



FEDERACION ARGENTINA DE KARATE

www.karatefak.com.ar

1

PLANIFICACION ANUAL

Escuelas Deportivas Argentinas (EDAs)

Centro de Tecnificación Deportiva (CTD)

F.A.K.



Mayo 2020



Índice

PLANIFICACION ANUAL.....	1
Índice	2
Plan Maestro de Desarrollo Deportivo FAK 2020	3
Proyecto: ESCUELAS DEPORTIVAS ARGENTINAS	3
Etapa de Preparación Inicial (6 a 11 años).....	3
Funciones del Profesor de las EDAs	4
Responsabilidades del Profesor de las EDAs	4
El Rol de la Federación.....	5
Indicadores de Control	5
Plan Operativo Anual:	5
El seguimiento es por medio de planillas mensuales de:.....	5
Objetivos direccionales:	6
Evaluación de las metas:.....	7
Proyecto: CENTRO DE TECNIFICACION DEPORTIVA	8
Etapa de Preparación Previa de Base (Kata - Kumite)	8
Etapa de Preparación Específica de Base (Kata – Kumite)	8
Plan Operativo Anual:	9
El seguimiento es por medio de planillas mensuales de:.....	9
Objetivos Direccionales:	9
Evaluación de las metas:.....	10
Criterios de Evaluación Técnica y Desarrollo de Contenidos:	11
Planillas y protocolos de observación según Niveles	12
Planillas de Análisis	12
Nivel MEDIO de dominio del deporte	13
Nivel AVANZADO de dominio del deporte	13
Proyecto: Formación y Capacitación	14
Cronograma de capacitaciones y/o clínicas	14
Estructura de contenidos	14



Plan Maestro de Desarrollo Deportivo FAK 2020

El Plan Maestro de la FAK para este ciclo deportivo 2020 involucra **tres Proyectos**:

-) Proyecto Escuelas Deportivas Argentinas
-) Proyecto Centro de Tecnificación Deportiva
-) Proyecto de Capacitación y Formación

Los cuales están perfectamente engramados, en función a los resultados, y las actividades desarrolladas en los periodo pasado, donde se pudieron plasmar exitosamente todas las instancias de capacitación y concretar las tareas de cada una de las EIDE's y el CTD, involucrados en el Programa, es por ello, que vamos a replicar la estructura funcional, operativa y Orgánica del Programa 2019, adaptado a la situación actual de Pandemia y a futuras reglamentaciones epidemiológicas, por lo cual será una Planificación Adaptativa y Flexible.

Proyecto: ESCUELAS DEPORTIVAS ARGENTINAS

Justificación del Proyecto:

El presente Proyecto tiene como función reforzar el trabajo que se está realizando actualmente en **Las Escuelas Formativas** (Clubes y Dojos), que también forman parte del Programa de Desarrollo Deportivo de la FAK.

Objetivos Generales y Específicos:

Etapas de Preparación Inicial (6 a 11 años)

Tienen como objetivo estimular al alumno, tanto desde sus capacidades condicionales y coordinativas, poniendo especial énfasis en la variabilidad motriz y en las fases sensibles que podemos establecer en estos periodos evolutivos.

A continuación damos rasgos y pautas generales de cada una de los estadios dentro de la etapa mencionada:

-) Apunta a la preparación física general, desde el trabajo de las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y de las capacidades coordinativas, considerando en cada caso particular en nivel morfo funcional del niño (futuro atleta).
-) Se enfoca sobre la disminución de los defectos funcionales (carencia de movilidad articular, falta de estimulación sobre las capacidades perceptivas, desarrollo de la noción de esquema corporal, etc.)
-) Esta Etapa consiste en el periodo de posibilidades óptimas, pues aquí estamos en presencia de la aparición de las Fases Sensibles, las cuales bajo ningún punto de vista pueden ser desaprovechadas para conseguir estimular eficazmente y efectivamente a nuestros futuros competidores y transformar sus capacidades en habilidades.
-) Se puntualiza sobre la mejora gradual de la "Técnica específica", si hablamos de Kata mayor trabajo de base, nociones de posiciones (peso adelante, peso atrás, etc.), comprensión del ritmo de Kata, etc. (tomando como sustento las Teorías del aprendizaje de K. Meinel) y si nos referimos a Kumite, trabajo específico sobre la resolución de problemas (ataque, defensa, ataque y defensa, etc.), estimulando los sistemas perceptivos más involucrados en una situación de combate (sustentándonos en las Teorías del aprendizaje de J. L. Boulch).
-) Se estimulara la adquisición de una rica paleta de capacidades motrices (desplazamientos, distintos katas, variedad en las técnicas básicas, situaciones no convencionales en competencias como ser trabajos con fatiga, trabajo con presión psicológica, trabajo ha diferentes temperaturas ambientales (basadas en la adaptación del entrenamiento deportiva de Platonov), esta paleta o gran variedad de engramas motores serán la base de los futuros competidores.



