

LA DIDÁCTICA DEL KARATE DO PARA NIÑOS Y JÓVENES CON SINDROME DE DOWN EN LA CIUDAD DE VILLAVICENCIO

-Taller-

Por: Carlos Andrés Gamba Romero
Andrés Mauricio Ospina*

JUSTIFICACIÓN

Es de gran importancia aplicar un taller teórico-práctico donde se comparte con estudiantes de educación física y áreas a fines la experiencia que como estudiantes estamos adquiriendo sobre la mejor manera de implementar una didáctica del karate do para niños y jóvenes con síndrome de down a fin de proponer un ejercicio de reflexión que a su vez promueva nuevas alternativas y enriquecer la experiencia que desde la educación física se adquiere con diversas poblaciones en diversos contextos.

REFERENTE TEÓRICO

Concepto de didáctica

Didáctica viene del griego *didaktiké*, que quiere decir arte de enseñar. La palabra *didáctica* fue empleada por primera vez, con el sentido de enseñar, en 1629, por Ratke, en su libro *Aphorisma Didactici Precipui*, o sea, *Principales Monismos Didácticos*. El término, sin embargo, fue consagrado por Juan Amós Comenio, en su obra *Didáctica Magna*, publicada en 1657.

Más tarde, la didáctica pasó a ser conceptuada como *ciencia* y arte de enseñar, prestándose, por consiguiente, a investigaciones referentes a *cómo enseñar mejor*.

La didáctica puede entenderse en dos sentidos: amplio y pedagógico.

En el sentido *amplio*, la didáctica sólo se preocupa por los procedimientos que llevan al educando a cambiar de conducta o a aprender algo, sin connotaciones socio-morales. En esta acepción, la didáctica no se preocupa por los valores, sino solamente por la forma de hacer que el educando aprenda algo. Lo mismo para producir hábiles delincuentes que para formar auténticos ciudadanos.

Sin embargo, en el sentido pedagógico, Imídeo Nérici (1990) señala que la didáctica aparece comprometida con el sentido socio-moral del aprendizaje del educando, que es el de tender a formar ciudadanos conscientes, eficientes y responsables.¹

Qué es karate

¹ Nérici, Imídeo G. (1990) *Hacia una didáctica general dinámica*. Buenos Aires,. Editorial Kapelusz Tercera edición. Extraído el 26 de abril de 2009.
de <http://alpha.rec.uabc.mx/dgaa/matdidac2/didactica/Ma.Luisa/Lecturas/bases.doc>

Karate es un BUDO (arte marcial), y como todas las artes su principal objetivo es ayudar al ser humano a desarrollar sus potencialidades, tanto físicas y mentales, como espirituales. La competencia deportiva no es nociva para el Karate, solo que no es el principal objetivo, sino una forma de poner a prueba las condiciones adquiridas durante la práctica. El Karate como camino de vida, comparte los mismos principios filosóficos de las otras artes tradicionales japonesas, como son la ceremonia de té, el Ikebana (arreglo floral), el bonsai (árboles miniatura), etc.

La palabra KARATE DO esta compuesta por tres ideogramas:

KARA: vacío **TE:** mano **DO:** Camino (el cual no significa solamente sendero sino camino que recorre el ser a través de su vida). Se suele traducir como camino de la mano vacía, lo cual es correcto, ya que es ampliamente conocido que el Karate es una forma de combate sin armas, pero esta traducción tiene un tras fondo mas filosófico, que se acerca más a la verdadera significación de lo que es Karate. ²

¿Por qué el karate y no otro deporte?

Señala Damián Bisso (2007) que el Karate tiene mucho en común con otras actividades físicas: aumento de fitness, adquisición de habilidades, actividades sociales, etc. Pero se distingue en algo muy importante: muchos deportes orientales potencian la competición y el afán de ganar, mientras que este arte marcial asiático tradicionalmente ponen su acento en el conocimiento, mejoramiento y control de uno mismo. Combina aspectos psicológicos, filosóficos e incluso espirituales, que benefician al adolescente en este proceso de transición, del pasaje desde la niñez hasta la adultez (endogamia - exogamia).³

Karate infantil : esta es la etapa de los **7 a 10 años**, comienzan a tener un ingreso mas real dentro del camino de Karate, inician formalmente su aprendizaje de formas, figuras, técnicas, que les permiten adentrarse dentro de lo que es la disciplina del arte marcial (Budo).

