

Ejercicio Profesional en opción al
título de Licenciado en Cultura
Física

**Ejercicios para la técnica
gyaku zuki del karate do en
la categoría 9 - 10 años**

Autor: Carlos Eugenio Albear Álvarez

Tutor:

Dr. C. Reinaldo Castro Cisnero, Profesor
Titular

Agradecimientos

- **A mi madre por el apoyo y ayuda que me ha brindado durante toda la vida.**
- **Al colectivo de profesores por brindarme todos sus conocimientos durante la carrera.**
- **Al tutor Dr. C. Reinaldo Castro Cisnero por guiarme durante la culminación de los estudios.**
- **Al profesor lic. Rafael Mustelier Lagomarcini por todo el tiempo dedicado a la asesoría y perfeccionamiento de este trabajo y por su gran afecto.**

RESUMEN

El presente trabajo reviste gran importancia ya que me permite poner en práctica todos los conocimientos y habilidades profesionales adquiridos durante la carrera en la solución de problema que guardan relación directa con el proceso docente educativo en el Centros deportivos comunitarios “26 de Julio”, perteneciente al distrito No. 2 del Municipio de Santiago de Cuba, en la formación de atletas de categoría escolares (pioneriles) a través de los programas de enseñanza en el deporte de Karate Do. A partir de las observaciones realizadas al proceso de entrenamiento deportivo en la categorías 9 - 10 años las cuales arrojaron determinadas insuficiencias en la técnica del Gyaku Zuki tales como; los atletas no giran el tronco, ni elevan el talón del pie atrasado, no realizan el movimiento recto del brazo tanto en el golpeo como en la recogida (Hikite). Para erradicar la misma nos proponemos mediante un sistema de clase (5), demostrando a través de una clase con su dosificación correspondiente que facilite el proceso de enseñanza aprendizaje, elemento necesario para dar cumplimiento a los objetivos del programa de enseñanza en la categoría pioneril.

SUMMARY

This work is of great importance since it allows me to put into practice all the knowledge and professional skills acquired during my degree in solving problems that are directly related to the educational teaching process in the “26 de Julio” community sports centers, belonging to the district No. 2 of the Municipality of Santiago de Cuba, in the training of school category athletes (pioneers) through teaching programs in the sport of Karate Do. From the observations made to the sports training process in the 9 - 10 year categories which revealed certain insufficiencies in the Gyaku Zuki technique such as; Athletes do not rotate their trunk, nor raise the heel of the back foot, nor do they make a straight arm movement both when striking and when collecting (Hikite). To eradicate it, we propose through a class system (5), demonstrating through a class with its

corresponding dosage that facilitates the teaching-learning process, a necessary element to fulfill the objectives of the teaching program in the pioneer category.

Índice

	Páginas
Introducción	1
Desarrollo	4
Conclusiones	17
Bibliografía	

Introducción

El karate do deportivo, considerado hoy un deporte de combate, proviene del lejano oriente, y adquirió la apariencia que en la actualidad le vemos en los inicios del siglo XX. Al principio fue un Arte Marcial llevado desde China a la Isla de Okinawa en un momento especialmente convulso marcado por la confrontación con el estado imperial japonés. Posteriormente sufrió transformaciones, debido tanto a las necesidades de autodefensa de los habitantes de la región, como a sus características, idiosincrásicas y culturales propias. Pronto fue organizado como otras artes marciales japonesas, e incorporada al riguroso código del guerrero feudal nipón aún vigente en esa época que dotó a su práctica de una filosofía y ética que siguen siendo hoy socialmente provechosas.

Es por ello que se considera el 10 de octubre de 1967 como la fecha en que oficialmente se introduce el Karate Do en Cuba. Este deporte llega a Santiago de Cuba en el 1971, introducido por Roberto Núñez Navarro actualmente Shihan 6to Dan, presidente de la Zona Oriental. Fue impartido por primera vez en el Hiroshima, situado en Plaza de Marte.

A continuación, la práctica de karate do fue extendida a los diferentes combinados deportivos de la provincia, teniendo como lugar principal el Palacio de las Artes Marciales en la “Ciudad Deportiva”. Asimismo, este deporte se incorporó en los currículos de la Escuela de Iniciación Deportiva “Capitán Orestes Acosta Herrera” y la Escuela Superior de Perfeccionamiento de Atletas.

