



CRITERIOS DE EVALUACION

CONTENIDO 1	Desarrollo motor
CONTENIDO 2	Técnicas 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

**Niveles de conocimientos Técnica según los grados o categorías:****Blanco sin categoría para 8º Kyu / 8º tempo****Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachii oitsuki;
Gira y avanza ZD yodan age uke;
Gira y avanza ZD chyudan soto uke;
Gira y avanza Kokutsu Dachii Shuto uke;
Gira y adopta Zenkutsu Dachii para avanzar cinco Mae geri;
Gira y repite ZD Mae geri;
Gira adopta Kibadachi y tres Yoko geri keage;
Gira KD tres Yoko geri kekomi;
Gira yame.-

Kumite

Gohon Kumite (cinco pasos ataca Yodan ida y vuelta; luego Chyudan ida y vuelta)

Kata

Heian shodan 1º

De 8º Kyu para 7º kyu ó 7º tempo**Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachii oitsuki;
Sin girar retrocede en ZD yodan age uke;
Gira y avanza ZD chyudan soto uke;
Sin girar retrocede en Kokutsu Dachii Shuto uke;
Gira y adopta Zenkutsu Dachii para avanzar cinco Mae geri;
Gira y en ZD ejecuta Mawashi geri;
Gira adopta Kibadachi y tres Yoko geri keage;
Gira KD tres Yoko geri kekomi;
Gira yame.-

Kumite

Gohon Kumite (cinco pasos ataca Yodan ida y vuelta; luego Chyudan ida y vuelta)

Kata

Heian Nidan 2º

De 7º kyu / 7º tempo para 6º kyu ó 6º tempo**Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachii oitsuki;
Gira y avanza en ZD yodan age uke y gyakusuki;
Gira y avanza ZD chyudan soto uke y gyakusuki;
Gira y avanza en Kokutsu Dachii Shuto uke cambiando de peso a ZD Nukite;
Gira y adopta Zenkutsu Dachii para avanzar cinco Mae geri;
Gira y en ZD ejecuta Mawashi geri;
Gira adopta Kibadachi y tres Yoko geri keage;
Gira KD tres Yoko geri kekomi;
Gira yame

Kumite

Ippon Kumite (ataque a un paso Yodan y Chyudan, dos veces con cada técnica-derecha e izquierda)

Kata

Heian Sandan 3º

**6º kyu/ 6º tempo para 5º kyu ó 5º tempo****Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachí oitsuki;
Sin girar retrocede en ZD yodan age uke y gyakusuki;
Gira y avanza ZD chyudan soto uke y gyakusuki;
Sin girar retrocede en Kokutsu Dachí Shuto uke cambiando de peso a ZD Nukite;
Gira y adopta Zenkutsu Dachí para avanzar cinco Mae geri;
Gira y ZD Rengeri (tres pasos) con dos patadas -chyudan-yodan-cambiando de pierna;
Gira y en ZD ejecuta Mawashi geri;
Gira y ZD Rengeri –tres pasos-mae geri-mawashigeri-cambiando de pierna;
Gira adopta Kibadachi y tres Yoko geri keage;
Gira KD tres Yoko geri kekomi;
Gira yame

Kumite

Ippon Kumite (ataque a un paso Yodan, Chyudan, Maegeri) dos veces con cada técnica- (derecha e izquierda)

Kata

Heian Yondan 4º

De 5º kyu / 5º tempo para 4º o 4º tempo**Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachí sanbon suki;
Sin girar retrocede en ZD yodan age uke, maeashigeri, gyakusuki;
Gira y avanza ZD chyudan uchi uke y gyakusuki;
Sin girar retrocede en Kokutsu Dachí Shuto uke, maeashi geri, KD Nukite;
Gira y adopta Zenkutsu Dachí para avanzar cinco Mae geri;
Gira y ejecuta Mawashi geri;
Gira y ZD Nidan geri (cinco pasos) Mae geri -chyudan-yodan- con misma pierna;
Gira y en ZD Nidan geri (cinco pasos) Mae geri-Mawashi geri con misma pierna;
Gira y ZD Rengeri –tres pasos-mae geri-mawashigeri-cambiando de pierna;
Gira adopta Kibadachi y (tres) Yoko geri keage;
Gira KD (tres) Yoko geri kekomi;
Gira yame

Kumite

Ippon Kumite (Ataque a un paso Yodan, Chyudan, Mae geri y Mawashi geri)

Kata

Heian Godan 5º

De 4º kyu / 4º tempo para 3º o 3º tempo**Quihon**

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachí sanbon suki;
Sin girar retrocede en ZD yodan age uke, maeashigeri, gyakusuki;
Gira y avanza ZD chyudan uchi uke, kizamisuki y gyakusuki;
Sin girar retrocede en Kokutsu Dachí Shuto uke, maeashi mawashi geri, KD Nukite;
Gira y adopta Zenkutsu Dachí para avanzar cinco Mae geri;
Gira y ejecuta Mawashi geri;
Gira y ZD Nidan geri (cinco pasos) Mae geri -chyudan-yodan- con misma pierna;
Gira y en ZD Nidan geri (cinco pasos) Mae geri-Mawashi geri con misma pierna;
Gira y ZD Rengeri –tres pasos-mae geri-mawashigeri-cambiando de pierna;
Gira adopta Kibadachi y (tres) Yoko geri keage;



Gira KD (tres) Yoko geri kekomi;
Gira yame

Kumite

Ippon Kumite (Ataque a un paso Yodan, Chyudan, Mae geri y Mawashi geri)

Kata

Heian Godan 5º - Tekki Shodan 1º -

De 3º kyu / 3º kyu tempo para 2º Kyu / 2º tempo / o 1º kyu

Quihon

Pierna izquierda adelante con gedan barae, avanza cinco pasos Zenkutsu Dachi sanbon suki;
Sin girar retrocede en ZD yodan age uke, maeashigeri, gyakusuki;
Gira y avanza ZD chyudan uchi uke, kizamisuki y gyakusuki;
Sin girar retrocede en Kokutsu Dachi Shuto uke, maeashi mawashi geri, KD Nukite;
Gira y adopta Zenkutsu Dachi para avanzar cinco Mae geri;
Gira y ejecuta Mawashi geri;
Gira y ZD Maeashi Rengeri (cinco pasos) Mae geri -chyudan-yodan- comenzando con la pierna de adelante y cambiando de pierna;
Gira y en ZD Maeashi Ren geri (cinco pasos) Mae geri y Mawashi geri comenzando con la pierna de adelante y cambiando de pierna;
Gira adopta Kibadachi y (tres) Yoko geri keage y Kekomi misma pierna;
Gira KD (Dos pasos) Yoko geri keage y cambiando de pierna, Yoko geri kekomi;
Gira yame

Kumite

Jiju Ippon Kumite (Ataque a un paso (desde posición libre) Yodan, Chyudan, Mae geri y Mawashi geri) Importante: sin bailar y con contragolpe básico y Zanchin;

Kata

Tekki Shodan 1º

Tokui Kata - **Jion – Bassai Dai- Kanku Dai- Enpi** - (a elección del alumno)



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. Habrá 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	PATADAS
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

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

Nivel MEDIO de dominio del deporte

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

Nivel AVANZADO de dominio del deporte

-) 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.
-) 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.
-) Patadas de alta dificultad (Ura, ushiro y mawashi) a los distintos niveles con la pierna atrasada o adelantada.
-) Combate semi libre con ataques preestablecidos utilización del deaai (Anticipación) al ataque