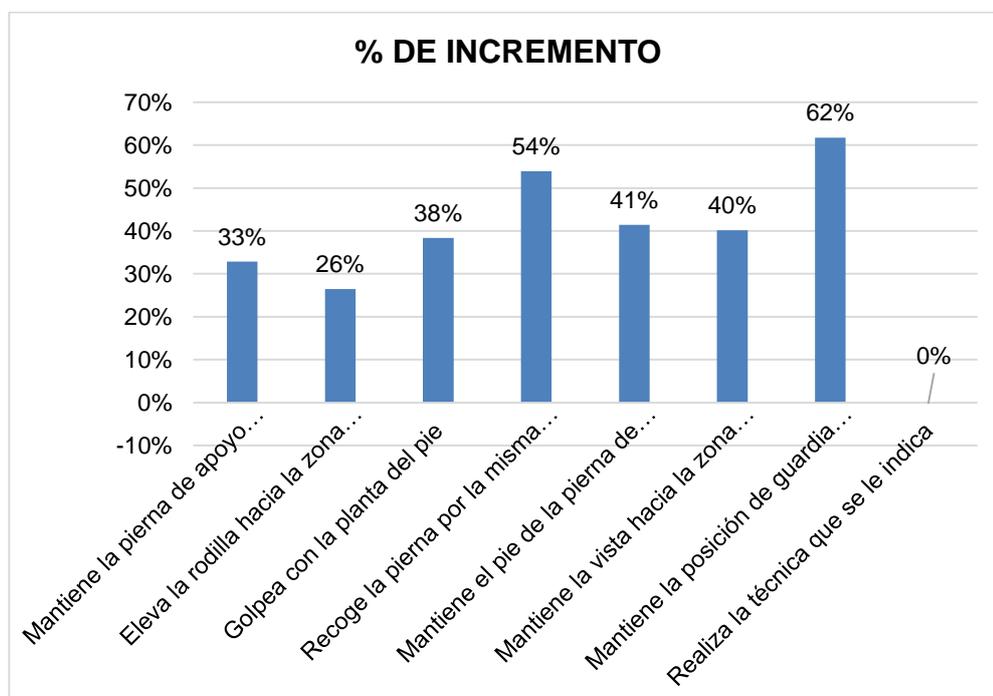


Figura 50. Porcentaje de incremento por indicadores, técnica Ura Mawashi Geri

El mayor porcentaje de incremento registrado en la técnica Ura mawashi geri corresponde al 50% en el indicador de recogimiento de la pierna por la misma trayectoria después del pateo, sin embargo se mantuvo con un promedio bajo respecto a los demás indicadores con 3,08, es necesario mencionar que este gesto técnico si exige una cierta complejidad sobre todo al tratarse de niños y niñas en etapa de iniciación, otro indicador a considerar es el 62% de incremento en mantener la posición de guardia durante toda la ejecución, el cual siendo uno de los más bajos promedios en los test iniciales fue uno de los más tomados en cuenta para su mejoramiento. El principal movimiento de inicio y característico de esta técnica es la elevación de la rodilla hacia la zona interna girando el pie de apoyo conjuntamente con la cadera, movimientos simultáneos que exigen un mayor control del cuerpo y que se los verificó en el segundo indicador el mismo que registra un 26% de incremento con una calificación promedio de 3,39.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Los resultados obtenidos a partir de los registros de pre test y post test permitieron verificar la incidencia de un programa de enseñanza de Capoeira en la muestra de niños y niñas que practican Karate-do en etapa de iniciación usando el procedimiento estadístico específico.

4.4.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

HIPÓTESIS NULA

H_0 = La Capoeira como medio recreativo no incide significativamente en el mejoramiento de las evaluaciones de las técnicas de piernas en los deportistas de los Clubes de Karate “Empi” y “Yoshitaka” de la ciudad de Quito.

HIPÓTESIS ALTERNATIVA

H_1 = La Capoeira como medio recreativo incide significativamente en el mejoramiento de las evaluaciones de las técnicas de piernas en los

deportistas de los Clubes de Karate “Empi” y “Yoshitaka” de la ciudad de Quito.

4.4.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación hipotética en este caso se utiliza el nivel de $\alpha = 0,05$ que corresponde a un 95% de confianza.

4.4.3 ELECCIÓN DE LA PRUEBA ESTADÍSTICA

En la investigación cuasi experimental donde se comparan muestras relacionadas en un estudio longitudinal, es decir que al mismo grupo se aplica dos evaluaciones en momentos diferentes de tiempo y al tratarse de variables numéricas, la prueba pertinente a usarse es la “T de Student” para muestras relacionadas.

4.4.4 CÁLCULO DE NORMALIDAD

La prueba de normalidad indicada para muestras de más de 30 individuos es la de kolmogorov-Smirnov (K-S) para la cual se usó el software SPSS.

Criterio para determinar normalidad:

P-valor $\geq \alpha$ Aceptar H_0 = Los datos provienen de una distribución normal

P-valor $< \alpha$ Aceptar H_1 = Los datos no provienen de una distribución normal

Resultados en SPSS:

P-valor Pre test = 0,813 $>$ 0,05

P-valor Post test = 0,949 $>$ 0,05

Conclusión Estadística: Como P-valor es mayor que el nivel de significancia 0,05 en los dos casos de las muestras de Pre test y Post test, se acepta la H_0 , es decir que los datos provienen de una distribución normal.

4.4.5 PRUEBA T DE STUDENT

Mediante el software SPSS se calculó la T de Student para muestras relacionadas:

Criterio para decidir:

Si la probabilidad obtenida P-valor $\leq \alpha$, se rechaza la H_0 (Se acepta H_1)

Si la probabilidad obtenida P-valor $> \alpha$, se rechaza la H_1 (Se acepta H_0)

Resultados en SPSS:

P-valor = 0,00 < 0,05

Conclusión Estadística: Como P-valor es menor que el nivel de significancia 0,05, se rechaza la H_0 y se acepta la H_1 por lo tanto sí hay diferencia significativa entre las evaluaciones técnicas antes y después del programa de enseñanza de Capoeira como medio recreativo en los deportistas de los Clubes “Empi” y “Yoshitaka” de la ciudad de Quito.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se concluye que estadísticamente mediante los cálculos de diferencias de medias con la prueba T de Student, se evidencia que sí existe una diferencia significativa entre los pre test y pos test, lo que nos da la certeza de que sí hubo una incidencia en el mejoramiento de la ejecución de las técnicas de piernas en los niños y niñas de los Clubes “Empi” y “Yoshitaka” con la aplicación de un programa de enseñanza de Capoeira como un medio recreativo.
- Al inicio del programa del total de los niños y niñas solo el 12% conocían o habían experimentado algo de Capoeira y el 84% no sabían de la posibilidad de realizar un arte marcial con música, lo cual generó desde el inicio mucha expectativa y entusiasmo al ser una práctica innovadora y divertida para los karatecas y al final del programa todos participaron de las rodas de Capoeira de esta manera se concluye que el programa estuvo acorde con las expectativas y necesidades metodológicas de los niños practicantes de Karate.
- En los test iniciales se evidenció que todos conocían la forma general de las técnicas de patadas, pero muy poco conocimiento de los indicadores que se debe tomar en cuenta para la ejecución eficiente de una técnica determinada, es decir en el indicador donde se determina si realiza la técnica requerida, el 100% de niños la ejecutó, pero sin conciencia de cada movimiento componente de la técnica fragmentada obteniéndose un promedio general de 2,69.
- La ficha de observación diseñada cumplió con los requerimientos para obtener un buen perfil, real y objetivo del desempeño técnico evaluado en

los niños y niñas para poder disponer de variables numéricas e interpretar los resultados según los criterios de la escala de frecuencia de ejecución del gesto motriz específico obteniéndose en este caso una tendencia a realizarlo de “ocasionalmente” a “casi siempre”.

- El análisis estadístico de las evaluaciones basadas en el perfil de exigencias técnicas, sirvió como una herramienta fundamental en la elaboración del programa propuesto, debido a la precisión de la información en cuanto a qué indicadores técnicos trabajar en cada una de las patadas.
- En los test iniciales la técnica Mawashi geri registró el promedio más alto con 2,79 sin embargo al final fue una de las técnicas que menos % de incremento registró, pero manteniéndose con el mejor promedio de puntuación 3,45, en relación a las demás técnicas, esto era de alguna manera esperable ya que es una de las técnicas más comunes y mayormente usada en combates.
- La técnica que llama la atención en cuanto a su incremento es la Ura mawashi geri con un 33% de incremento en las puntuaciones promedio, de 2,58 siendo la menor puntuación al inicio, a 3,44 en los test finales, esto se puede deber a que al experimentar con nuevos y variados movimientos, cambios de posición y varios estímulos de técnicas giratorias incluso, los niños y niñas lograron otra perspectiva de un combate variado en técnicas y capaces de usar nuevos recursos como esta técnica que en relación a las otras tres evaluadas, sí tiene un grado de complejidad mayor en su ejecución.
- El indicador de mantener la posición de guardia es el que más % de incremento registró siendo este uno de los principales movimientos que se descuida involuntariamente al no tener conciencia de cada una de las partes del cuerpo en la ejecución de las técnicas de piernas, pero al estimular con un entrenamiento multilateral las capacidades coordinativas

y mediante el uso de implementos, se notó un mejor dominio de cada uno de los segmentos corporales permitiendo un mejor conocimiento y control de su propio cuerpo dando como resultado una mayor facilidad para tomar en cuenta los movimientos de guardia durante la ejecución de las técnicas de piernas.

- Toda evaluación de la técnica sigue un criterio unificado de indicadores según un modelo estándar de ejecución, sin embargo en la individualización se pueden dar varios estilos de ejecución donde un deportista adecúe su cuerpo a su particularidad manteniendo una relativa eficacia en el gesto.
- El programa de enseñanza de Capoeira en los niños practicantes de Karate incidió en muchos aspectos más, aparte del aspecto técnico, la experiencia innovadora en cuanto a brindar una alternativa divertida incluyendo varios aspectos novedosos como la música, por tanto ritmo, acrobacias entre otros, propios de la Capoeira, salió totalmente del esquema rígido y tradicional de la enseñanza de un arte marcial oriental generando mejores iniciativas de variantes, combinaciones técnicas y movilidad estratégica.

5.2 RECOMENDACIONES

- Es recomendable siempre variar las actividades de enseñanza de la técnica en estas edades con actividades recreativas, creando ejercicios relacionados a los movimientos de los gestos técnicos y desarrollarlos desde una perspectiva lúdica y de ser posible complementar con estímulos multidisciplinarios.
- Se recomienda siempre estudiar las estadísticas y tomar en cuenta cada uno de los indicadores que estructuran los modelos biomecánicos de las técnicas de piernas para enseñarlos desde la etapa de iniciación y lograr conciencia de todos los movimientos que los componen y evaluándolos constantemente.

- En la etapa de iniciación es necesario crear todas las variantes y posibilidades de uso de las distintas técnicas de piernas, evitando especializar a los niños solo en las técnicas que más eficacia generen en competencia, para posibilitar la disponibilidad de suficientes recursos técnicos que les permita una variedad de combinaciones mas adelante.
- Se recomienda estudiar, evaluar y documentar experiencias de deportes complementarios que a menudo se usan dentro de las artes marciales y que se ha visto resultados muy positivos en varias edades y etapas deportivas.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TEMA DE LA PROPUESTA

Programa de enseñanza aprendizaje de Capoeira como actividad complementaria recreativa en los Clubes de Karate “Empi y Yoshitaka” para el mejoramiento de la técnica de piernas dirigido a categorías infantiles iniciantes.