- J Las sesiones de entrenamiento mantendrán su disciplina marcial y carácter “técnico específico”, pero no serán sobre-exigentes en las capacidades físicas.
- J El volumen anual será de aproximadamente (2 entrenamientos semanales de 30 a 60 minutos), no estamos considerando el entrenamiento en cada Dojo que tendrá que ser continuado por cada uno de los involucrados en el Proyecto.

Implementación:

- J Se tendrá una charla con el Entrenador a cargo de la EDA, explicándole, los lineamientos de la Planificación para este Ciclo.
- J A cada uno de los atletas / niños que se incorporen al Proyecto se les realizara una batería de Test, considerando el aspecto físico y el técnico.
- J La F.A.K contara con un Informe Escrito sobre todo lo realizado durante cada periodo en forma mensual.
- J Cada atleta / niño que se incorpore al Proyecto deberá contar con el apto físico necesario para realizar actividad deportiva.

Lugar físico de realización del Proyecto:

- J El lugar para la realización de las actividades, será el propuesto por la Federación o Asociación Provincial.
- J La Batería de Test también se realizaran en un lugar establecido por la F.A.K
- J Los días y horarios de las actividades se concretaran una vez iniciado el Proyecto.

Funciones del Profesor de las EDAs

Propósito:

- J Es la etapa de entrenar para aprender, por lo tanto el propósito es que los alumnos aprendan los fundamentos del deporte con buena técnica.

Desde lo Curricular:

- J Respetar los contenidos acordados con el entrenador del Centro de Tecnificación Deportiva

Desde lo Pedagógico:

- J El proceso debe darse en el marco de desarrollo de valores y actitudes.
- J El vocabulario y las interrelaciones del profesor con los alumnos, serán observados por el docente como centro de su tarea.
- J Orientará la competencia al aprendizaje y a la experiencia competitiva.
- J Desarrollará actitudes competitivas, en el marco del juego limpio y del respeto, como valor deportivo y en el respeto a la individualidad.

Desde la Gestión:

- J El profesor tendrá un rol de gestión inherente al desarrollo de su escuela
- J Acordará con otras escuelas el desarrollo de competencias, ya sea en su región como competencias con otras regiones

Desde lo Metodológico:

- J Creará un excelente ambiente de aprendizaje
- J Programará, dirigirá y controlará-evaluará, la evolución del grupo
- J Desarrollará metodologías centrado en el desarrollo coordinativo y de los fundamentos técnicos.

Responsabilidades del Profesor de las EDAs

- J Carga Horaria mínima: 6 (seis) horas semanales distribuidas en 2 (dos) o 3 (tres) días en la semana.
- J Enseñar el deporte a los alumnos de sus escuelas de desarrollo, teniendo en cuenta a la Planificación Anual diseñada para la disciplina por el JNE o referente de la Federación Nacional.



- J Captar e incorporar nuevos alumnos a su escuela. Cada escuela debe funcionar con un mínimo de 25 alumnos que concurren de manera regular.
- J Elaborar una base de datos y controlar la asistencia del participante de la Escuela según formato de planilla confeccionadas al efecto.
- J Elaborar y presentar informes técnicos mensuales (según formato de SDN) a la Autoridad Provincial Deportiva, Jefe Nacional de Entrenadores y/o al Entrenador de Centro de Tecnificación si correspondiera.
- J Participar de las actividades de formación que se organicen para incrementar sus conocimientos y saberes.
- J Participar con sus alumnos en encuentros deportivos de distintos niveles.
- J Estar en contacto permanente con el Entrenador de Centro de Tecnificación o Jefe Nacional de Entrenadores, para hacerle saber sobre el funcionamiento de su escuela.
- J Informar y Efectuar los análisis correspondientes para la detección de talentos.
- J Informar cambios de lugar y horarios (práctica deportiva, actividades especiales, eventos, etc.) de funcionamiento de la Escuela, al Jefe Nacional de Entrenadores, delegado de la Administración Deportiva Provincial.
- J Acompañar y realizar la promoción del desarrollo de su Escuelas con ayuda de los delegados provinciales, los entrenadores de Centros y el Jefe Nacional de Entrenadores.

El Rol de la Federación

- J La Federación tienen la responsabilidad de establecer la secuencia metodológica de contenidos en cada nivel de formación de la EDA.
- J La planificación de objetivos, contenidos y metodologías, serán desarrolladas en un Plan Maestro y transmitidos por el JNE, al Entrenador de Centros de Tecnificación y a los profesores de las EDA.
- J El JNE realizará un seguimiento y control de Gestión de todas las áreas que conforman este Proyecto.
- J Corresponde a la Federación la evaluación metodológica, la dirección, organización y control de las EDA.
- J Corresponde a La Federación y la Secretaria de Deportes Provincial, evaluar el desempeño de cada EDA dentro del sistema.

Indicadores de Control

- J Se darán 6 hs semanales.
- J Las clases serán de una hora.
- J Cada alumno deberá asistir al menos dos veces por semana.

