



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025- II
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. Asignatura	: Taller de Karate
2. Código	: EB-0001
3. Condición	: Obligatorio
4. Naturaleza	: Práctica
5. Ciclo	: I
6. Requisitos	: Ninguno
7. N° Créditos	: 1
8. N° de horas	: 2 horas
9. Semestre Académico	: 2025-II
10. Coordinador	: Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes
11. Correo institucional	: giovanna.leonm@urp.edu.pe
12. Docentes	: Zuñiga Azabache Jackson Christian

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS
COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Al finalizar la asignatura, el estudiante ejecuta apropiadamente las técnicas básicas de karate, demuestra la aplicación correcta de cada técnica y utiliza la terminología específica del karate para su explicación y comprensión, asimismo entiende los valores éticos y morales implícitos en todo arte marcial tradicional a través de su historia y demuestra una actitud acorde a estos principios.

VI. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

UNIDAD I: INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS BÁSICAS: KIHON		
Logros de aprendizaje	Realiza técnicas básicas demostrando conocer el desarrollo correcto de cada una de las técnicas, con una postura adecuada, posiciones básicas amplias y firmes, expresando decisión y firmeza.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Presentación y orientaciones generales del curso. Etiqueta y comportamiento en el entrenamiento. Posiciones preliminares. Golpe directo. Bloqueo bajo. La respiración.
2	Clase Práctica	Bloqueo alto. Bloqueo medio interior. Posición adelantada. Desplazamiento lineal. La media vuelta. Grito ventral: Kiai. Código de comportamiento: DojoKun.
3	Clase Práctica	Historia del Karate-do Shotokan. Patada frontal.
4	Clase Práctica	Verificación y retroalimentación. Práctica calificada 1

UNIDAD II: INTRODUCCIÓN A LAS FORMAS TRADICIONALES: KATA		
Logros de aprendizaje	Realiza la primera forma preestablecida: Heian Shodan, demostrando conocer el desarrollo correcto de cada una de las técnicas, con una postura adecuada, posiciones básicas amplias y firmes, logrando una ejecución integral de la misma, expresando decisión y firmeza.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	Forma y eficacia. Estado de alerta mental y físico: Zanshin. Desplazamiento quebrado. Primera forma predeterminada (Primer bloque).
6	Clase Práctica	Fuerza y velocidad. Terminación correcta, concentración: Kime. Primera forma predeterminada (Segundo bloque). Acondicionamiento de la resistencia cardiorrespiratoria. Patada lateral. Posición del jinete.
7	Clase Práctica	Concentración de la fuerza y enfoque. Bloqueo con el canto de la mano. Posición atrasada. Primera forma predeterminada, ritmo y línea de ejecución: Embusen. Práctica calificada 2
8	Clase Práctica	Semana de evaluaciones parciales: Verificación y retroalimentación.

UNIDAD III: INTRODUCCIÓN AL COMBATE CONVENCIONAL: KIHON KUMITE		
Logros de aprendizaje	Ejecuta las técnicas del combate convencional a 5 pasos: Gohon Kumite, demostrando precisión técnica, distancia y momento correcto de ejecución en el trabajo con pareja, con una postura adecuada, posiciones básicas amplias y firmes, expresando decisión y firmeza.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase	Distancia y ritmo. Combate básico a cinco pasos, nivel alto.

	Práctica	Golpe directo inverso.
10	Clase Práctica	Oportunidad y control. Combate básico a cinco pasos, nivel medio.
11	Clase Práctica	Combate básico a tres niveles.
12	Clase Práctica	Verificación y retroalimentación. Practica calificada 3

UNIDAD IV: INTRODUCCIÓN AL KARATE-DO COMO DEPORTE COMPETITIVO		
Logros de aprendizaje	Interpreta y aplica el reglamento que rige una competencia de Karate, tomando en cuenta los criterios técnicos aprendidos, demostrando imparcialidad y objetividad.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	Reglamento de competición de Kata.
14	Clase Práctica	Reglamento de competición de Kumite.
15	Clase Práctica	Torneo de Karate. Práctica calificada 4
16	Clase Práctica	Semana de evaluaciones finales: Verificación y retroalimentación.

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Exposición, Simulación, Juego de roles, Aula invertida.

VIII. RECURSOS

- Equipos: Computadora Celular
- Materiales: Salón o gimnasio de piso liso (Dojo).
- Los alumnos deberán disponer de un uniforme (Karate-gi) obligatorio

IX. CRITERIO DE EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

Bibliografía Básica

- Cochran, S. (2003) *entrenamiento físico integral para las artes marciales*. Madrid, España: arkano books.
- Fernández, I. (2000). *La competición de karate*. Barcelona: editorial paidotribo.
- Kanazawa, H. (1988) *shotokan karate international kata (vol. 1.)* Japón: s.e.
- Kanazawa, H. (1988) *shotokan karate international kumite*. Japón: s.e.
- Kane, I. (2008) *instrucción en artes marciales*. Arkano books. Madrid, España.

Bibliografía complementaria

- Masniéres, J. (2000) *el karate*. Tikal ediciones. Madrid.
- Sáenz, F. (1992) *didáctica y técnica de karate*. Publicaciones fher. Bilbao.
- Sáenz, F. (1998) *programación y métodos de enseñanza de karate*. Editorial librería. Bilbao.
- Varios autores. (2004) *manual de educación física y deportes. Técnicas y actividades prácticas*. Editorial océano. Barcelona.