6.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

La frecuencia de uso y calidad de la técnica de piernas en los deportistas de las categorías infantiles de karate-do es deficiente en la provincia de Pichincha, disminuyendo por esta razón los recursos técnicos con los que se cuenta para una correcta iniciación deportiva lo que se comprobó mediante el análisis de las planillas de arbitraje de 2 campeonatos selectivos de las categorías infantiles convocados y organizados por la Asociación de Karate-do de Pichincha en el año 2014 donde se encontró que en el 61,49% de los combates, se registraron exclusivamente el uso de técnicas de brazos y tan solo en el 38% de los mismos se puntuó con técnicas de piernas por parte del uno o de los dos competidores, de los cuales el 98,95% de los combates fueron ganados por los deportistas que priorizaron el uso de técnicas de piernas.

6.3 BENEFICIARIOS

El Programa está dirigido a niños y niñas iniciantes en Karate-do de los Clubes Deportivos Formativos “Empi” y “Yoshitaka”.

6.4 JUSTIFICACIÓN

La disponibilidad de recursos metodológicos para el mejoramiento de los diferentes aspectos técnicos en los deportistas iniciantes de Karate es muy importante una vez detectado una deficiencia marcada en un aspecto en

especial, como es el uso de las técnicas de piernas. No es nuevo el empleo de actividades complementarias para fortalecer aspectos motrices en diferentes disciplinas, pero el uso de un arte marcial complementario que brinda actividades recreativas idóneas en las edades donde es un indicador indispensable para mantener el atractivo y generar gusto de practicar un deporte sin tensiones innecesarias, es una propuesta nueva e innovadora una vez que se ha comprobado su aceptación en el medio por el atractivo visual y artístico de la Capoeira.

Es necesario generar estructuras claras y puntuales en el desarrollo y mejoramiento de las técnicas de combate en el Karate – do, sin descuidar los procesos existentes en esta disciplina marcial de una manera programada y correctamente complementada con el proceso paralelo de enseñanza aprendizaje de técnicas de piernas. Por lo tanto esta propuesta brindará una opción técnica adicional con el uso de diferentes dinámicas y material didáctico de fácil comprensión incluso para quienes no conozcan a profundidad la Capoeira.

6.5 OBJETIVOS

6.5.1 OBJETIVO GENERAL

Generar un programa de mejoramiento de la técnica de piernas en los deportistas iniciantes de Karate – do mediante la práctica de la Capoeira como un medio complementario recreativo.

6.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Estructurar un compendio de ejercicios inherentes a la enseñanza aprendizaje de la técnica y fundamentos principales de la Capoeira.
- Sistematizar los contenidos en una planificación para 18 semanas
- Diseñar el programa de enseñanza aprendizaje de Capoeira
- Usar una metodología lúdica en concordancia con los fundamentos de la enseñanza de la Capoeira en niños.

6.6 MARCO TEÓRICO

La construcción teórica del programa de Capoeira nace del conocimiento de lo que es este arte marcial brasileño.

¿Un juego, una lucha o una danza?, “Para nuestras mentes occidentales, acostumbradas a dividir y clasificar objetos, gente y eventos en categorías específicas y fijas, puede resultar difícil de conocer y comprender lo que esta cosa llamada Capoeira es en realidad. Pero si hacemos caso omiso de lo que nuestra mente intelectual espera y tan solo miramos el juego en el centro de la “roda”, podremos ser capaces de intuitivamente alcanzar a comprender lo que está ocurriendo: es algo que hemos experimentado antes, cuando éramos niños, cuando jugábamos y éramos completamente absorbidos por los juegos que creábamos con nuestros amigos. Las palabras clave son creatividad, improvisación, fantasía, belleza e imaginación” (Capoeira N., 1999).

“La Capoeira es una excelente actividad física de una riqueza sin precedentes para ayudar en la formación de un alumno. Ella actúa de manera directa e indirecta sobre todos los aspectos, cognitivo, afectivo y motor” (Campos, 2001).

La Capoeira como lucha, “representa su origen y sobrevivencia a través de los tiempos en su forma natural como instrumento de defensa personal genuinamente brasileño” (Campos, 2001).

La Capoeira como Danza y arte, “El arte se hace presente a través de la música, ritmo, canto, instrumento, expresión corporal, creatividad de movimientos, así como un riquísimo tema para las artes plásticas, literarias y escénicas. En la danza, las clases deberán ser dirigidas en sentido de aprovechar los movimientos de la Capoeira, desarrollando flexibilidad, agilidad, destreza, equilibrio, coordinación en busca de la coreografía y satisfacción personal” (Campos, 2001).

La Capoeira como deporte, “Como modalidad deportiva es institucionalizada en 1972 por el Consejo Nacional de Deportes, ella misma deberá tener un enfoque especial para competición, estableciéndose entrenamientos físicos, técnicos y tácticos” (Campos, 2001).

6.6.1 LA CAPOEIRA COMO UN DEPORTE COMPLEMENTARIO

En el documento publicado “Artes Marciales Complementarias” por Conde (2009) se refiere a varios campeones mundiales e incontables deportistas marciales que han complementado su formación con disciplinas diferentes, señalando que “son en general complementarios a nuestro arte aquellos estilos que enriquezcan aún más nuestras habilidades técnicas, y en particular los que desarrollen las características técnicas, pero todo sin afectar negativamente a nuestra práctica habitual, es decir que no tengan incompatibilidades.” Además se señala ejemplos de compatibilidades entre artes marciales que se complementan perfectamente como: Karate y taekwondo, Taekwondo y Kung fu, Karate y Capoeira, entre otros.

6.6.2 LA CAPOEIRA COMO UN MEDIO RECREATIVO

Para la conceptualización del correcto uso del adjetivo “recreativo” se analiza su palabra de origen “recreación”.

A la recreación, varios autores la han conceptualizado de acuerdo a su raíz etimológica principalmente para, tomando en cuenta sus componentes, designarla características que deberían estar siempre implícitas.

“El significado etimológico *recreatio-nis*, crear de nuevo, reestablecer, reanimar, relajar, etc., se combina con la *revalorización del ocio latino* y basado a su vez en la idea griega del ocio, identificándolas con las actitudes del ser humano que han de ser creadas a través de formas de ocio (ocios), pasivas, semiactivas, activas y creativas en cuanto al nivel de participación” (Aguilar & Incarbone, 2010).

El término recreación según Aguilar & Incarbone (2010) se lo ha tomado más desde sus connotaciones históricas y contemporáneas sustentadas en las ciencias sociales, adaptándolo y relacionándolo de esta manera principalmente al medio laboral actual, donde la recreación es la opción específica de esparcimiento, usada en medio de las obligaciones profesionales.

La recreación es una experiencia humana cuya vivencia hace posible la satisfacción superior y permanente, de las necesidades de la manifestación plena y armoniosa de su ser biológico, social y cultural, a la vez que contribuye a la educación permanente e integral; a su descanso dinámico y a la renovación de las energías físicas, intelectuales y espirituales; y al fortalecimiento y desarrollo de la vida de su comunidad y de la sociedad (O.E.A., 1986).

“Para entender a la recreación, no solo como una serie de prácticas concretas sino también como un estado de ánimo, es preciso comprender y entender la naturaleza humana, que tiende, desde su infancia, al juego y al divertimento” (Camerino Foguet, 2000).

El adjetivo recreativo es una calificación otorgada a un objeto, pero no es el objeto. Podemos entender lo recreativo como todo aquello – acciones, pensamientos, actitudes, materiales – voluntario y placentero lo que no nos habla de su legitimidad o nivel de compensación: la química recreativa, nos enseña química de manera divertida, lúdica, pero teniendo en claro que su objetivo no es que alguien se divierta sino que aprenda química. Cuando un niño juega en el recreo escolar, generalmente, lo hace más por su necesidad de descubrirse que por jugar a algo que él quiere, con quien quiere, de la manera que él quiere, durante el tiempo que quiere, etc.: en el recreo se hacen actividades recreativas, pero no por ello recreación (Aguilar & Incarbone, 2010).

Una vez analizados los términos de recreación y recreativo, se logra definir de una manera más concreta la intencionalidad de la propuesta de usar a la Capoeira como un medio recreativo y como un deporte complementario para lograr un objetivo de mejoramiento motriz.

6.6.3 ENSEÑANZA DE LA CAPOEIRA

La Capoeira como una manifestación cultural popular y por su particular nacimiento, no tan alejado del origen de otras artes marciales, pero sí distinto en el aspecto que mantiene su ritualidad, entre otras cosas, en un principio más que métodos elaborados o científicos, es un legado que se mantuvo de generación en generación y que ha sido aprendido principalmente por imitación.

Según Faria & Galatti (2007), varios antiguos Mestres y profesores instintivamente usaron métodos y teorías, hoy clasificados por la ciencia y donde se toman en cuenta aspectos de enseñanza con fundamentaciones en principios metodológicos con un fin en determinado espacio y dirigido a grupos específicos

La necesidad de crear y adaptar métodos eficaces para enseñar una habilidad ha dado oportunidad a la más variada creatividad donde principalmente el reto es captar la atención de los niños, se ha encontrado que han llegado a ser tan novedosos los medios que incluso la cinematografía lo ha direccionado como una oportunidad para captar la atención del público, me refiero a las asociaciones con actividades cotidianas de donde se deducen movimientos parecidos o muy exactos que corresponden a técnicas específicas de artes marciales.

González (2013) analiza la realidad o ficción del entrenamiento en la película "Karate Kid", donde partiendo de principios metodológicos del entrenamiento desafía el hecho de que asociando actividades como pintar una cerca repetidamente en su movimiento hacia arriba potencializaría el

Koken Uke (bloqueo con el dorso de la mano), pues si motrizmente tiene un sentido, metodológicamente se contrapone con el principio del entrenamiento consiente al no saber el alumno inicialmente la finalidad de su actividad.

Esa forma lúdica con que los Maestros trabajaban con los movimientos de la Capoeira era esencial para obtener la atención y concentración de los niños, despertando su curiosidad, haciendo asociaciones con animales, elementos de la naturaleza o rescatando historias del folklore infantil, los maestros jugaban la Capoeira con sus alumnos, por ejemplo; decían que la pierna de un niño era un gallo que tenía que pasar por debajo de los pies de su amigo quien era un sapo, en cuanto el gallo pasaba, el sapo saltaba, así sin percibir, el niño trabajaba uno de los movimientos más tradicionales que es la “rasteira” y también los tiempos de reacción en el caso del sapo para huir de la “rasteira”. (Faria & Galatti, 2007)

6.6.4 EL KARATE-DO

“Karate (del japonés, mano vacía), arte marcial (sin armas) de autodefensa donde desde posiciones de equilibrios se dirigen o enfocan puñetazos o patadas acompañadas de respiraciones y gritos especiales. Más que un método de combate, el karate hace hincapié en la autodisciplina, la actitud positiva y los propósitos de elevada moral” (Santa María, 2001). Lo cual da el significado y sentido del “DO” que es el camino a seguir.

Alrededor del mundo se enseña con propósitos principalmente de autodefensa, manteniendo su aspecto marcial y sus tradiciones orientales tanto en entrenamiento como inculcando un estilo de vida equilibrado basado en sus principios regidos por el Dojo kun, que es un conjunto de preceptos filosóficos a los cuales se rigen sus practicantes, este tipo de práctica es el Karate tradicional.