No todos los niños traen las mismas capacidades de concentración, motricidad y lateralidad, hay niños pequeños con gran capacidad de concentración, así como hay niños grandes, con falta de esta.

Karate juvenil: comprende edades que van de **11 años en adelante**. En esta etapa, el trabajo ya se hace de manera muy similar al de los adultos, prestando principal atención en respaldar y guiar al joven practicante; no se les puede exigir de igual manera que a los adultos. En estos grupos, la disciplina y fortalecimiento es parte fundamental. En el caso de jóvenes, el desarrollar un Budo (arte Marcial) los mantiene alejados de los malos hábitos y les permite dar una ocupación real a sus tiempos libres.⁴

¿Qué es el síndrome de Down?

Señala Myriam Guerra (2000) que el SD es la aberración cromosómica más común detectada en recién nacidos y es la causa genética más común de DP (disminución psíquica). La alteración es una trisomía del cromosoma 21; siendo el 95% de los casos el resultado de una trisomía completa del cromosoma 21; el 1% se debe a mosaicismo, ya sea celular, tisular o quimerismo; el 4% se debe a translaciones cromosómicas desequilibradas

² Extraído el 20 de abril, 2008 de <http://kyokushincolombia.com/qkarate.htm>

³ Bisso, Damián (2007, Noviembre) – Adolescencia y karate. Beneficios de este arte marcial en los adolescentes. Extraído el 20 de abril, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires - Año 12 - N° 114

⁴ Extraído el 20 de abril, 2008 de <http://kyokushincolombia.com/kninos.htm>

que dan lugar a trisomías parciales (Estivill et al, 1997). La anomalía cromosómica es el hallazgo más constante y es indispensable para el diagnóstico etiológico.⁵

Síndrome de down y deporte

Pérez (1994 citado en Myriam Guerra ,2000) señaló que al trabajar con población con DP, nunca puede darse nada por supuesto, tanto por bueno como por malo (Pérez, 1994). Muchas veces ni los propios padres conocen la potencialidad ni la capacidad que sus hijos tienen ante la práctica deportiva (Perán, 1997). Cada paso o meta puede ser muy difícil de conseguir para la persona con DP, aunque a simple vista parezca muy sencillo (Pérez, 1994). Es la constancia lo que hace aprender y alcanzar los objetivos, muchas veces sorprendiendo con los resultados obtenidos. Se debe considerar a la persona con DP capaz de realizar cualquier tipo de actividad reglada, teniendo siempre presente que su capacidad de rendimiento físico va a venir moderada por el porcentaje de disminución que presente (Pérez, 1994).⁶

DISEÑO DEL TALLER

TEMA

Estrategia Metodológica para desarrollar una didáctica de Karate do en niños y jóvenes con síndrome de down en la ciudad de Villavicencio.

OBJETIVO

- Socializar en este encuentro las experiencias de trabajo didáctico del Karate do realizado en niños con síndrome de down en la ciudad de Villavicencio.
- Sensibilizar al educador físico y profesionales en áreas a fines para que incluyan dentro de sus prácticas y proyectos académicos e investigativos a las poblaciones síndrome de down.
- Demostrar mediante este taller la posibilidad que tienen los niños síndrome de down de practicar las artes marciales de una manera lúdica y segura para su salud, contrario a algunos autores que rechazan este tipo de actividad para dicha población.
- Explicar la diferencia en la metodología enseñanza del karate para niños en condiciones normales a la que se maneja con niños síndrome de down.

PLAN DE ACTIVIDADES

A. Activación dinámica general:

- Juego: corre como mono y como cangrejo

⁵ GUERRA BALIC, MYRIAM (2000), Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico. Tesis Doctoral para optar al título de Dr. en Organogénesis y Anatomía Aplicada. Escola de Medicina de l'Educació Física i l'Esport, departamento de ciencias morfológicas, Barcelona, España.