Plan Operativo Anual:

La EDA, estará a cargo del Profesor respectivo en común acuerdo con la FAK. Se incorporará Testeos básicos de valoración física, de esta manera se tratará de que los alumnos vayan adquiriendo en forma inconsciente las responsabilidades sin perder de vista que a estas edades es muy importante trabajar sobre la multilateralidad y sobre aspectos inherentes a los diferentes estadios de edades, comportamientos motrices y también incorporando los valores del KARATE en el consciente colectivo de los alumnos a las clases.

El seguimiento es por medio de planillas mensuales de:

- J Planilla de asistencias, relación entre presentes y ausentes.
- J Testeos de campo de capacidades condicionales elaborados en función de los requerimientos energéticos del deporte y teniendo como pilar fundamental, el cuidado de la salud del alumno.
- J Fichas de observación de disponibilidad motora de las distintas técnicas empleadas en karate.
- J Planilla de matrícula o nómina mensual
- J Informes Técnicos mensuales



Objetivos direccionales:

-) Aceptar su identidad corporal y las posibilidades y limitaciones que la madurez de su cuerpo encierra.
-) Utilizar herramientas y elementos con destreza y habilidad.
-) Participar en actividades deportivas y recreativas utilizando en plenitud su capacidad física.

Grupo Principiantes

Contenidos		<ul style="list-style-type: none">) Desarrollo motor) Organización y estructuración del esquema corporal) Diferenciación de las habilidades motoras) Desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas) Iniciación a las técnicas básicas: locomotoras, no locomotoras y habilidades motoras combinadas) Percepción y dominio de las habilidades motoras básicas.
Expectativas de logro		<ul style="list-style-type: none">) Conocimiento de las técnicas básicas) Aceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones para valorar las experiencias motoras vividas, con intencionalidad comunicativa y expresiva) Uso y comprensión de las distintas habilidades motrices básicas en diferentes situaciones como base del aprendizaje de acciones motrices más específicas
Desarrollo Contenidos	Técnicas básicas de locomoción	En relación a la distribución del peso del cuerpo sobre las piernas: <ul style="list-style-type: none">) Peso adelante) Peso atrás) Peso distribuido equitativamente) Giros
	Técnicas básicas de golpe de manos	Variaciones según la extremidad de la mano: <ul style="list-style-type: none">) Golpe con dorso de la mano) Golpe con mano abierta) Golpe con los nudillos) En avance, en retroceso) Con mano abierta
	Técnicas básicas de defensa o esquives	Defensas con distintas partes del cuerpo: <ul style="list-style-type: none">) Defensa cara) Defensa estomago) Defensas con desplazamientos / esquives
	Técnicas básicas de patada	<ul style="list-style-type: none">) Patadas con el cuerpo de frente) Patadas circulares) Patadas altura de cara, estomago
	Kata (forma)) Formas básicas
	Kumite (combate)) Utilización de técnicas con oponentes

Grupo Avanzado

Contenidos	<ul style="list-style-type: none">) Concepto de karate) Desarrollo motor y físico específico) Mundo afectivo y relaciones con el entorno) Códigos sociales y lingüísticos) El juego y la creatividad
Expectativas de logro	<ul style="list-style-type: none">) Comprender las características culturales del karate) Análisis de los procesos motores y su significado) Análisis de las reglas de comportamiento según la etiqueta del karate



) Reconocimiento del karate en la comunidad que vive como medio de expresión y comportamiento
Desarrollo Contenidos	Técnicas básicas de locomoción	En relación a la distribución del peso del cuerpo sobre las piernas:) Peso adelante) Peso atrás) Peso distribuido equitativamente) Giros y combinaciones
	Técnicas básicas de golpe de manos	Variaciones según la extremidad de la mano, Variantes y combinaciones:) Golpe con dorso de la mano) Golpe con el canto de la mano) Golpe con la palma de la mano) Golpe con los nudillos) En avance, en retroceso) Con mano abierta) Con puño
	Técnicas básicas de defensa o esquives) Defensas con distintas partes del cuerpo, Variantes y combinaciones) Defensa cara) Defensa estomago) Defensas con desplazamientos / esquives
	Técnicas básicas de patada) Patadas con el cuerpo de frente) Patadas circulares) Patadas altura de cara, estomago) Variantes y combinaciones
	Kata (forma)) Formas avanzados
	Kumite (combate)) Semi libre, condicionado, avisando zona y/o técnica de ataque

Evaluación de las metas:

-) En este caso la meta fundamental será la difusión del karate en los distintos ámbitos relacionados directamente e indirectamente con el deporte, no podemos establecer cuantificación en lo que se refiere a cantidad de alumnos.



Proyecto: CENTRO DE TECNIFICACION DEPORTIVA

Justificación del Proyecto:

El presente Proyecto surge por la necesidad de organizar una estructura que articule **Las Escuelas Formativas** de la FAK (clubes, Dojos, etc.) y las actuales **EDAs** con **Las Etapas de Alto Rendimiento**.