El karate a nivel deportivo tiene un reglamento donde se permite el contacto controlado en las categorías mayores, mas no así en la adaptación

a categorías infantiles, donde se califica por observación y en base a criterios específicos la ejecución técnica en un combate (kumite), si bien esto de alguna manera le quita la esencia de eficacia y contundencia a la intencionalidad de los ataques relacionándolos a una situación real de combate, por otro lado esto también obliga al perfeccionamiento en el control de las ejecuciones técnicas de tal manera que los movimientos sean convincentes a la apreciación de los jueces.

En el Karate deportivo las formas de puntuación con las diferentes técnicas específicas de esta disciplina, están bien definidas por la WKF, Federación Mundial de Karate, la cual rige las reglamentaciones para todas las competencias en sus diferentes categorías tanto en Kumite (Combate con adversario) como en Kata (Combate imaginario preestablecido). Según la reglamentación actual, considera en la ejecución de una técnica permitida de kumite, 6 criterios, cuyo objetivo es visualizar objetivamente si la aplicación de una técnica es válida y por tanto puntuable (World Karate Federation, 2013).

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin (compromiso continuado con el adversario)
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

6.6.5 ELEMENTOS TÉCNICOS DEL KARATE-DO Y CAPOEIRA

Los elementos técnicos en cuanto a patadas resultan ser los mismos en su biomecánica en todas las artes marciales que usan esta forma de ataque, con pequeñas variaciones en las posiciones de inicio y terminación, esta propuesta se centra en 4 patadas básicas que son las principales y más usadas en combates deportivos de karate y su comparación con los elementos técnicos de la Capoeira que sin embargo de tener varios estilos de ejecución en su generalidad son equivalentes.

- **Patada frontal**, denominada Mae geri en Karate y Bêncão en Capoeira, consiste en elevar la rodilla al pecho y proyectar en línea recta la pierna hacia el objetivo, el impacto será con el metatarso del pie, al final se recoge la pierna flexionándola para llegar a la posición inicial, la pierna base se mantiene ligeramente flexionada y pegada al piso.
- **Patada semicircular**, denominada Mawashi geri en Karate y Martelo en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro del pie de apoyo, la pierna de golpeo se extiende hacia el objetivo impactando con el empeine, es importante que el pie de apoyo gire totalmente en sentido contrario a la proyección de la patada para que permita flexionar ligeramente la pierna de apoyo de manera correcta para evitar lesiones en rodilla, al final se recoge la pierna de impacto flexionándola inmediatamente.
- **Patada lateral**, denominada Yoko geri en Karate y principalmente Chapa en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro total del pie de apoyo, la pierna de golpeo se extiende lateralmente para impactar con el borde exterior del pie, cuyo tobillo estará en flexión, al final se recoge la pierna de impacto inmediatamente flexionándola
- **Patada semicircular de gancho**, denominada Ura Mawuashi geri en Karate y principalmente Esporão en Capoeira, inicia elevando la rodilla frontalmente, seguido de un giro de cadera a la zona interior del cuerpo conjuntamente con el giro total del pie de apoyo y cuya pierna estará ligeramente flexionada, en esta técnica la cadera se proyecta pronunciadamente y la rodilla ligeramente hacia el interior del cuerpo, la pierna de golpeo se extiende y flexiona para impactar en forma de gancho por la zona externa del oponente impactando con la planta del pie, al final

la pierna se recoge por la misma trayectoria que se proyectó inmediatamente

6.7 METODOLOGÍA

Todos los contenidos planificados se desarrollan mediante adaptaciones lúdicas, juegos, dinámicas, repeticiones y aplicaciones propias en el “Jogo de Capoeira” y dentro de una “Roda”.

Método global: Partiendo de la imitación de un movimiento en su totalidad, particularmente en las clases de Capoeira se usará el ritmo como principal guía de ejecución para el inicio y fin de los ejercicios.

Método Parcial: Contempla la ejecución del movimiento parcial de una técnica fragmentada y en Capoeira se usa principalmente adaptaciones y comparaciones con movimientos cotidianos o situaciones de interacción con la naturaleza incluyéndolos en juegos y dinámicas.

Método mixto: Donde se combina la ejecución completa de las técnicas y se refuerza mediante repeticiones los movimientos a corregirse, manteniendo la característica principal de incluir cada actividad al ritmo particular de la Capoeira.

6.8 ESTRUCTURACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA

La programación de contenidos se realizó en base a la propuesta de (Capoeira N., 1999) adaptando ejercicios, dinámicas, juegos, con y sin material propio de entrenamientos de artes marciales y además tomando los valiosos aportes y experiencias de varios expertos en el desarrollo de la técnica de artes marciales como el Sensei Luis Valdivieso, Entrenador de la selección absoluta de Karate del Ecuador, Lic. Guillermo Puga, entrenador de la selección de la provincia de Pichincha de Taekwondo, Lic. Ana Bayas, entrenadora del Club de Karate “Empi”, Sensei José Tonato, entrenador del Club Yoshitaka, entre otros, con lo que se logró una variedad de actividades

perfectamente adaptables a la Capoeira sin perder su esencia lúdica y priorizando estructuras de ejercicios y juegos para potencializar el uso y desarrollo de las técnicas de piernas principalmente, a más de movimientos complementarios propios de la Capoeira como balanceos constantes, pequeñas acrobacias, cambios de posición, entre otros.

La propuesta del programa se aplicó durante un período de 4 meses y medio donde se registró en total 18 semanas y con una frecuencia de una o dos veces por semana, tomando en cuenta que los niños y niñas continuaron normalmente con sus entrenamientos de Karate en sus clubes, de manera que la actividad propuesta sirva como un complemento a su desarrollo.

En total se realizaron 27 sesiones de entrenamiento durante este período de tiempo, cada una de 90 minutos.

Tabla 25

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	Semanas																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
TEST INICIALES	X	X	X															
APLICACIÓN DEL PROGRAMA	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
RODA DE INTEGRACIÓN									X				X					
TEST FINALES																X	X	X

A más de los entrenamientos semanales se realizó integraciones con profesores de Capoeira y se participó en un evento de grupos de Capoeira Infantil donde tuvieron la oportunidad de demostrar poniendo en práctica los fundamentos aprendidos, priorizando el uso de técnicas de piernas como es la característica en la Capoeira.



Figura 51. Campeona Nacional infantil 2013 y 2014 Club “Empi”



Figura 52. Correcciones en posturas Club “Yoshitaka”



Figura 53. Compartiendo con “Mestre Perninha”



Figura 54. Presentación de Capoeira con los niños y niñas por aniversario del Club Empi”



Figura 55. Algunos niños del Club “Empi”

6.9 PLAN GRÁFICO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE CAPOEIRA

Semanas: 18

Frecuencia de las clases: una y dos veces por semana

Total de sesiones: 27 a 36

Tiempo por sesión: 90 minutos.

Los contenidos técnicos elegidos para ser programados responden a los objetivos del proceso de enseñanza aprendizaje y mejoramiento de las técnicas de piernas específicamente en los niños practicantes de Karate, mediante los aspectos particulares de la Capoeira, por lo que se aclara que tanto en la parte técnica, artística y ritual no se contemplan la totalidad de contenidos de este arte marcial brasileño.

Tabla 26

Plan gráfico de Contenidos

Contenidos técnicos	Semanas																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Movimientos:																		
La ginga	E	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Negativa – rolê		E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Aú			E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Movimientos defensivos:																		
Cocorinha	E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Queda de quatro		E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Esquiva	E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Patadas básicas:																		
Meia lua de frente	E	E	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Bênção		E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Queixada			E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Martelo				E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Armada					E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A
Martelo do chão						E	E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A
Chapa							E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A
Esporão								E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A
Meia lua de compasso									E	E	D	D	D	A	A	A	A	A
Desequilibrantes																		
Rasteira				E	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A
Banda							E	D	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A
Musicalidad																		
Ritmos	E	E	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	A	A	A	A	A
Cantos			E	E	E	E	E	E	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A
Roda de Capoeira																		
El “Jogo de Capoeira”			E	E	D	D	D	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
La “malícia”									E	E	E	D	D	D	A	A	A	A

Enseñanza: E

Desarrollo: D

Aplicación: A

El Plan gráfico tiene como finalidad principalmente, estructurar el orden de enseñanza de los aspectos técnicos de la Capoeira, en cuanto a su desarrollo, está determinado por el mejoramiento constante en dependencia de la asimilación y aplicación gradual, mientras continúa su aprendizaje con el aumento de la frecuencia de uso de cada una de las técnicas permitiendo al niño la aplicación prudente, espontánea y progresiva de los aspectos técnicos en una Roda de Capoeira mientras experimenta, aprende y se divierte.

6.10 PLANIFICACIONES SEMANALES DE CLASES

Cada planificación semanal se adapta a una o dos sesiones de 90 minutos en dependencia de la disposición del tiempo de intervención en el grupo porque los niños y niñas continúan normalmente en sus clases de Karate-do y el presente programa es complementario a su actividad.

Semana 1

Objetivo: Presentar la Capoeira con su característica de ejecutar los movimientos según el ritmo, asimilando el fundamento de la “Ginga” y primeras defensas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	Sesión 1		Sesión 2		Ejecutar el movimiento de acuerdo al ritmo y reacción a los estímulos auditivos.	Berimbão Pandeiro Espacio disponible
	1. Desplazamientos indistintamente por el espacio disponible al ritmo del pandeiro, variando de velocidades y condiciones de desplazamiento y paradas; individualmente, parejas uno le sigue al otro, pasando uno sobre el otro, bajando a cocorinha de regional.	10	1. Movimientos articulares al ritmo de un instrumento, 2. Juego de persecución topando diferentes partes del cuerpo en equipos y parejas. 3. Saltar de cono a cono en zigzag desplazarse imaginando que van patinando, girando en el trayecto, imitando una ginga de cono a cono.	5 5 10		



Continúa 

Principal	<p>1. En formación dispersa con un solo frente, los deportistas imitan movimientos de balanceos de lado a lado se indica que se muevan como olas del mar y como árboles con un fuerte viento, manteniendo las piernas fijas, jugando de lado a lado con el profesor, en grupo y parejas alternado, uno ataca, otro esquiva al lado correcto.</p>	10	<p>1. En formación, imitaciones de gingas y esquivas según el ritmo</p>	15	<p>Se puede usar un elástico, cuerdas o una escalera elástica que permita más variantes de desplazamientos</p>	<p>Conos o platos. Elástico Aros</p>	
	<p>2. Usando un elástico templado de lado a lado, desplazarse pasando de un lado al otro por debajo del elástico, se puede motivar que pasan por debajo de un cable eléctrico para que no toquen.</p>	20	<p>2. Usando un elástico templado al nivel de los hombros del niño más pequeño; pasar primero el pie más cercano, cruzando, en posición de ginga, girando.</p> <p>3. Usando un aro de plástico; ubicar el aro en posición vertical, por un niño que se le dirá que lo sostenga como volante y la pareja, dibuja el contorno del aro con su pierna estirada, pasar de lado a lado frontalmente la pierna, alternando los dos laterales, en columnas varias repeticiones, limitando los movimientos innecesarios con el mismo material.</p>	15			20
	<p>3. Usando aros de plástico: pasar el pie por encima siguiendo la curva del mismo, de lado a lado, desde posición frontal, lateral, con el aro elevado.</p> 	20	<p>4. Usando los conos, pasar de lado a lado sin topar las rodillas ni los brazos en el piso, imitando un movimiento de esquiva; varios aros en fila, competencias de relevos, según el ritmo.</p> 	10			<p>Lograr el reflejo de la esquiva al lado correspondiente con el movimiento del ataque</p>
	<p>4. Dinámicas de espejo en parejas y grupos donde uno es un árbol en medio de una tormenta y se mueve de lado a lado como indica el profesor, imitando una esquiva según el ritmo del instrumento.</p>	10					