A su vez, el entrenamiento deportivo exige el desarrollo adecuado de la preparación técnica, con vistas a lograr deportistas cuyas condiciones sean las óptimas para mantener los éxitos alcanzados y preferentemente elevarlos en las competencias en que participen.

Particularmente, la provincia Santiago de Cuba ha mostrado avances en sus resultados en el karate do. No obstante, los estudios realizados por el autor de este trabajo acerca del entrenamiento de dicho deporte en el Combinado Deportivo “La Normal”, al tener en cuenta la observación del entrenamiento

deportivo en la categoría 9-10 años y una entrevista no estructurada a los profesores de karate do las siguientes insuficiencias en la ejecución de la técnica *gyaku zuki* :

- Los atletas no giran el tronco, ni elevan el talón del pie atrasado.
- No realizan el movimiento recto del brazo tanto en el golpeo como en la recogida (Hikite).

Estas insuficiencias permitieron determinar el siguiente **problema científico**: ¿cómo mejorar la ejecución de la técnica *gyaku zuki* en la categoría 9-10 años del combinado deportivo La Normal?

En este sentido, se asume como **objeto de estudio** al proceso de preparación técnica del karate do, en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La Normal.

Para dar solución al problema científico planteado se determina como **objetivo de la investigación**: elaborar una unidad de entrenamiento del karate do que contenga ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica *gyaku zuki* en la categoría 9-10 años, del Combinado Deportivo La Normal.

Se determina como **campo de acción** la ejecución de la técnica *gyaku zuki* en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La Normal.

Como preguntas científicas se plantean:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de preparación técnica del karate do, en la categoría 9-10 años del combinado deportivo La Normal, con énfasis en la ejecución del *gyaku zuki*?
2. ¿Cuál es el estado actual de la preparación técnica del karate do en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La Normal, con énfasis en la ejecución del *gyaku zuki*?
3. ¿Cómo elaborar una unidad de entrenamiento del karate do que contenga ejercicios para mejorar la ejecución del *gyaku zuki* en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La Normal?

En este sentido, se generan las siguientes tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de preparación técnica del karate do, en la categoría 9-10 años del combinado deportivo La Normal, con énfasis en la ejecución del *gyaku zuki*
2. Determinación del estado actual del proceso de preparación técnica del Karate do en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La NormalA, con énfasis en la ejecución del *gyaku zuki*
3. Elaboración de una unidad de entrenamiento del karate do que contenga ejercicios para mejorar la ejecución del *gyaku zuki* en la categoría 9-10 años, del combinado deportivo La Normal

Para desarrollar este trabajo se utilizaron métodos y técnicas de niveles teórico, empírico y estadístico, entre ellos, el análisis síntesis, la observación científica, la encuesta, entrevista, así como el procedimiento cálculo porcentual de la estadística descriptiva.

Desarrollo

Caracterización del deporte

Se compite en dos modalidades kata y Kumite significa "entrelazar/ cruzar / unir las manos" o "combate". Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real, se caracteriza fundamentalmente por el empleo de golpes de puño, bloqueos, patadas, donde las diferentes técnicas reciben varios nombres según la zona de cuerpo a defender o atacar incluye varios barridos; en un área reglamentada.

Según criterio de Verjoshanski (1990) - Ranzola (1998) el deporte se caracteriza como:

I.	Tipo de deporte.	Individual
II.	Forma de interactuar.	Con contrario.
III.	Medio de ejecución de las técnicas.	Golpes de brazos y piernas.
IV.	Tipo de movimiento.	Acíclicos.
V.	Frecuencia de los movimientos en competencias.	Alta.
VI.	Duración de los movimientos.	0.190 seg. Hasta 2.000 seg.
VII.	Duración del evento.	2 o 3 minutos.
VIII.	Régimen de trabajo muscular	Dinámico.
IX.	Sistema energético predominante.	Potencia Anaerobia Alactácida.
X.	Tipo de reacciones motrices predominante.	Complejas.
XI.	Cualidades motrices predominantes.	Flexibilidad – Rapidez.

Objetivo general del trabajo y la importancia

Planificar una unidad de entrenamiento que contenga ejercicios para mejorar la ejecución de la técnica *gyaku zuki*, modelando los aspectos pedagógicos metodológicos, fisiológicos y psicológicos en las diferentes partes de la clase, enfatizando en la fundamentación carácter sistémico de los objetivos, contenidos, métodos, procedimientos organizativos y las indicaciones metodológicas en la categoría 9 – 10 años.