Objetivos Generales y Específicos:

Etapa de Preparación Previa de Base (Kata - Kumite) (12 a 14 años)

Tienen como objetivo estimular al deportista, tanto desde sus capacidades condicionales y coordinativas, como también desde la técnica deportiva y sin olvidar el aspecto socio afectivo, para que este pueda ingresar al Alto Rendimiento (Etapa de Mantenimiento de Resultados Deportivos), en el momento más adecuado.

A continuación damos rasgos y pautas generales de cada una de las etapas antes mencionadas:

-)] Apuntaremos a incrementar el potencial motriz, es decir si hablamos de Kata el aprendizaje de las mayores cantidad posible de katas en función del nivel del futuro deportista y si hablamos de Kumite la mayor cantidad de técnicas que se puedan utilizar dentro del combate deportivo la reacción ante diferentes estímulos (predominando los visuales).
-)] Directamente estimulamos aquellas capacidades relacionadas con el entrenamiento.
-)] Estimulamos en éste periodo el desarrollo de las distintas formas de velocidad que serán necesarias tanto para Kata como para Kumite, trabajando sobre circuitos específicos, armados desde la técnica, con precaución sobre los esfuerzos anaeróbicos lácticos.
-)] Se incrementa el trabajo sobre la flexibilidad pues por la edad de los deportistas comienzan los desequilibrios orgánicos propios de la evolución del individuo.
-)] Se considerará un carácter polimorfo de la preparación, es decir se entrenara tanto al mismo deportista en Kata y Kumite respectivamente.
-)] Se hará hincapié en la mejora de la "técnica" sobre la variedad motriz.
-)] Los Macro ciclo estarán constituidos por un período largo o mesociclo de preparación y un periodo breve o mesociclo competitivo de mayor intensidad que el anterior, entendiéndose intensidad como uno de los componentes de la carga de trabajo.

Etapa de Preparación Específica de Base (Kata – Kumite) (14 a 17 años inclusive)

-)] Se establecerá en este periodo más importancia a la Preparación General y auxiliar que apunten a la perfección técnica, es decir se harán trabajos de circuitos en función del periodo competitivo en que nos encontremos, basándonos en los parámetros fisiológicos establecidos. Armandos de esta manera circuitos de Kata divididos en micro ciclos con macro pausas y micro pausas y lo mismo se hará para Kumite.
-)] Este es el momento donde determinamos la especialización deportiva futura, es decir aquellos futuros atletas que compitan en Kata y los que competirán en Kumite, o mejor aún aquel atleta que gracias al buen trabajo en los estadios anteriores podrá competir tanto en Kata como en Kumite.
-)] Este estadio es el indicado para aumentar el potencial funcional del organismo, trabajando directamente sobre los sistemas comprometidos en la competencia y mejorando el proceso enzimático (anaeróbico, aláctico, láctico, aeróbico)
-)] En las sesiones se tratara de llegar cuando el mesociclo sea el adecuado al máximo volumen de trabajo para acercarlo al de la competencia.
-)] En este período los esfuerzos estarán orientados a sesiones de entrenamiento (Circuitos de Kata o Kumite) de mayor trabajo aeróbico, para soportar los mayores volúmenes de las sesiones específicas.



Implementación:

- J Reunión con los profesores de las EDA que están incorporados al cronograma itinerante de rotación para explicarles el funcionamiento CTD.
- J A cada uno de los deportistas que se incorporen al Proyecto se les realizara una batería de Test, considerando el aspecto físico y el técnico.
- J La F.A.K contará con un Informe Escrito sobre todo lo realizado durante cada período en forma mensual.

Lugar físico de realización del Proyecto:

- J El lugar para la realización de las actividades, será el propuesto por la F.A.K.

Plan Operativo Anual:

El CTD favorecerá en cuanto a la Promoción del Deporte y a la unificación de criterios metodológicos y Didácticos de enseñanza del Karate, de esta manera se podrá abarcar en forma Federal a toda la República Argentina a través de la Regionalización de la Provincias respectivamente.

El seguimiento es por medio de planillas mensuales de:

1. Planilla de asistencias, relación entre presentes y ausentes.
2. Testeos de campo de capacidades condicionales elaborados en función de los requerimientos energéticos del deporte y teniendo como pilar fundamental, el cuidado de la salud del alumno.
3. Fichas de observación de disponibilidad motora de las distintas técnicas empleadas en karate.
4. Planilla de matrícula o nómina mensual
5. Informes Técnicos mensuales

Objetivos Direccionales:

Con este proyecto, se buscará el óptimo desarrollo técnico y físico del practicante, basándonos en un entrenamiento racional y sistemático, orientado a buscar la eficacia de las técnicas a emplear en el entrenamiento del karate deportivo; desarrollando las mismas a través de las leyes físicas y fisiológicas, en relación con la energía cinética, la energía estática, más los valores de la fuerza de rotación y la fuerza de traslación, aplicando el juego de las articulaciones y los músculos, para lograr la velocidad a través del mejoramiento de la técnica. Todo esto se basará en ejercicios de coordinación muscular, reacción, agilidad, contracción y relajación.