Continúa 

<p>Final</p>	<p>Juego de formar letras en el piso y de pie sin apoyos.</p> 	<p>10</p>	<p>Juego de formar letras en el piso y de pie sin apoyos.</p> 	<p>10</p>	<p>Lograr posiciones estáticas y mantenerlas el mayor tiempo posible, finalizar con flexibilidad pasiva.</p>	<p>Espacio disponible</p>
--------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

Semana 2

Objetivo: Enseñar primeros movimientos en piso y patada frontal Bêncão de manera fragmentada tomando como referencia los indicadores de la técnica.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Juego de desplazamientos laterales, de frente, saltando, bajando a cocorinha de acuerdo a la velocidad del ritmo del toque de pandeiro o atabaque con ritmos de Capoeira o Samba para identificarlos.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Juego de desplazamientos laterales, de frente, saltando, bajando a cocorinha de acuerdo a la velocidad del ritmo del toque de pandeiro o atabaque con ritmos de Capoeira o Samba para identificarlos.</p>	10	Buscar la integración entre diferentes ritmos y los movimientos.	Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Juego de desplazamientos en cuatro apoyos: se dará la orden como carrera de cangrejos, variar por parejas, girando, uno quema a los demás topándolos y cambiando de posición de pie a posición de "cangrejos".</p> <p>2. Secuencias para acoplar la ginga y Queda de quatro para esquivar los ataques, en grupo, en parejas según el ritmo, indistintamente al ataque con meia lua de frente.</p> <p>3. Secuencias de elevaciones de rodilla frontalmente con referencias de aros, conos o cuerdas.</p> 	10 10 15	<p>1. Dinámica de trasladar un globo en posición de "cangrejos"; pateando un globo sin dejarlo caer, con el globo entre los pies, careras de relevos e individual, pateando el resto de globos.</p> <p>2. Competencias de pasar un aro enganchado por el pie sin dejarlo caer.</p> 	10 15	Subir la cadera para desplazarse, lograr incorporarse a posición de pie con facilidad Corregir un error común que es el de girar la cadera para elevar la pierna, se debe insistir en repeticiones y juegos que permitan elevar la rodilla frontalmente	Globos grandes

Continúa 

	<p>4. Elevaciones sostenidas de la pierna frontalmente con juegos y dinámicas en competencias; formar un puente para que los demás pase.</p>  <p>5. En grupo, secuencias por imitación para "role", giros en el piso acoplándolos con ginga y cocorinha, Ejercicios de reacción con el profesor para girar de acuerdo al sentido del ataque.</p> <p>6. Pasar sobre conos medianos, desde una posición de cuclillas, elevando las piernas una a la vez.</p>	15	<p>3. Usando aros medianos, cuerdas o elásticos, elevar la rodilla frontalmente sobre ellos, sin topar y variando la posición de inicio, en competencias e insistiendo que lo retiren rápidamente.</p>  <p>4. Pasar sobre conos medianos, desde una posición de cuclillas y con una pierna estirada hacia el lado que girará, elevando la segunda pierna y la otra quedará de pivot.</p> <p>5. Secuencias de ginga, rolé y negativa por imitación con el profesor.</p>	20	Usar referencias visuales para no perder de vista mientras los niños giran, identificar la primera y segunda pierna para facilitar el entendimiento del niño.	Espacio disponible Elástico Pandeiro
Final	Flexibilidad pasiva en parejas	10	Flexibilidad pasiva en parejas	10	Trabajar flexibilidad en base a las articulaciones más usadas.	Espacio disponible.

Semana 3

Objetivo: Enseñar cambios de posición y volteos sobre las manos característicos de la Capoeira, Aú y patada lateral “Queixada” mediante dinámicas grupales e individuales.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Desplazamientos imitando varios animales: Carrera de frente, en 2 pies como canguro, como rana pies y manos juntas, mono, cangrejo, jirafa, tortuga cuando cambie el ritmo, etc.</p> 	10	<p>Sesión 2</p> <p>Desplazamientos imitando varios animales: Carrera de frente, en 2 pies como canguro, como rana pies y manos juntas, mono, cangrejo, jirafa, tortuga cuando cambie el ritmo, etc.</p>	10	Progresivamente incorporar más segmentos corporales y dificultad.	Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Sosteniendo globos en las piernas, juego de pasar el rio, marcando un pequeño canal para trasladar las piernas al otro lado sin soltar el globo</p> 	15	<p>1. Juego de quemadas, al ser alcanzado se queda en una posición para el inicio del Aú, van alternando 2 o 3 niños que queman.</p> 	15	Usar siempre referencias visuales para facilitar la dirección del movimiento, corregir ubicación de las manos en una misma línea, iniciar los movimientos desde una posición baja.	Globos Pandeiro Espacio disponible Cuerdas
	<p>2. Progresión para el volteo lateral “Aú” con una secuencia de desplazamientos sobre marcaciones para poner manos y pies o cuerdas de límites.</p> 	20	<p>2. Incorporar a la ginga, movimiento básico de Capoeira, cambios de lado con Aú según el ritmo, con una señal auditiva específica en parejas.</p> 	20		

Continúa →

	<p>3. Con la ayuda de un elástico a la altura de la cintura, pasan de lado a lado a manera de tijeras, con la pierna más cercana, mostrando el movimiento hacia afuera, cruzar por delante la pierna que va a pasar desde la posición de ginga,</p>  <p>4. Imitar en grupo el movimiento de la queixada con el profesor y en parejas desde la posición de ginga en secuencias.</p> 	<p>20</p> <p>20</p>	<p>3. En parejas con un aro grande, dibujar un arco por encima del aro sostenido por el compañero, cruzando por delante la pierna antes de patear, giro del pie de apoyo y la rodilla que se eleva por delante.</p> <p>4. Juego de pasar el aro por debajo: en fila dispuestos con diferentes posiciones de inicio, elevar la pierna hacia afuera cuando pasa el aro, competencias entre filas sin que se tope el aro.</p>  <p>5. Secuencia de Queixadas vs. Cocorinha en parejas en tres tiempos: cruzar el pie de atrás, adelantar el orto pie y patear hacia afuera con el pie de adelante lo que se puede hacer en grupo con un ritmo determinado.</p>	<p>10</p> <p>15</p> <p>15</p>	<p>Normalmente en Queixada tienden a hacer la patada de gancho, para evitar esto se enfatiza en el giro del pie de apoyo, realizando giros durante la parte inicial y acompañar con cadera el movimiento de patada.</p>	<p>Elástico Conos Aros de diferentes tamaños.</p>
<p>Final</p>	<p>Flexibilidad pasiva de varias articulaciones en parejas.</p>	<p>5</p>	<p>Flexibilidad pasiva de varias articulaciones en parejas.</p>	<p>5</p>	<p>Parejas por orden de estatura para realizar este trabajo.</p>	<p>Ninguno.</p>

Semana 4

Objetivo: Enseñar la patada semicircular “Martelo” y la respuesta desequilibrante “rasteira” tomando en cuenta los indicadores técnicos de manera fragmentada para cada dinámica.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Con ritmos de pandeiro y dispersos, desplazarse según la velocidad del toque y al parar la música buscar una pareja para pasar por encima alternadamente, pasar por debajo, estatuas en una posición e Capoeira, equilibrio en un pie, etc.</p>	5	<p>Sesión 2</p> <p>En filas, desplazarse al otro extremo del lugar caminando, trotando, corriendo según la velocidad del toque de pandeiro, desplazarse lateralmente, en 4 apoyos, con pasos largos, con Aú, Rolé, rodillas arriba, un pie, etc</p>	5	Activar progresivamente el sistema cardiovascular, combinar con ejercicios de agilidad.	Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Con referencias de aros en el piso y desde posición de guardia en ginga, cambiar la posición del pie de adelante girándolo totalmente dentro de un aro en repeticiones de cada pierna avanzando por un circuito combinado de desplazamientos. Relacionar con las manillas del reloj al pie dentro del aro.</p> 	20	<p>1. Movimiento constante de ginga en parejas con técnica Martelo vs. Esquiva lateral, proyectando la patada hasta la espalda del contrario en un ritmo lento, jugando espontáneamente, alternando el ataque.</p> <p>2. Co la ayuda de un elástico templado a la altura de la cintura, pasan con la pina más lejana al elástico “Como subirse a una moto”, gradualmente se va girando el pie de apoyo y cadera al mismo tiempo, con referencias para impactar, pasando por el elástico más bajo a patear con la pierna de adelante.</p> 	20 25	Verificar las dificultades según los indicadores de la técnica, giro del pie base, subir rodilla, no pasarse del plano sagital para patear, mantener guardia.	Aros Pandeiro Elástico Espacio disponible.

Continúa 

	<p>2. Ubicados frente a un aro mediano en posición vertical en un plano sagital, subir la rodilla por el lado externo, girar el pie de apoyo y patear a una referencia después del aro; en repeticiones continuas, después de ginga, pie de adelante, etc.</p> <p>3. Mostrando la posición de “rasteira” en grupo, repeticiones según los ataques del profesor según el ritmo de la música de Capoeira.</p>  <p>4. Juego de congeladas quedándose en posición de rasteira y los compañeros salvan pasando con Aú</p>	25	<p>3. En movimiento de ginga constante, simular un ataque con pierna y al subir la rodilla uno de ellos, el contrincante marca una posición de rasteira, sin halar.</p> <p>4. Pasar una rasteira por debajo de un elástico templado, halando un balón pequeño de trapo y lo dejan del otro lado para otra fila de niños.</p> 	10	La acción desequilibrante inicia siempre en relación al ataque del contrincante dando la espalda a la dirección de la patada, la rasteira marca y hala la pierna de apoyo y no golpea.	<p>Elástico</p> <p>Balones de trapo.</p>
Final	Flexibilidad activa de cadera y apertura de piernas	10	Flexibilidad activa de cadera y apertura de piernas	10	Flexibilidad en base a las articulaciones más usadas.	