Es el *gyaku zuki* una de las técnicas más empleadas en los combates de Karate-do, pues, es de la más fáciles de ejecutar sobre todo para principiantes, y efectiva tanto en ataques como en contraataque, por lo que su enseñanza es un objetivo fundamental en la categoría.

La importancia que tiene el trabajo es que me permitió aplicar los conocimientos teóricos adquiridos en la carrera de las diferentes asignaturas y su relación en el proceso de preparación del deportista, desde el punto práctico me permitió demostrar la aplicación de las habilidades profesionales en el deporte de Karate Do.

Caracterización física y psicológica de la categoría 9-10 años.

En estas edades se evidencia un desarrollo superior de la memoria motriz, se promueve el desarrollo del pensamiento y de la memoria como procesos cognitivos los cuales encuentra condiciones para su desarrollo, aunque los mismos encuentran niveles de comprensión sobre los conocimientos concretos.

Desde el punto de vista físico, estos niños y niñas poseen una alta motricidad, dinamismo y capacidad de trabajo; se comienza a ver una nítida mejoría de la rapidez de reacción

Necesitan jugar no solo para satisfacer sus necesidades de movimiento; sino también las cognoscitivas y muy especialmente las de comunicación.

El niño de nueve años, que incursionó en el deporte desde los siete años, ya domina determinadas habilidades y ejercicios de forma general, ha incrementado

sus niveles de fuerza, flexibilidad y coordinación, ya ha competido como mínimo una vez en evento zonal o provincial.

Caracterización sociológica de la categoría

Estos atletas se caracterizan por tener una correcta disciplina, mantienen una buena unidad con sus compañeros de equipos y en la actividad docente. De manera ocasional tienden a distraerse durante la clase según lo que pase en el medio donde se encuentren, típico al proceso de etapa que están iniciando, poseen respeto y buena confianza hacia sus entrenadores.

Población

Se consideró una población de 16 niños y niñas (8 niños y 8 niñas) del combinado deportivo y un profesor de karate do. Esa población se caracteriza por presentar dificultades en la ejecución de la técnica *gyaku zuki* y el profesor tiene una experiencia de cuatro años y medio.

Análisis de los instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial

El diagnóstico inicial mostró, en la observación a clases, que los 16 niños y niñas ejecutaban presentaban dificultades en la ejecución del *gyaku zuki*. Esto se evidenció en que 12 (representan el 75%) de los niños y niñas no giraban el tronco; 9 niños y niñas (56,25 %) ni elevaban el talón del pie atrasado. Los 16 (100%), no realizan el movimiento recto del brazo tanto en el golpeo como en la recogida (Hikite). Los resultados se muestran en la Gráfica 1.