TECNICA	Principiantes	Avanzados
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> J Trabajo de las técnicas básicas individuales permitidas en el karate deportivo (<i>brazos, piernas, defensas y ataques</i>). J Entrenamiento de la estabilidad (<i>en distintas posiciones</i>). J Altura, ubicación y utilización de las caderas. J Desplazamientos (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>). J Giros o salidas a las diagonales (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>). J Aplicación de las defensas utilizables en el área deportiva. J Aplicación de los ataques individuales con sus variantes en el área deportiva. J Barridas y lances (<i>con pierna retrasada y pierna adelantada</i>) J Distancia (<i>corta, media, larga</i>). J Guardia (<i>baja, media y alta sus combinaciones</i>) J Foco y control (<i>fijo y móvil</i>). J Ejercicios de reacción. J Anticipación J Contragolpes (<i>variantes brazos piernas</i>). J Fintas esquives y amagues. J Combinación de ataques y defensas (<i>en retroceso y avanzando</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> J Conocimiento del área de competencia. J Memorización de tiempo transcurrido. J Memorización del resultado. J Respiración. J Actitud mental. J Apertura. J Sentido de la oportunidad. J Presión. J Ritmo.



Desarrollo de los Contenidos	<ul style="list-style-type: none">) Trabajo de las diferentes técnicas de puños y piernas tanto en ataque como en defensa y sus variantes aplicables al karate deportivo.) Estudio de la estabilidad, en las distintas posiciones de peso adelantado, atrasado e intermedio y su conveniencia de la utilización.) Entrenamiento de la ubicación y utilización de las caderas, en las distintas posiciones según las diferentes situaciones.) Desplazamientos lineales y a un paso con pierna atrasada y adelantada, (<i>Yori-ashi, Tshugi-ashi</i>).) Desplazamientos quebrados y de giros con pierna atrasada y adelantada (<i>taisabaki salidas diagonales</i>).) Aplicación de las defensas (<i>Interceptar, deslizar, atraer, etc.</i>).) Aplicación de los ataques (<i>Combinaciones mano – mano, mano – pierna, etc.</i>).) Entrenamiento de las diferentes barridas, desequilibrio y lances con la pierna atrasada o adelantada, según la distancia del oponente.) Entrenamiento de la distancia, corta, media y larga según la actitud, (<i>Pasiva o activa</i>).) Estudio de la posición de guardia según la táctica a seguir, (<i>Ataque, contra</i>).) Trabajo sobre foco y control, con blancos fijos o móviles.) Entrenamiento de la reacción sobre distintos ataques.) Entrenamiento de la anticipación con distintas técnicas puntuables.) Entrenamiento de los distintos contragolpes según la distancia.) Entrenamiento de fintas, amagues y esquives como formas de aperturas en ataque y/o defensa.) Estudio de las combinaciones de ataques y/o defensas más utilizados en el karate de competición.) Entrenamiento de la ubicación en el área de competencia, según la estrategia a seguir.) Trabajo de reconocimiento del tiempo transcurrido durante un combate.) Memorización del resultado parcial durante la competición.) Entrenamiento de las distintas formas de respiración según la situación en el combate.) Trabajo sobre la actitud mental en el desarrollo de la competición.) Distintas aperturas, (<i>Sen no sen, go no sen, deaai</i>).) Aprovechamiento del sentido de la oportunidad.) Ejercicios de presión durante la ejecución de un combate.) Entrenamiento del mantenimiento del ritmo conveniente durante la competencia.) Interpretación y Aplicación de Reglamento
------------------------------	---

Evaluación de las metas:

En este caso la meta fundamental será la perfección y dominio de la técnica, potenciando y favoreciendo la performance deportiva de los involucrados en el proyecto



Criterios de Evaluación Técnica y Desarrollo de Contenidos:

CONTENIDO 1	Desarrollo motor
CONTENIDO 2	Tecnicas de básicas y avanzadas propias del deporte
CONTENIDO 3	Capacidades Condicionales y Coordinativas
CONTENIDO 4	Esquema corporal y Sistemas perceptivos
CONTENIDO 5	Socio afectivo y Cognitivo