– Egozcue,J., Guitart,M., Vidal,F., Baena,N., Blanco,J., Gabau,E.,Catalá,V., Gómez,D., Santaló,J., Solsona,E. y Caballín,M^aR. (1997).Origen de la no disyunción del cromosoma 21 en una población con elevada prevalencia del Síndrome de Down. En Síndrome de Down: biología, desarrollo y educación. Nuevas perspectivas (pp. 209-230). Barcelona: Ed. Masson.

⁶ GUERRA BALIC, MYRIAM (2000), Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico. Tesis Doctoral para optar al título de Dr. en Organogénesis y Anatomía Aplicada. Escola de Medicina de l'Educació Física i l'Esport, departamento de ciencias morfológicas, Barcelona, España. pag. 2-52

- Carrera: Tres grupos forman hileras y avanzan desplazándose en zigzag desde atrás hasta llegar adelante (caminando y saltando a pies juntos).
 - Carrera: Dos equipos en hilera con las piernas abiertas, van pasando todos por debajo hasta terminar y luego se devuelven.
 - Circuito de flexibilidad por parejas.
 - Juego de dragones, donde se hacen dos equipos formando hileras tomados de la cintura, se ubica un equipo frente al otro y el primero (cabeza) debe tocar la espalda de el ultimo (cola) del otro equipo. Jugaran dos o tres veces.
- B. Activación dinámica especial:
- Skipin bajo en el puesto alternando manos pegando puños afrenté, tres aumentos de ritmo de 10". Luego realizando elevación de punta de pies.
 - Juegos de fuerza (moderados por el tipo de población que manejamos)
- C. Habilidades motrices básicas del Karate
- Posiciones básicas: joi dachi - sanchin dachi
 - Juego de puños básicos al aire (tsuki): recorrido del puño, ejercicio aerobio.
 - Salto (respiración- cambio de base)
 - Juego: tú me atacas y yo te esquivo: por parejas espada de la mano y defensa (esquivando).
 - Patadas por parejas: cambiando de compañero (estático y dinámico).
 - Patadas acostados: frontal y circular
 - Juego: la lleva versión karate
- D. Formas, figuras, Katas.
- E. Enseñanza de rompimiento, para demostración.
- F. Enfriamiento, vuelta a la calma
- G. Análisis del taller teórico – práctico por parte de los participantes.
- H. Conclusiones

RECURSOS DIDÁCTICOS

- Colchonetas para realizar trabajo de piso
- Paños o protectores para-golpes usado en Karate o Taekwondo

REQUERIMIENTOS

- Un salón o un espacio adecuado para la realización de la práctica

BIBLIOGRAFÍA

Nérici, Imídeo G. (1990) Hacia una didáctica general dinámica. Buenos Aires,. Editorial Kapelusz Tercera edición. Extraído el 26 de abril de 2009. de <http://alpha.rec.uabc.mx/dgaa/matdidac2/didactica/Ma.Luisa/Lecturas/bases.doc>

Extraído el 20 de abril, 2008 de <http://kyokushincolombia.com/qkarate.htm>

Bisso, Damián (2007, Noviembre) – Adolescencia y karate. Beneficios de este arte marcial en los adolescentes. Extraído el 20 de abril, 2009 de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital, Buenos Aires - Año 12 - N° 114

GUERRA BALIC, MYRIAM (2000), Síndrome de Down y respuesta al esfuerzo físico. Tesis Doctoral para optar al título de Dr. en Organogénesis y Anatomía Aplicada. Escola de Medicina de l'Educació Física i l'Esport, departamento de ciencias morfológicas, Barcelona, España.

<http://kyokushincolombia.com/kninos.htm>

*

Carlos Andrés Gamba Romero
Estudiante Licenciatura en Educación Física y Deporte
Universidad de los Llanos
Tel. 3124006524
gandykk@hotmail.com

Andrés Mauricio Ospina
Estudiante Licenciatura en Educación Física y Deporte
Universidad de los Llanos
Tel. 3204487896
opandres@hotmail.com