Semana 5

Objetivo: Iniciar en la enseñanza de la patada giratoria “Armada” y los fundamentos del “Jogo de Capoeira” en una “Roda”

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Movimientos articulares en el lugar, juego de quien se mantiene más en un pie, polichinelos según el ritmo del Atabaque, tijeras con las piernas, abrir y cerrar, desplazarse girando, en velocidad esquivando a los demás, girando para esquivar, desplazarse sobre un solo pie, girando, cambiando de pie, saltando, etc</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Dinámica de ejercicios según el ritmo del pandeiro; con Capoeira todos buscan una pareja para gingar frente afrente, con Samba se desplazan en “bailarina” cruzando los pies y en Maculele un salto girado con el ritmo.</p>	10	Integrar el ritmo con el movimiento, variar espontáneamente los ritmos.	Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. En grupo siguen el movimiento del profesor con ginga constante y simulando subir a una moto, “subimos a una moto con la pierna de atrás y salimos por el otro lado”, repeticiones individuales enfatizando en girar con cadera y pie de apoyo, guiar la vista a un solo punto fijo en frente, juegos en parejas y tríos.</p>	20	<p>1. Partiendo de ginga, repeticiones de subir a la moto de lado y lado.</p>	15	Luego de adquirir el movimiento giratorio, especificar que el impacto hace la segunda pierna “al salir de la moto”, con borde externo, no talón.	Elástico Cinta adhesiva Instrumento para el ritmo.
	<p>2. Con una línea marcada en el piso y un elástico a la altura de la cadera, pasan la primera señal girando como simulando subir a una “moto” y el segundo pie se eleva girando con la cadera y pie de apoyo por encima del elástico.</p> 	20	 <p>2. Juego de congeladas quedándose en cocorinha y salvando con armada “moto” y meia lua de frente.</p>			
	<p>3. Juego “pasado”, solo con Armada, en parejas gingan y cuando uno inicia un ataque con Armada, el otro baja a cocorinha y ataca enseguida con la misma técnica y sucesivamente alternando los ataques y respuesta.</p>	10	10			

Continúa 

	<p>3. Desde el movimiento de ginga, incentivar el uso constante de defensa con brazos y jugar a marcar con mano abierta en los descuidos de la guardia del compañero, cambios de pareja y 2 contra uno.</p> <p>4. Ginga, ataques de Martelo y Armada vs. Esquiva o cocorinha.</p> <p>5. Estructurar una formación de círculo y definir las normas básicas de una roda de Capoeira, instrumentos, ingresos y salidas al juego.</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>4. Juego mostrando las técnicas aprendidas de ataque y defensas esquivando.</p> <p>5. Aplicar las habilidades aprendidas en un juego para mostrar ataques y defensas según el ritmo.</p> 	<p>15</p> <p>20</p>	<p>Importante respetar los fundamentos de la Roda de Capoeira como entrar siempre por el sector de los instrumentos, si es compra de jogo o de duplas.</p>	<p>Instrumentos o grabación de música de Capoeira</p>
Final	Flexibilidad pasiva de cadera en parejas	5	Flexibilidad pasiva de cadera en parejas	5	Flexibilidad en base a las articulaciones más usadas.	

Semana 6

Objetivo: Enseñar la patada semicircular, “Martelo do chão” enlazándola a pequeñas secuencias de movimientos de defensa, ataque y acrobacia mediante dinámicas y circuitos técnicos.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Desplazamientos formados frente a frente dos columnas, coordinando con el ritmo al pasar por el medio chocar las manos, girar saltar por sobre el otro, rodando, 4 apoyos, laterales, en un pie, en parejas enganchados, con movimientos articulares, velocidad.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Desplazamientos formados frente a frente dos columnas, coordinando con el ritmo al pasar por el medio chocar las manos, girar saltar por sobre el otro, rodando, 4 apoyos, laterales, en un pie, en parejas enganchados, con movimientos articulares, velocidad.</p>	10	Coordinar siempre el inicio de las ejecuciones con el ritmo, subir gradualmente la velocidad.	Berimbão o Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Juego de relevos entregando la posta al siguiente, al pasar por encima la pierna de ataque vs. Esquiva, luego de desplazarse en 4 apoyos, en cangrejo, en patitos, etc.</p> <p>2. Entre 3 compañeros, dos sostiene un aro frente a su compañero de lado y lado, quien pasará la pierna por encima de cada uno alternando la derecha e izquierda desde la posición de cocorinha y con uno o dos apoyos de las manos en el piso.</p> 	10 10	<p>1. Con ritmo de música grabada de Capoeira para ejecutar una secuencia de ataques y defensas con el profesor, ginga, meia lua de frente, queixada, armada, martelo, Bêncão, esquivas y probando las respuestas a los ataques en grupo.</p> 	20	Verificar el giro total del pie de apoyo, impactar con empeine, asentar firmemente la mano en el piso, primero 2 y gradualmente va sacando la una mano.	Pandeiro o atabaque Aros Conos

Continúa 

<p>3. Partiendo de la ginga, repeticiones con un compañero quien le muestra un pateador, la primera vez marca un martelo, la segunda martelo pasado (impacta y pasa de largo) y la tercera vez pasa asentando una mano en el piso</p>  <p>4. Pasar una cuerda batida desde los extremos de diferentes maneras; en velocidad, saltando una vez, bajando a cocorinha, Aú, rodando, sentándose, etc.</p>  <p>5. Roda y juego de compra, aplicando cualquier movimiento aprendido hasta el momento, generando espontaneidad.</p>	<p>15</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p>2. En parejas jugar a contraatacar desde cocorinha con un Martelo do chão, alternando los ataques.</p>  <p>3. Juego de robar conos dentro de un espacio limitado y cuidado por miembros de otro equipo sin dejarse topar, esto demanda mucha habilidad en desplazamientos y esquivas.</p> 	<p>20</p> <p>20</p>	<p>Incorporar gradualmente los movimientos giratorios con más frecuencia y siempre terminar en posición de ginga.</p> <p>En las acrobacias y retos de habilidades se permite la creatividad para mostrar nuevas opciones de movimientos, siempre que se mantenga el control del cuerpo.</p>	<p>Platos Cuerdas.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------

Continúa 

Semana 7

Objetivo: Enseñar la patada lateral “Chapa” tomando en cuenta los indicadores de la técnica para fragmentarla y ejecutar sus partes en juegos y dinámicas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Trote en columna, movimientos articulares, desplazamientos con globos; lanzar el globo girar y tomarlo, usar solo los pies para mantenerlos en el aire, pasar las piernas alrededor del globo en el aire, competencias de desplazarse en 4 apoyos sin que caiga el globo.</p>	20	<p>Sesión 2</p> <p>Trote en columna, movimientos articulares, desplazamientos con globos; lanzar el globo girar y tomarlo, usar solo los pies para mantenerlos en el aire, pasar las piernas alrededor del globo en el aire, competencias de desplazarse en 4 apoyos sin que caiga el globo.</p>	20	Lograr la integración entre el ritmo de Capoeira y los movimientos.	Globos Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Con un elástico templado a la altura de los muslos, pasar el pie lateralmente, alternar los dos pies, jugar</p>  <p>competencias de velocidad en relevos con columnas frente a frente.</p>	15	<p>1. Juego condicionado de Capoeira usando solo una determinada técnica, Bêncão, Martelo, Chapa con pierna de atrás y de adelante.</p>	15	Se debe corregir continuamente la flexión de rodilla frontalmente al inicio y el giro del pie de apoyo en la ejecución de la Chapa.	Aros Cuerdas Espacio disponible Música grabada Pandeiro Atabaque.
	<p>2. Con aros de referencias pasar por encima el pie elevando la rodilla ubicados lateralmente, estirar la pierna, añadir una zona de impacto con el borde del pie, ejecutar las repeticiones de acuerdo al ritmo y en dinámicas.</p>	20	<p>2. Marcar la patada lateral Chapa alternadamente en con la referencia del compañero a partir de la ginga y regresar a la posición inicial.</p> 	15		

Continúa 

	 <p>3. Desde ginga y de acuerdo al ritmo, ejecutar repeticiones de Chapa con la pierna de atrás vs. Esquiva lateral con varias parejas, aumentar cambios de frente con Aú, ritmo determinado y espontáneamente.</p>	<p>15</p>	<p>3. Usando diferentes puntos de referencia ejecutar la chapa, patada lateral con aros en el punto de impacto y en el piso para visualizar el giro del pie de apoyo.</p> 	<p>20</p>	<p>Permitir el acoplamiento del movimiento constante de la ginga con la ejecución de la chapa. Lo que dará más recursos y espontaneidad para sacar las técnicas desde cualquier posición.</p>	
<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira Flexibilidad individualmente</p>	<p>15 5</p>	<p>Roda de Capoeira Flexibilidad individualmente</p>	<p>15 5</p>	<p>Flexibilidad en base a las articulaciones más usadas.</p>	<p>Instrumentos Berimbão Pandeiro Atabaque</p>

Semana 8

Objetivo: Enseñar cada uno de los indicadores técnicos de la patada semicircular invertida de gancho “Esporão” mediante juegos y dinámicas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>1. Con globos amarrados a los pies, intentar tocar sin ser tocados, pisar, con ginga frente a frente, esquivar el pie del globo y bloquear el pie sin globo.</p> 	20	<p>Sesión 2</p> <p>1. Juego con globos, llevándolos de lado a lado con diferentes partes del cuerpo.</p> <p>2. Dinámica de ejercicios según el ritmo del pandeiro; con Capoeira todos buscan una pareja para gingar frente afrente, con Samba se desplazan en “bailarina” cruzando los pies y en Maculele un salto girado con el ritmo.</p>	15	Lograr la integración entre el ritmo de Capoeira y los movimientos.	Globos Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Con aros en diferentes posiciones, facilitar el movimiento de gancho de la patada, variando con ginga, repeticiones continuas, alternando las piernas, variando alturas, con referencias en el piso para girar el pie de apoyo.</p> 	25	<p>1. Repeticiones de la técnica Martelo y Esporão con el mismo inicio de la patada, rodilla arriba y diferenciando en la penetración de cadera, impactando en pateadores desde posición de ginga.</p> 	15	Verificar el retorno de la pierna por la misma trayectoria del impacto, usando la posición de ginga como referencia de inicio.	Aros Pandeiro Pateadores Música grabada Conos.

Continúa 

	<p>2. Cada uno con un aro en la mano del mismo lado que pateo Esporão para mantener el brazo de guardia arriba, variando la altura, desde gíngá, alternando.</p>  <p>3. En un juego de Capoeira por parejas, condicionar a usar solo técnicas de Martelo y Esporão, aumentar cambios con acrobacias, fintas, contraataques</p>	<p>10</p> <p>15</p>	<p>2. Con referencias de aros en el piso ejecutar repeticiones alternadamente en parejas de la técnica Esporão, ingresando la pierna de apoyo al aro verificando el giro del pie de apoyo.</p> <p>3. Variar ejecuciones espontáneas de Esporão desde posiciones bajas, con una mano en el piso, después de una esquivá en un juego lento de Capoeira.</p> <p>4. En grupos de tres; dos a los costados envían aros rodando frente al compañero el cual ejecuta el Esporão antes que pase el aro.</p> 	<p>15</p> <p>10</p> <p>15</p>	<p>La posición de guardia debe mantenerse en todas las variantes de ejercicios que se realizan.</p> <p>Se combina la técnica de martelo y Esporão para diferenciar constantemente la trayectoria a seguir después de un inicio de la técnica parecido.</p>	
<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira</p> <p>Flexibilidad individualmente</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Roda de Capoeira</p> <p>Flexibilidad individualmente</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Incentivar al uso de la técnica de Esporão espontáneamente</p>	<p>Instrumentos Berimbão Pandeiro Atabaque.</p>