	CONTENIDO 1	CONTENIDO 2	CONTENIDO 3	CONTENIDO 4	CONTENIDO 5
NIVEL 1 Excelencia	HABILIDADES MOTORAS ESPECIFICAS Y ENTRENAMIENTO FISICO	KIHON PARA KUMITE Y PARA KATA	LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS APLICADAS EN EL KUMITE Y EN KATA	POTENCIACION DE SISTEMAS PERCEPTIVOS EN KUMITE Y EN KATA – VISUALIZACION	NOCIONES DE REGLAS DE COMPETENCIA
NIVEL 2	HABILIDADES MOTORAS ESPECIFICAS COMBINADAS CON DESPLAZAMIENTOS	REALIZAR TECNICAS COMBINADAS DE TREN SUPERIOR E INFERIOR, ATAQUE/DEFENSA, CON DIFERENTES DESPLAZAMIENTOS	LAS CAPACIDADES CONDICIONALES APLICADAS EN EL KUMITE Y EN KATA	TOMA DE CONCIENCIA Y NOCION DE SISTEMAS PROPIOCEPTORES Y EXTEROCEPTORES	FORTALECER Y ENTENDER LOS ROLES DE LOS DISTINTOS ACTORES EN KARATE (Sensei, Árbitros, Entrenadores)
NIVEL 3	PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES MOTORAS ESPECIFICAS	REALIZAR TECNICAS CON TREN INFERIOR EN POSICION ESTATICA	CAPACIDADES CONDICIONALES COMO BASE PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	NOCION DE EMBUSEN PARA KATA	NOCION DE ETIQUETA DEL KARATE Y DOJO KUN
NIVEL 4	HABILIDADES MOTORAS BASICAS COMBINADAS CON DESPLAZAMIENTOS	REALIZAR TECNICAS CON TREN SUPERIOR, DE DEFENSA EN POSICION ESTATICA	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	NOCION DIFERENTES NIVELES Y ZONAS DE ATAQUE / DEFENSA EN EL KUMITE	FORTALECER LA NOCION RESPETO Y CUIDADO DE LOS COMPAÑEROS DE CLASE
NIVEL 5 Inicial	PERFECCIONAMIENTO DE HABILIDADES MOTORAS BASICAS	REALIZAR TECNICAS CON TREN SUPERIOR, DE ATAQUE EN POSICION ESTATICA	DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES	PLANOS Y EJES ANATOMICOS EN EL ESPACIO TRIDIMENSIONAL	DESARROLLAR LA COMUNICACION SOCIAL Y ENTENDER LOS CODIGOS LENGUISTICOS DEL DEPORTE



Planillas y protocolos de observación según Niveles

Se tabularan los resultados en una planilla personal que será parte de la información de referencia del alumno, para poder hacer un seguimiento a su evolución/aprendizaje. Habra una planilla diferenciada por especialidad.

Planillas de Análisis

KATA	OBSERVACION DEL ATLETA DE KARATE							
	MODALIDAD KATA					Categoría	Fecha Obs.	
	Deportista					Club/Federación/Asociación		
	ANALISIS DEL REPERTORIO TACTICO PERSONAL							
	Nivel de Eficacia	EQUILIBRIO	RITMO	CONCENTR.	FUERZA EXPLOSIVA	TECNICA	RESPIRACION	VISTA
BAJA								
MEDIA								
ALTA								
OBSERVACIONES								
KUMITE	OBSERVACION DEL ATLETA DE KARATE							
	MODALIDAD KUMITE					Categoría	Fecha Obs.	
	Deportista					Club/Federación/Asociación		
	ANALISIS DEL REPERTORIO TACTICO PERSONAL							
	Nivel de Eficacia	ATAQUE	DEFENSA	CONCENTR.	CONTRA ATAQUE	ANTICIPAC.	FINTAS	PATAZAS
BAJA								
MEDIA								
ALTA								
OBSERVACIONES								



El proceso de planillaje, será tomado sobre la base de requisitos mínimos de trabajo, y a su vez dividido en tres niveles de conocimientos, según la categoría de cada postulante. (Base, combate y forma) y tres niveles.

Nivel INICIADO de dominio del deporte

- J Avance y/o retroceso de puño recto a nivel medio en posición de peso adelante.
- J Avance y/o retroceso de defensas a los tres niveles en posición de peso adelante.
- J Patadas frontales con la pierna atrasada a los niveles medio y alto en posición de peso adelante.
- J Combate preestablecido de 3 y/o 5 pasos (Sanbon y/o Gohon Kumite)
- J Forma 1 y 2 (kata según su estilo).

Nivel MEDIO de dominio del deporte

- J Avance y/o retroceso de golpes de puño a nivel alto y medio en posición de peso adelante (intercalando cara pecho).
- J Avance y/o retroceso de defensas a los tres niveles en posición de peso adelante y/o atrás con contragolpe de puño (Uke hiaku tsuki).
- J Patadas frontales y circulares con la pierna atrasada y/o adelantada en posición de peso adelante y/o atrás al nivel medio.
- J Combate preestablecido a un paso de ataques de puño y patadas a los niveles medio y alto con posiciones de peso adelante.
- J Forma 3, 4 y 5 (kata según su estilo).