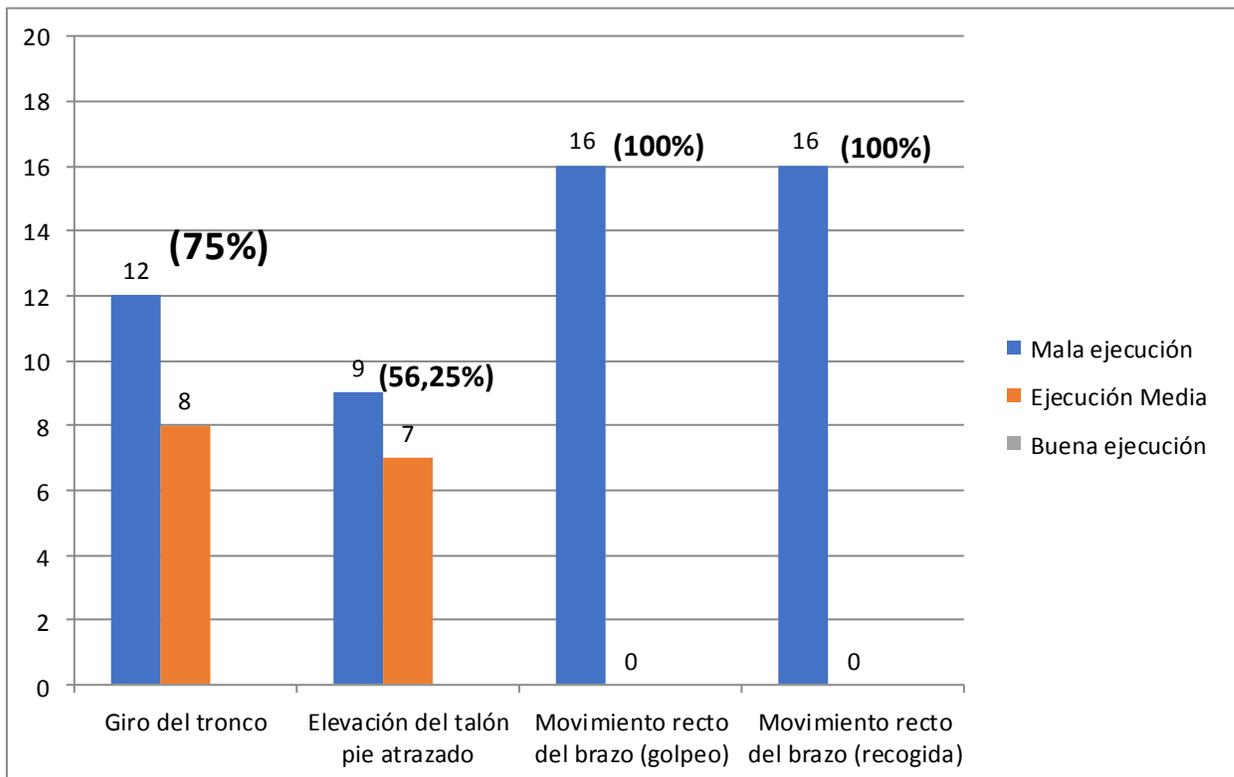


Gráfico 1. Resultados de la ejecución del *gyaku zuki*.

Caracterización de la estructura de planificación de donde sale la unidad de entrenamiento.

El programa de enseñanza de karate do en Santiago de Cuba se trabaja en cuatro etapas de acuerdo con las indicaciones de Sánchez-Nordarse, I., et. al. (2021): Iniciación, Formación Básica Global, Consolidación y Profundización.

Este programa se estructuró para cumplirse en ocho meses y se distribuye en 35 semanas.

El porcentaje del tiempo total que se asigna a cada componente en el ciclo de trabajo completo se distribuye de la siguiente manera:

Preparación Física_____	30%
Preparación Técnica_____	60%
Preparación Teórica_____	5%
Controles_____	5%

Derivación de los objetivos por ciclos hasta la unidad de entrenamiento.

Los objetivos del plan de enseñanza se determinan a partir de los objetivos planteados en el Programa Integral de Preparación del Deportista de Karate Do (PIPDKD) para la categoría 9-10 años se plantea como **objetivos generales**:

- Desarrollar capacidades generales que permitan la comprensión de la técnica deportiva y su aplicación vigorosa y controlada en la competición en cada sentido y dirección de su movimiento hacia los tres niveles de impacto, especialmente en la zona jodan.
- Garantizar la selección del talento por medio de la aplicación de los contenidos de la categoría anterior y de la presente en la competición correspondiente.
- Desarrollar valores éticos, morales y políticos acorde a la ideología revolucionaria cubana.

- Desarrollar habilidades del deporte en la categoría correspondiente a nivel aplicativo dentro de la actividad de competición.
- Familiarizar al niño con los aspectos teóricos del Karate do que coadyuven desde la práctica a la toma de decisiones en los ejercicios de enfrentamiento.
- Mostrar dominio teórico básico sobre el deporte que se practica en su modalidad competitiva durante la competición.
- Desarrollar cualidades morales y volitivas que se identifiquen con la apropiación del contenido, el descubrimiento de lo nuevo y la importancia de lo aprendido.
- Combinar acciones lineales en todas direcciones y de giro, en distintos hemisferios de realización tomando como referencia pies y manos, en relación con los elementos técnicos.
- Realizar acciones de flexión y extensión en la dirección y sentido de los movimientos técnicos de Karate do seleccionados como contenido. (De brazo y pierna).
- Mejorar el ángulo articular que garantiza las acciones de pierna a la zona jodan.

Objetivos parciales por etapa.

Etapa – I. Iniciación

- Realizar acciones de forma simple sobre la marcha adelante y atrás a un lado y hacia el otro, de forma independiente con cada movimiento.
- Imitar las rutinas coordinativas específicas formadas por las acciones técnicas en su forma simple estático y sobre la marcha adelante y atrás.
- Repetir rutinas en forma simple formadas por acciones técnicas simples en cuatro direcciones ejecutando siempre de frente.
- Ejercitar los elementos ya dominados de la categoría anterior entre la primera y la tercera semana.
- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma estática.