Semana 9

Objetivo: Enseñar la patada giratoria “Meia lua de compasso” mediante imitaciones y secuencias de movimientos enlazados de habilidades ya desarrolladas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Juego de “involución”: donde dos niños se denominarán brujos, quienes intentarán topar al resto, cada vez que los alcancen se convertirán a tres apoyos, 4 apoyos, cangrejos y estatuas en 3 apoyos subiendo una pierna, gana quien logre mantenerse sin convertirse, en un determinado tiempo.</p> 	15	<p>Sesión 2</p> <p>Juego de “involución”: dos niños se denominarán brujos, quienes intentarán topar al resto, cada vez que los alcancen se convertirán a tres apoyos, 4 apoyos, cangrejos y estatuas en 3 apoyos subiendo una pierna, gana quien logre mantenerse sin convertirse, en un determinado tiempo.</p> <p>Variantes: Atrapan varios niños, dificultar las posiciones para convertirse, salvando con los compañeros.</p>	15	Corregir posiciones fijas a las que llegan, por ejemplo en 3 apoyos estirar totalmente la pierna y no topar la cabeza al piso	Berimbão Pandeiro Espacio disponible

Continúa 

Principal	1. Partiendo de la posición de ginga, pasar la pierna atrasada por delante hasta girar asentando las manos en el piso y regresar a la posición inicial. Juegos en parejas alternando tipos de defensas o movimientos en espejo.	15	1. Juegos de carreras de desplazamientos girando por la espalda con un pie adelante y uno atrás. Postas, grupos e individual.	15	Controlar girar completamente el pie que será de apoyo.	Aros Elástico Conos Percusión
	2. Repetir el ejercicio anterior tomando conciencia de la primera pierna que se mueve y la segunda la cual es la que se eleva a impactar.	15	2. Pasar un elástico ubicado a la altura de la cadera realizando la Meia lua de compasso, fijar un objetivo para impactar, asentar dos y una mano progresivamente.	20	Siempre en la terminación de la técnica llegar a ginga y con guardia.	
	3. Con referencias de aros, conos o sillas, girar a elevar la pierna por sobre los obstáculos indicados con el movimiento de Meia lua de compasso.	15				
	4. Juego de formar un compás dibujando un círculo en el piso con relevos, desplazamientos de lado a lado, individualmente repeticiones, cambiando alternadamente de pierna.	10	3. Repeticiones constantes de llegar a la posición de 3 apoyos en coordinación con ritmo de Maculelé (ritmo anexo a la Capoeira)	20	Usar aros de referencia en el piso para girar dentro de ellos el pie base y verificar que acompañe el movimiento.	
Final	Roda de Capoeira	15	Roda de Capoeira	15	Incentivar al uso de combinaciones de 2 y 3 patadas espontáneamente.	Berimbão Pandeiro Atabaque.
	Flexibilidad individualmente	5	Flexibilidad individualmente	5		

Semana 10

Objetivo: Reforzar la enseñanza de la patada giratoria “Meia lua de compasso” con pequeños juegos de ataque – defensa y estimular su uso espontáneamente en un “Jogo de Capoeira” en una roda.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Jugando con los dos ritmos anexos a la Capoeira, Samba y Maculele, variar los toques en el Atabaque para dar tareas a desarrollar: Desplazamientos laterales, cruzando “bailarina”, bajar a cocorinha, Aú, Roll, Ginga, pasar por arriba y por debajo de un compañero.</p>	15	<p>Sesión 2</p> <p>Jugando con los dos ritmos anexos a la Capoeira, Samba y Maculele, variar los toques en el Atabaque para dar tareas a desarrollar: Desplazamientos laterales, cruzando “bailarina”, bajar a cocorinha, Aú, Roll, Ginga, pasar por arriba y por debajo de un compañero.</p>	15	Verificar que las actividades sean progresivas, diferenciación y reconocimiento de los distintos ritmos.	Atabaque Espacio disponible
Principal	<p>1. Jogo de Capoeira en parejas condicionando el uso de técnicas; inicialmente solo ginga desplazándose lateralmente por la sala, Ginga y buscar espacios en la guardia con mano abierta, jugando al espejo el compañero realiza un movimiento de esquiva o giro y el otro imita exactamente lo mismo, solo patadas después de un giro, cambiar constantemente con Aú.</p>	20	<p>1. Jugar el puente como el ejercicio de la primera sesión de la semana con variantes de tiempo para pasar por debajo, diferentes formas de pasar por debajo, ejecutar la técnica en el mismo sentido y opuesto, finalizar la técnica en ginga.</p> <p>2. Usando un elástico a la altura de las rodillas, pasar la primera pierna con un Martelo pasado y finalizar el giro elevando la segunda pierna con una mano en el piso para ejecutar la Meia lua de compasso.</p>	15 25	<p>En todos los ejercicios es necesario observar el giro total del pie de apoyo para que acompañe el movimiento de la segunda pierna.</p> <p>Mantener la vista siempre al objetivo.</p>	Elástico Atabaque Conos Espacio libre

Continúa 

	<p>2. Jugar al puente formados en dos columnas frente a frente, salen 2 niños uno frente al otro a ejecutar la Meia lua de compasso y en el punto de impacto se quedan formando un puente hasta que los compañeros de la otra columna pasen por debajo.</p> 	20	<p>3. Jugar a pasar la pierna más arriba con el giro con la técnica de Meia lua de compasso ayudado por las manos y por arriba de una torre de conos, cajas o elástico.</p> 	15	<p>Los obstáculos a pasar nunca dejan de verse para no botarlos o toparlos.</p> <p>Se enfatiza en el sapo de la segunda pierna y el apoyo de manos.</p>	
	<p>3. Dinámica entre 4 niños, 3 de ellos se ponen en posición de cocorinha y el otro ejecuta la meia lua de compasso intentando pasar su pierna por arriba de los tres ubicados alrededor de él, girando ayudándose con las manos.</p>	15				
Final	<p>Roda de Capoeira</p> <p>Flexibilidad individualmente</p>	15 5	<p>Roda de Capoeira</p>  <p>Flexibilidad individualmente</p>	15 5	<p>Incentivar el uso de Meia lua de compasso en el juego y varias combinaciones con acrobacias.</p> <p>Los videos de Capoeira en esta etapa son muy favorables.</p>	<p>Instrumentos</p> <p>Berimbau</p> <p>Pandeiro</p> <p>Atabaque.</p>

Semana 11

Objetivo: Desarrollar y corregir movimientos técnicos en las 4 patadas (frontal, lateral, semicircular y de gancho) mediante su aplicación en juegos de Capoeira incentivando la espontaneidad y frecuencia de uso de patadas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p align="center">Sesión 1</p> 1. Movimientos articulares con desplazamientos de frente, espaldas, laterales. 2. Variantes de secuencias de Mestre Zema; Ginga, Cocorinha- Queda de quatro-Negativa-Esquivá. Cada uno por los dos laterales.	20	<p align="center">Sesión 2</p> 1. Movimientos articulares con desplazamientos de frente, espaldas, laterales. 2. Variantes de secuencias de Mestre Zema; Ginga, Cocorinha- Queda de quatro-Negativa- Esquivá. Cada uno por los dos laterales.	20	Se busca la fluidez de los movimientos enlazándose entre cada técnica para crear combinaciones.	Berimbau Pandeiro Espacio disponible
Principal	1. “Jogo de Capoeira” en grupos de 3, dos juegan y el 3ro “compra”, entra en el juego desplazando a uno de ellos para continuar en el juego, condicionamientos; solo con ginga, con una mano en el piso siempre, solo patadas circulares, engañar con manos y buscar patadas lineales, marcar siempre con doble técnica.	15	1. Desplazamientos en 4 apoyos, cangrejos, Aú, vertical de manos, desplazarse imitando a varios animales; rana, perro, canguro, etc.	10	Las posiciones invertidas y volteos son muy comunes en Capoeira y es necesario tomar en cuenta el aspecto gimnástico. Priorizar las patadas lineales que son las que se busca desarrollar.	Aros Conos Cuerdas Música grabada de Capoeira
	2. Cada uno con aros, ejecutar las técnicas de piernas alternando con ginga y sin topar el aro, Bêncão, Chapa, Martelo y Esporção, variantes; solo una pierna, alternados, competencias de velocidad, variando la altura de los aros.	15	2. En grupo, seguir una secuencias de ginga, Armada, derecha e izquierda, jugar con los niños en grupo esquivando a los ataques del profesor y viceversa. 3. Juego en grupos pequeños de reaccionar ante el paso de un aro rodando para pasar por arriba la pierna dibujando una técnica de patada; Meia lua de frente, queixada, derecha izquierda, competencias entre grupos.	20		

Continúa 

	<p>3. Usar un aro de referencia en el piso para el pie de apoyo durante un juego el cual se ubica en el medio de los dos niños y los movimientos se realizan alrededor del aro y juegan con condicionamientos; alternando los ataques, combinando con cambios de lado con Aú, realizar dos técnicas siempre, a ganar el apoyo, marcar con rasteira el pie de apoyo en los ataques.</p> 	<p>20</p>	 <p>4. Pasarse un aro usando solo las piernas y sin que caiga el aro; competencias de traslados de aros, avanzando con un aro, relevos, etc.</p> 	<p>10</p>	<p>La aplicación de los gestos motrices en juegos de reacción tiene más un objetivo de fortalecimiento de los grupos musculares implícitos en las técnicas de piernas.</p>	
<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira Flexibilidad individualmente</p>	<p>15 5</p>	<p>Roda de Capoeira Flexibilidad individualmente</p>	<p>15 5</p>	<p>Incentivar el uso de combinaciones con acrobacias y al menos 2 técnicas de piernas seguidas.</p>	<p>Berimbão Pandeiro Atabaque.</p>

Semana 12

Objetivo: Desarrollar los indicadores técnicos por separado de “Esporão y reforzar la habilidad de patadas giratorias con la técnica “Meia lua de compasso”.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Movimientos articulares y de coordinación; flexión, rotación de hombros, cadera, cintura, torsiones, elevaciones de piernas frontalmente, lateral, desplazarse con torsiones, saltos, tijeras, polichinelos, agilidad y reacción desplazándose indistintamente y esquivando.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Movimientos articulares y de coordinación; flexión, rotación de hombros, cadera, cintura, torsiones, elevaciones de piernas frontalmente, lateral, desplazarse con torsiones, saltos, tijeras, polichinelos, agilidad y reacción desplazándose indistintamente y esquivando.</p>	10	Estimular el sistema cardiovascular progresivamente, varios ejercicios de movilidad de cadera.	Espacio disponible
Principal	<p>1. Repeticiones de pasar el pie elevando la rodilla sobre un elástico lateralmente, variar con piernas alternas de lado a lado.</p>	10	<p>1. Juego de Capoeira con variantes y condiciones de solo marcar con patadas lineales, solo circulares, con una mano en el piso, no Cocorinha, etc.</p>	15	Corregir el control del movimiento sin perder el equilibrio al finalizar cada ejecución.	Espacio libre Aros Conos.
	<p>2. Con varios aros en el piso pasar por cada uno y a la señal girar el pie de apoyo dentro del aro, van cambiando de aro desplazándose de diferentes formas.</p>	10	<p>2. Enganchar con el movimiento de Esporão cuantos aros le sean posibles con tiempo, se varía para ejecutarlo en equipo, individual, en relevos, aros dispersos, en parejas, etc.</p>	15	En el movimiento de aprendizaje de la patada de gancho, enganchar el aro hasta la parte posterior de la rodilla.	
	<p>3. Mitad de los niños llevan aros y todos se desplazan en diferentes direcciones, a la señal, enganchan con una pierna un aro y se verifica la posición</p> 	10				