Nivel AVANZADO de dominio del deporte

- J Avance y/o retroceso de golpes de puño combinados a nivel alto y medio en posición de peso adelante y/o atrás en posición de combate libre.
- J Avance y/o retroceso de defensas a los tres niveles combinadas con contra golpes de puño y/o patadas simultáneas en posición de peso adelante y/o atrás.
- J Patadas de alta dificultad (Ura, ushiro y mawashi) a los distintos niveles con la pierna atrasada o adelantada.
- J Combate semi libre con ataques preestablecidos utilización del deaai (Anticipación) al ataque



Proyecto: Formación y Capacitación

Debido a la importancia de la necesidad de Capacitar y contar con Profesionales idóneos, la FAK dispondrá de una Capacitación continua, formativa y de actualización, durante cada ciclo deportivo. Desde sus comienzos la F.A.K. se ha preocupado permanentemente por la calidad de sus instructores y Jueces a nivel Nacional con el fin de mantener la pureza Técnica de la disciplina y seguir la constante evolución que se le da internacionalmente.

Debido a la situación particular en cuanto a las restricciones debido a la Pandemia, en una primera etapa las Capacitaciones serán Virtuales, estando pendientes en todo momento de nuevas disposiciones y/o reglamentos que nos permitan volver a las Capacitaciones presenciales, como lo veníamos haciendo en los Ciclos anteriores.

El Temario y los contenidos de las diferentes Capacitaciones surgen, según las necesidades y lo requerimientos regionales, de todas maneras los mismos pueden actualizarse o ajustarse a nuevas realidades que surjan.

Cronograma de capacitaciones y/o clínicas

Provincia	Ciudad	Mes
Virtual	ZOOM	MAYO
Virtual	ZOOM	JUNIO
Virtual	ZOOM	JULIO
Virtual	ZOOM	AGOSTO
(*)	A/D	SEPTIEMBRE
(*)	A/D	OCTUBRE
(*)	A/D	NOVIEMBRE
(*)	A/D	DICIEMBRE

(*) Locación a definir en función a las reglamentaciones vigentes emanadas del Ministerio de Salud en relación a la salida de la cuarentena, en esta situación de Pandemia.

Estructura de contenidos

#	Unidad temática	Objetivos Formativos	Contenidos
1	Protocolos de Gestión, Control y Seguimiento	<ul style="list-style-type: none">)] Informar a través de las Planillas respectivas 	<ul style="list-style-type: none">)] Completar con la información requerida cada uno de los contenidos solicitados)] Realizar el seguimiento mensual o según el periodo establecido los datos de los alumnos
2	Didáctica Karate	<ul style="list-style-type: none">)] Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en karate.)] Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección y Aplicar técnicas de identificación y corrección de los mismos.)] Describir los elementos y organización de la programación.)] Diseñar secuencias de aprendizaje.)] Describir y aplicar procedimientos de 	<ul style="list-style-type: none">)] Los principios metodológicos de la enseñanza y su aplicación al karate.)] Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica del karate.)] El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación de karate.)] Sesiones de entrenamiento en karate.)] Diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje en la iniciación al karate.)] Criterios y métodos de evaluación de la progresión del aprendizaje de la técnica y táctica en iniciación en karate.)] Técnicas e instrumentos de observación, recolección de datos y evaluación en karate.



		<p>dinamización, evaluación y control.</p> <ul style="list-style-type: none">)] Valorar el comportamiento técnico más adecuado.)] Cumplimentar con las planillas de información del proceso de iniciación de kárate así como de los procedimientos de tratamiento de la misma. 	<ul style="list-style-type: none">)] Los contenidos técnicos del kárate acorde a su tiempo de practica)] Los medios, recursos y ayudas para la enseñanza del kárate.)] Sistemas de ataque y defensa con manos y piernas.)] Los defectos y errores más habituales de la ejecución, Identificación de los mismos, conocimiento de sus causas y aplicación de los métodos y medios para corregirlos.
3	<p>Detección talentos deportivos en Kárate y entrenamiento a largo plazo</p>	<ul style="list-style-type: none">)] Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos en kárate.)] Analizar las características de los sistemas y programas de detección diseñados para tal fin por el CT FAK, y selección de talentos aplicándolos al kárate. 	<ul style="list-style-type: none">)] El talento deportivo.)] Proceso de formación y Factores que intervienen en el desarrollo de un talento deportivo.)] Análisis de las exigencias materiales, psicológicas, sociológicas y biológicas inherentes al kárate.)] Principales modelos de detección y selección de talentos deportivos.)] Programa racional de detección y sus fases de desarrollo en kárate.
4	<p>Planificación del entrenamiento en Kárate en la etapa de tecnificación y alto rendimiento deportivo</p>	<ul style="list-style-type: none">)] Analizar y Programar la preparación a corto, mediano y largo plazo del deportista en las diferentes categorías- clases- pesos, etc.)] Analizar, registrar y valorar los factores que determinan la carga de entrenamiento en la preparación del karateka)] Analizar de entrenamiento en kárate y aplicar instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.)] Fundamentar la estructura de este tipo de actividades, seleccionando los medios y logística adecuados.)] Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en kárate.)] Analizar las características de los diferentes ciclos o períodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados.)] Conocer los contenidos técnicos y tácticos y aplicar los diferentes métodos y progresiones a la enseñanza de ellos, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.)] Conocer los criterios y sistemas para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la modalidad o especialidad deportiva.)] Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.)] Dirigir sesiones de entrenamiento de kárate demostrando las técnicas propias de este nivel. 	<ul style="list-style-type: none">)] Los contenidos técnicos y tácticos del karate)] Técnicas básicas <ul style="list-style-type: none">)] Henkawaza)] Tsukiwaza)] Uchiwaza)] Ukewaza)] Geriwaza)] Renzokuwaza)] Kumite: <ul style="list-style-type: none">)] Ippon Kumite.)] Sanbon Kumite.)] Yakosoku Kumite.)] Jyu Kumite.)] Shiai Kumite.)] Katas básicos: <ul style="list-style-type: none">)] Taikioku)] Heian o Pinan)] Gekisai)] Katas superiores: <ul style="list-style-type: none">)] La carga de trabajo en kárate. <ul style="list-style-type: none">)] Efectos de la carga)] La fatiga)] la recuperación.)] Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos del en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.)] El plan anual de entrenamiento: Macroциclos, mesociclos y microциclos. Ejemplos en el entrenamiento de kata y Kumite.)] El calendario anual de competición en kárate)] Periodización de las capacidades condicionales en kata y Kumite)] Periodización de los contenidos técnicos para kata y Kumite)] Contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.)] Los contenidos técnicos y tácticos del kárate según su tiempo de practica)] Desarrollo de un programa de tecnificación en kárate, en función de las características de los alumnos.)] Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos del kárate en la etapa de tecnificación deportiva.