Continúa 

	<p>4. Desde un movimiento de ginga, y con un aro en el piso, entrar con la pierna de apoyo ya girándola para una patada giratoria, dirige la vista y regresa, variantes con repeticiones individuales, con ginga en parejas, alternando las piernas, a la señal y espontáneamente, cambiando de parejas.</p>  <p>5. Juego del reloj en posición para patear con Meia lua de compasso, pasar por sobre compañeros ubicados alrededor.</p> 	<p>15</p> <p>15</p>	<p>3. Imitar el movimiento de un compás elevando “clavando” una pierna en el piso y otra gira hacia el un lado y el otro.</p>  <p>4. Juego de pasar el aro de lado a lado y en medio pasará la pierna por encima con las técnicas de Meia lua de compasso y Esporão</p> 	<p>15</p> <p>15</p>	<p>En los movimientos giratorios verificar el giro del pie de apoyo sobre el metatarso.</p> <p>Aumentar gradualmente la velocidad en los ejercicios que exigirán reacción guiándolos con los diferentes ritmos de capoeira.</p>	<p>Espacio libre Aros Conos.</p>
<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira</p> <p>Flexibilidad individualmente</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Roda de Capoeira</p> <p>Flexibilidad individualmente</p>	<p>15</p> <p>5</p>	<p>Incentivar el uso de las patadas como primera opción.</p>	<p>Berimbão Pandeiro Atabaque.</p>

Semana 13

Objetivo: Aplicar los fundamentos generales del “Jogo de Capoeira” en juegos, dinámicas de técnicas de piernas y pequeñas acrobacias.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Cada uno con globos, trasladarlos de lado a lado con diferentes partes del cuerpo y en diferentes posiciones.</p> 	15	<p>Sesión 2</p> <p>Desplazamientos con diferentes direcciones y posiciones del cuerpo con referencias de conos elevando la velocidad progresivamente usando ritmos de Capoeira.</p> 	10	Elevar la intensidad del ejercicio progresivamente	Espacio disponible Globos Conos Platos
Principal	<p>1. Circuito de tareas motrices donde según el ritmo que suene cambian de actividad; ginga, saltos lado a lado con referencias, Aú de lado a lado, ejecutar diferentes técnicas de piernas sobre varios obstáculos, saltos sobre un elástico en tijeras.</p>	20	<p>1. En dependencia del ritmo ejecutado con Pandeiro, Atabaque o música grabada, ejecutar secuencias de combinaciones propias de movimientos en el piso de Capoeira; Ginga, negativa, queda de quatro y mantener diferentes posiciones de extensión de piernas.</p>	20	Los movimientos se realizarán principalmente por imitación y con ayudas visuales de referencias para mantener la vista al oponente.	Espacio libre Sogas, cordeles o cinturones para señalización.

Continúa 

	<p>2. Con referencia de una línea continua marcada en el piso o con un obstáculo lineal, pasar de lado a lado ejecutando la ginga y agregar movimientos; giros, cocorinha, balanceos, saltos, Aú, rolé y sobre la línea, equilibrios, Técnica Bêncão.</p>  <p>3. Con paletas o pateadores, combinar 2 técnicas de piernas pasando por encima e impactando; Martelo do chõ y Esporõ, Meia lua de frente y Martelo, Meia Lua de frente y chapa giratoria, Bêncão y Chapa, alternando los perfiles, misma pierna.</p> 	<p>20</p>	 <p>4. Secuencias de Mestre Zema, Bêncão de cada lado, Armada, Queixada y armada.</p> <p>3. Juego en parejas intentando anticipar las piernas de apoyo en las ejecuciones de técnicas de piernas para marcar rasteiras.</p> 	<p>20</p>	<p>En los saltos y pequeñas acrobacias la mano o manos de apoyo extendidas y asentar totalmente en el piso.</p> <p>Las combinaciones y secuencias de patadas buscan diferenciar los indicadores de las técnicas entre una y otra.</p>	
<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira acompañando con coros.</p>	<p>10</p>	<p>Roda de Capoeira acompañando con coros.</p>	<p>15</p>	<p>Introducir la música de la Capoeira con coros.</p>	<p>Instrumentos</p>

Semana 14

Objetivo: Aplicar y reforzar los aspectos técnicos de las patadas Bêncão y Martelo mediante secuencias, dinámicas y juego.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Movimientos articulares en el lugar, juego de quien se mantiene más en un pie, polichinelos según el ritmo del Atabaque, tijeras con las piernas, abrir y cerrar, desplazarse girando, en velocidad esquivando a los demás, girando para esquivar, desplazarse sobre un solo pie, girando, cambiando de pie, saltando, etc</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Dinámica de ejercicios según el ritmo del pandeiro; con Capoeira todos buscan una pareja para gingar frente afrente, con Samba se desplazan en “bailarina” cruzando los pies y en Maculele un salto girado con el ritmo.</p>	10	Cambiar los ritmos una vez que todos logren el movimiento requerido integrando la música a su ejecución.	Instrumentos o música grabada.
Principal	<p>1. Secuencias de Mestre Zema, de Bêncão: Ginga – Armada. En parejas con defensas, espejo, cambiando de parejas.</p> <p>2. Juego de relevos formando un puente: Se disponen en columnas y salen en parejas a completar un trayecto, al regreso para dar la posta a los siguientes deben realizar una técnica Bêncão frente a frente y formar un puente para que sus compañeros pasen por debajo.</p> 	20 20	<p>1. Juego de relevos formando un puente: Se disponen en columnas y salen en parejas a completar un trayecto, al regreso para dar la posta a los siguientes deben realizar una técnica Martelo frente a frente y formar un puente para que sus compañeros pasen por debajo.</p> 	20	<p>Las secuencias de Mestre Zema, siempre inician con pierna izquierda.</p> <p>En los juegos el profesor no da paso al relevo si no está correctamente “construido el puente” es decir ejecutando correctamente la técnica.</p>	Espacio disponible Conos

Continúa 

	3. Secuencias de Mestre Zema, de Martelo: Ginga – Martelo, Martelo-Meia lua de compasso – Martelo.	25	2. Secuencias de Mestre Zema, de Martelo: Ginga – Martelo, Martelo-Meia lua de compasso – Martelo 3. Juego de Capoeira en parejas usando solo combinaciones de las secuencias de “Zema”, variaciones incluyendo cambios con Aú y diferentes esquivas.	20 20	Las combinaciones desarrolladas en el juego siempre se conformarán de 2 técnicas al menos para de apoco lograr continuidad.	
Final	Roda de Capoeira acompañando con coros. Flexibilidad	10 5	Roda de Capoeira acompañando con coros. Flexibilidad	15 5	Incentivar el uso cada vez de más combinaciones de técnicas.	Instrumentos Pandeiro Berimbau Atabaque

Semana 15

Objetivo: Aplicar y reforzar los aspectos técnicos de las patadas Chapa y Meia lua de compasso mediante secuencias y dinámicas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Juego de desplazamientos laterales, de frente, saltando, bajando a cocorinha de acuerdo a la velocidad del ritmo del toque de pandeiro o atabaque con ritmos de Capoeira o Samba para identificarlos.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Juego de desplazamientos laterales, de frente, saltando, bajando a cocorinha de acuerdo a la velocidad del ritmo del toque de pandeiro o atabaque con ritmos de Capoeira o Samba para identificarlos.</p>	10	Buscar la integración entre el ritmo de Capoeira y los movimientos.	Berimbão Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Secuencias de Mestre Zema, de Chapa: Ginga – Chapa, Chapa-Armada.</p> <p>2. Con una fila de aros pegados al piso sostenidos por niños en posición e cocorinha; sobre pasar pierna lateralmente, subir la rodilla hasta poder topar con el pie el aro, ejecutar chapa (patada lateral) verificando la correcta técnica, en el ejercicio se puede variar iniciando desde posición e ginga,</p>  <p>alternando cada pierna, repeticiones continuas de la misma pierna en cada aro, en parejas jugando cada uno con un aro, etc.</p>	20	<p>1. Secuencias de una progresión de la técnica de Meia Lua de Compasso, iniciando en posición de guardia de ginga, poniéndose de lado adelantando un pie, manos al piso, elevar la pierna que corresponde y girar para culminar la técnica.</p>  <p>2. Variante de una secuencia de Mestre Zema, de Chapa: Ginga – Chapa – ginga – Chapa-Meia lua de compasso – Chapa – Mei lua de compasso.</p>	15	Las secuencias establecidas de Mestre Zema se las adapta a variantes en dependencia de las combinaciones a desarrollarse y necesidades.	Espacio disponible Aros Conos Música grabada Instrumentos
	20			20		

Continúa 

	<p>3. Juego del reloj pasando por sobre aros sostenidos por 3 compañeros alrededor, alternar cada niño al centro, en velocidad, cuantas vueltas avanza, cambiando de lado, etc.</p>  <p>4. Juego de Capoeira en parejas condicionado al uso de las dos técnicas, Meia lua de compasso y Chapa, donde se varía el ritmo de ejecución, uso de acrobacias, rasteiras y espontaneidad en el uso de combinaciones con los distintos movimientos de Capoeira.</p> 	<p>20</p> <p>10</p>	<p>3. Juego de Capoeira en parejas condicionado al uso de las dos técnicas, Meia lua de compasso y Chapa, donde se varía el ritmo de para la velocidad de ejecución, uso de acrobacias, rasteiras y espontaneidad en el uso de combinaciones con los distintos movimientos de Capoeira.</p>  <p>4. Roda de Capoeira con “Jogo de Compra”, entra quien desea a jugar desplazando a un jugador en el centro para continuar.</p> 	<p>20</p> <p>15</p>	<p>En cada juego y dinámica controlar el cumplimiento de los indicadores del modelo de técnica evaluados.</p> <p>Durante la roda de Capoeira los niños van aprendiendo los rituales específicos del deporte para interiorizar el sentido de juego de la actividad acompañando con coros de canciones.</p>	<p>Espacio disponible Música grabada Instrumentos</p>
<p>Final</p>	<p>Flexibilidad de varias articulaciones y vuelta a la calma con letras de canciones de Capoeira</p>	<p>10</p>	<p>Flexibilidad de varias articulaciones y vuelta a la calma con letras de canciones de Capoeira</p>	<p>10</p>	<p>Articulación de cadera principalmente.</p>	<p>Música grabada</p>

Semana 16

Objetivo: Aplicar y reforzar los aspectos técnicos de combinaciones de patadas circulares en dinámicas de “jogo de Capoeira” y en pequeñas rodas.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Desplazamientos indistintamente por el espacio, saltos en un pie, desplazarse rápido esquivando, esquivando con un giro por la espalda, unos van con brazos abiertos otros no para esquivar, movimientos articulares en el desplazamiento, bajadas a cocorinha saltos sobre un compañero.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Desplazamientos indistintamente por el espacio, saltos en un pie, desplazarse rápido esquivando, esquivando con un giro por la espalda, unos van con brazos abiertos otros no para esquivar, movimientos articulares en el desplazamiento, bajadas a cocorinha saltos sobre un compañero.</p>	10	Durante la activación, priorizar los movimientos de giros en distintas direcciones.	Espacio disponible
Principal	<p>1. Cada uno con un aro en el piso, realizar saltos con pies juntos dentro y fuera, alrededor, un pie adentro otro afuera, girando el pie de apoyo dentro del aro, cambiando de guardia desde ginga alternando los pies dentro del aro, entrar al círculo con el pie de apoyo totalmente girado (inicio de la patada giratoria), en su propio aro, con aros en fila, un aro por pareja etc.</p>	25	<p>1. Ejecutar varios giros sobre referencias de un elástico a la altura de los muslos y una línea en el piso que marque el desplazamiento y la ubicación de los pies: Pasar ejecutando una Armada, Meia lua de compasso, chapa giratoria y movimientos acompañados de saltos donde se pueda controlar la posición de los pies.</p>	35	En estas dinámicas se puede añadir o quitar referencias u obstáculos que ayuden a cumplir con las trayectorias deseadas de los movimientos	Elástico Cintas Aros Música grabada