5	Kata	<ul style="list-style-type: none">)] Conocer las técnicas elementales para la realización de un kata.)] Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivo-motrices en el aprendizaje del kata.)] Profundizar en el conocimiento de los gestos técnicos de kárate y su aplicación al kata.)] Perfeccionar la ejecución de los gestos técnicos del kata.)] Analizar y clasificar los katas según su línea de procedencia.)] Conocer los principios fundamentales en la ejecución de un kata.)] Conocer las características de las modalidades de competición de Kata. individual y por equipos.)] Diseñar sesiones de preparación física aplicada a la alta competición de kata. 	<ul style="list-style-type: none">)] Características generales de las técnica aplicadas a los katas básicos y avanzados)] Estudio de los gestos técnicos fundamentales de los kata básicos y avanzados)] Bunkai de los katas básicos y avanzados)] Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica en kata.)] Las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica en kata.)] Análisis, Bunkai y clasificación de los katas según su línea de procedencia.)] Preparación física específica para el kata y Bunkai en la etapa de tecnificación deportiva)] Diferenciación Kata individual y kata por equipos.)] La competición de kata por equipos y sus características específicas.)] Presentación del kata
	Kumite	<ul style="list-style-type: none">)] Describir las características de los espacios y materiales para la práctica de Kumite.)] Conocer los componentes fundamentales de la técnica y la táctica en Kumite.)] Identificar diversos modos de enseñanza y entrenamiento del Kumite en la alta competición.)] Dominar los aspectos técnico-tácticos del Kumite desde la iniciación hasta la alta competición.)] Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivo-motrices en el aprendizaje del Kumite.)] Profundizar en el conocimiento, de los gestos técnicos y su aplicación al Kumite, adoptando diferentes acciones tácticas, en función al diseño de planes estratégicos)] Utilizar sistemas de evaluación de la técnica y la táctica en Kumite. 	<ul style="list-style-type: none">)] Características generales de la técnica aplicadas al Kumite.)] Estudio de los gestos técnicos en Kumite: <ul style="list-style-type: none">)] La guardia básica kamae)] Las capacidades físicas condicionales, las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica en Kumite.)] Desplazamientos simples, quebrados y/o compuestos en una o más direcciones)] Ataques de puños: Oi tsuki, Gyaku-tsuki, Kizami-tzuki, uraken-uchi)] Ataques de piernas (geri): Mae, mawashi, Ura-mawashi, Kekomi y Ushiro, Ushiro-geri, ushiro-mawashigeri, Yoko-geri)] Técnicas compuestas.)] Defensa y contraataque ante los ataques estudiados.)] Desequilibrios, barridos y lances.)] Iniciación y Situaciones tácticas en Kumite: <ul style="list-style-type: none">)] Preparación del ataque con desplazamiento, distancia, y manejo del tatami.)] La noción de distancia en Kumite.)] Combate con la misma guardia que el adversario o a guardias cambiadas.)] Preparación del ataque: Fintas y amagos, abrir-quitar la guardia.)] Reacción ante diferentes ataques: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Defensa-contraataque contra ataques simples o compuestos. ▪ Anticipación de puño o de pierna. ▪ Distancia o esquivas y contraataque.)] Ventaja y desventaja en el marcador, utilización del espacio durante el combate, el ritmo del combate y el tiempo cronométrico del combate.)] Soluciones tácticas ante situaciones especiales de combate: un oponente que defiende y contraataca, que anticipa o que