Continúa 

Semana 17

Objetivo: Aplicar y reforzar los indicadores técnicos en la ejecución de combinaciones de patadas en secuencias y juegos de Capoeira.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>En parejas, juego de Capoeira Angola con ritmo lento, subir progresivamente y Cambiando de parejas.</p> 	15	<p>Sesión 2</p> <p>En parejas, juego de Capoeira Angola con ritmo lento, subir progresivamente y Cambiando de parejas.</p> 	15	La Capoeira Angola se caracteriza por sus movimientos lentos y bajos permiten una preparación a la actividad progresiva.	Berimbão
Principal	<p>1. Cada uno con un aro plástico mientras se realizan diferentes movimientos de ginga, equilibrios y combinaciones de patadas.</p> 	20	<p>1. Cada uno con un aro y jugar a mantenerlo en posición vertical quieto, girándolo y rodándolo para que cumpla una trayectoria indicada donde se intentará pasar las piernas por arriba o marcar técnicas de piernas sin perder el control del aro.</p> 	25	El aro permite mantener la posición alta de las manos para guardia.	Aros plásticos Conos Música. Pateadores o paltas
	<p>2. Juego de relevos ejecutando 4 o 5 patadas de una determinada técnica en un pateador para desplazarse a relevar con otro compañero.</p>	15				

Continúa 

	 <p>3. Con un oponente en posición de guardia, improvisar la mayor cantidad de combinaciones de técnicas de piernas posibles marcando a sitios reglamentarios desde movimiento.</p>	15	<p>2. Juego en parejas, donde partiendo del movimiento de ginga, el uno ejecuta técnicas variadas de piernas y otro intenta intuir el ataque tomando la pierna del oponente.</p> 	20	<p>En la aplicación de las técnicas en velocidad se debe observar que no se pierda la forma de ejecución y siempre completando la toda la técnica.</p>	Música
Final	<p>Roda de Capoeira con “jogo de duplas” y “compra de jogo”</p>	25	<p>Roda de Capoeira con “jogo de duplas” y “compra de jogo” cambiando el ritmo.</p>	30	<p>Para finalizar la roda bajar progresivamente el ritmo.</p>	<p>Berimbão Pandeiro Atabaque</p>

Semana 18

Objetivo: Aplicar las distintas técnicas de piernas mediante juegos condicionados de Capoeira y en una “Roda”.

Parte	Desarrollo	Tiempo Minutos	Desarrollo	Tiempo Minutos	Observaciones metodológicas	Materiales
Inicial	<p>Sesión 1</p> <p>Desplazamientos formados frente a frente dos columnas, coordinando con el ritmo al pasar por el medio chocar las manos, girar saltar por sobre el otro, rodando, 4 apoyos, laterales, en un pie, en parejas enganchados, con movimientos articulares, velocidad.</p>	10	<p>Sesión 2</p> <p>Desplazamientos formados frente a frente dos columnas, coordinando con el ritmo al pasar por el medio chocar las manos, girar saltar por sobre el otro, rodando, 4 apoyos, laterales, en un pie, en parejas enganchados, con movimientos articulares, velocidad.</p>	10	Coordinar siempre el inicio de las ejecuciones con el ritmo, subir gradualmente la velocidad.	Berimbau o Pandeiro Espacio disponible
Principal	<p>1. Circuito de habilidades con diferentes estaciones para tareas técnicas diversas: Pasar sobre un elástico con distintas técnicas, usar referencia de aros y sillas para técnicas circulares, referencias en el piso para Aú (volteos laterales), desplazamientos laterales por conos, traslado de globos en 4 apoyos.</p> <p>2. Juego en parejas progresivamente desde solo ginga muy baja y marcada, cambios de lado con Aú, marcar con manos cuando no esté correcta la guardia, técnicas lineales de piernas y esquivas, técnicas circulares, giros, combinaciones, continuamente cambiando de parejas.</p>	20 15	<p>1. Juegos en parejas en un ritmo lento y desde el movimiento de ginga, marcan técnicas de piernas alternadamente y de manera libre, permitiendo la entrada a marcar rasteiras, de a poco aumentar el ritmo y motivar a espontáneamente intentar marcar la mayor cantidad de puntos con técnicas de piernas antes de cambiar de parejas.</p> <p>2. Retos de acrobacias en desplazamientos de lado a lado: Aú, role, Bananeiras (verticales de manos y cabeza), rodamientos, saltos, entre otros.</p> 	20 15	<p>Las tareas técnicas incluirán giros de pie de apoyo, elevaciones de rodillas, recogimiento de los pies de impacto a la posición inicial.</p> <p>Los saltos se ejecutan progresivamente por imitación permitiendo la creatividad de movimientos.</p>	<p>Música grabada</p> <p>Globos Conos Elástico Cuerdas Sillas Espacio disponible.</p>

Continúa 

<p>Final</p>	<p>Roda de Capoeira</p> 	<p>45</p>	<p>Roda de Capoeira</p> 	<p>45</p>	<p>La roda permite expresar libre y espontáneamente las técnicas de piernas asimiladas.</p>	<p>Berimbão Pandeiro Atabaque</p>
--------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar Cortez, L., & Paz Morales, E. (2002). *Introducción a la programación de la recreación*. México: Universidad Ymca.

Aguilar, L., & Incarbone, O. (2010). *Recreación y Animación, de la teoría a la práctica*. Armenia: Kinesis.

Alvarez Bedolla, A. (mayo de 2003). Estrategia, Táctica y Técnica: definiciones, . *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd60/tact.htm>

Arosete , C., & Faría, M. (2012). Brincando com a Capoeira. *Congreso Internacional De Educación Física FIEP*.

Camerino Foguet, O. (2000). *Deporte Recreativo*. Barcelona: INDE.

Campos, H. (2001). *Capoeira na Escola*. Salvador: EDUFBA.

Capoeira, N. (Marzo de 1999). *Pequeno Manual do jogador*. Rio de janeiro: Record.

Conde, M. (14 de Mayo de 2009). *Artes Marciales complementarias*. Obtenido de Despiestado Lux: <http://despiadolux.wordpress.com/2009/05/14/artes-marciales-complementarias/>

Cruz, B., & Ponce de León, L. (Febrero de 2012). Metodología para el desarrollo de las técnicas de golpeo del tren inferior en el karate do a partir de la aplicación de la tabla de gimnasia de Aikido y wushu. *efdeportes.com*(165). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd165/tecnicas-de-golpeo-del-tren-inferior-en-el-karate.htm>

Faria, C. R., & Galatti, L. R. (2007). Métodos de ensino na capoeira: a técnica de desenhos como forma de auxiliar a aprendizagem de crianças e adolescentes no ensino não formal. *Movimento & Percepção (Online)*, V.8, págs. 186-199. Obtenido de <http://189.20.243.4/ojs/movimentopercepcao/viewarticle.php?id=137>

Filhos de Pastinha. (17 de Febrero de 2012). *Grupo de estudios de Capoeira Angola Filhos de pastinha*. Obtenido de <http://peru-capoeira-angola.blogspot.com/2012/02/mandinga-en-la-capoeira.html>

- Gerlero, J. C. (2004). *Universidad Nacional de Comahue*. Obtenido de <http://170.210.83.98:8080/jspui/bitstream/123456789/175/1/Art%C3%ADculo%204%20-%20Gerlero.pdf>
- González Haramboure, R. (enero de 2002). Contextualización científica del aspecto marcial del karate-do. *efdeportes.com*(44). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd44/kdo.htm>
- Gonzalez, N., & Prieto, J. (Diciembre de 2009). Beneficios de la música en la práctica psicomotriz. *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd139/beneficios-de-la-musica-en-la-practica-psicomotriz.htm>
- González, R. (Febrero de 2013). "Poner cera y quitar cera" en Karate Kid ¿mito o realidad en el entrenamiento en las artes marciales. *EFDeportes.com, Revista Digital*(177). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd177/poner-cera-y-quitar-cera-en-karate-kid.htm>
- Grosser, M., & Neumanier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento . Teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guillén, L. (febrero de 2014). Sistema para evaluar los elementos técnicos básicos en el eslabón de base. *efdeportes.com*(189). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd189/evaluar-los-elementos-tecnicos-del-karate-do.htm>
- Madrid Boyero, J. (1 de Junio de 2010). *Blog de Educación Física por Jesus Madrid Boyero*. Obtenido de Blog de Educación Física: <http://profeefclara.blogspot.com.es/2010/06/entrenamiento-funcional.html>
- Manno, R. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Muñoz Rivera, D. (Abril de 2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. *efdeportes.com*(131). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Nascimento, P. R. (2010). *Tematização da capoeira na educação física escolar: fundamentação e delineamento de possibilidades para a intervenção pedagógica*. Panambi: Mímeo.
- Nuñez, C., Ochoa, R., Hernandez, M., & Díaz, M. (marzo de 2011). El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo.

- efdeportes.com*(154). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd154/exigencias-tecnicas-del-karate-do-competitivo.htm>
- O.E.A. (1986). *Recreación. Instituto Interamericano del niño.*
- Porto, R. M. (2004). **DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR FUNDAMENTADO NA PRATICA DA CAPOEIRA E BASEADO NA EXPERIENCIA E VIVENCIA DE UM MESTRE DA CAPOEIRAGEM GRADUADO EM EDUCACAO FISICA.** 211. RIO DE JANEIRO, BRASIL. Obtenido de <http://www.avm.edu.br/monopdf/7/RICARDO%20MARTINS%20PORTO%20LUSSAC.pdf>
- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española.* Obtenido de <http://www.rae.es/rae.htm>
- Santa María, J. (2001). *Karatekas.com.* Obtenido de <http://www.karatekas.com/historia/HistoriaJ.htm>
- Souza, S. A., & Oliveira, A. (2001). EStructuración de la Capoeira como contenido de la Educación Física en la enseñanza fundamental y media. *Revista de Educación Física/UEM*, 12(2), 43-50.
- Vargas, T. (Enero de 2011). Metodología de enseñanza de la capoeira: el contexto táctico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *EFDeportes.com, Revista Digital*. 1(152). Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd152/metodologia-do-ensino-da-capoeira.htm>
- Viera, I. R. (1998). *O Jogo da Capoeira.* Rio de Janeiro: Sprint.
- World Karate Federation. (2013). *REGLAMENTO DE COMPETICIÓN DE KUMITE Y KATA.* Obtenido de <http://www.fmkarate.com/2001/obj/2013/WKF%20REGLAMENTOS%20DE%20COMPETICIONV8.0.pdf>
- World Karate Federation. (2015). *kata and kumite competition rules revision 9.0.* Obtenido de <http://www.wkf.net/pdf/wkf-kataandkumite-competition-rules2015.pdf>
- Xavier, T. P. (1986). *Metodos de ensino em Educacao Fisica.* Sao Paulo: Manole.
- Zhelyazkov, T. (2011). *Bases del entrenamiento deportivo.* Barcelona: Paidotribo.

Firmas de Responsabilidad:

Director/Tutor _____

Estudiante _____