- Reproducir los elementos técnicos que conforman el contenido por medio del trabajo en pareja de forma dinámica con uke ayudante, a la defensa, al ataque y al contraataque.
- Como elementos a dominar en la categoría para el primer año son los desplazamientos, agarres, golpes de brazo y de pierna en modalidad simple. (Gyaku Zuki; Mawashi Shudan; Mawashi Jodan; Kasumi keri) los Derribos. Ashi barai, también se realizan los bloqueos. De brazo en su modalidad simple y combinada, además de las caídas. Yoko ukemi; Mae ukemi, Ushiro ukemi. Para el segundo año de la categoría se incluye: De Okuri Ashi barai.
- En la preparación física se debe trabajar para mejorar las capacidades coordinativas, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad. A través de ejercicios y juegos.

Objetivo de la semana:

Alcanzar niveles superiores en la enseñanza de los elementos básicos de la técnica del Gyaku Zuki, incrementando la preparación de las capacidades coordinativas, fuerza, velocidad y la flexibilidad, a través de ejercicios y juegos, dando continuidad a la formación integral de los escolares. Fomentando el colectivismo y las firmezas hacia sus ideales, así como la ayuda mutua.

Propuesta de ejercicios

Ejercicio 1

- **Nombre:** Gyaku Zuki con las manos en la cintura en tres pasos
- **Objetivo:** Ejecutar la técnica Gyaku Zuki, haciendo énfasis en el giro del tronco y elevación del talón del pie atrasado,
- **Descripción:** P.I: al primer conteo del profesor el alumno avanzará el pie adelantado con un movimiento hacia fuera, girando el tronco hasta que el hombro atrasado queden al frente formando una línea recta con el hombro que pasa atrás, simultáneamente levantar el talón del pie atrasado, en el segundo conteo los alumnos girarán el tronco hasta llevar atrás el hombro adelantado quedando en línea con el hombro que pasa al frente

simultáneamente se pasa a la posición de chico dachi, en el tercer conteo del profesor, los alumnos retornarán a la posición de kamaete.

- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco y elevación del talón del pie atrasado,
- **Dosificación:** 15' / 2 tanda / 5 r / microp 1.30''
Macrop. 2'
- **Método:** discontinuo a repeticiones variable
- **Procedimiento organizativo:** frontal en filas
- **Medios:** silbato, marcadores, cronómetro
- **Músculos que intervienen:** Brazos (Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps, gemelos, soleos, glúteos).
- **Sistema de órganos:** osteomuscular, respiratorio, cardiovascular
- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido
- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 2

- **Nombre:** Gyaku Zuki con las manos en la cintura en dos pasos
- **Objetivo:** Realizar giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado
- **Descripción:**
- Al primer conteo del profesor el alumno avanzará el pie adelantado con un movimiento hacia fuera, girando el tronco hasta que el hombro atrasado queden al frente formando una línea recta con el hombro que pasa atrás, simultáneamente levantar el talón del pie atrasado; acto continuo, girarán el tronco hasta llevar atrás el hombro adelantado quedando en línea con el hombro que pasa al frente simultáneamente se pasa a la posición de chico dachi;
- En el segundo conteo del profesor, los alumnos retornarán a la posición de kamaete.
- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco y elevación del talón del pie atrasado,

- **Dosificación:** 15' / 2 tanda / 5 r / microp 2'
Macrop. 3'
- **Método:** discontinuo a repeticiones variable
- **Procedimiento organizativo:** frontal en filas
- **Medios:** silbato, marcadores, cronómetro
- **Músculos que intervienen:** Brazos (Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps, gemelos, soleos, glúteos).
- **Sistema de órganos:** osteomuscular, respiratorio, cardiovascular
- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido
- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 3

- **Nombre:** Gyaku Zuki completo con las manos en la cintura.
- **Objetivo:** Ejecutar giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado
- **Descripción:** Al conteo del profesor el alumno avanzará el pie adelantado con un movimiento hacia fuera, girando el tronco hasta que el hombro atrasado queden al frente formando una línea recta con el hombro que pasa atrás, simultáneamente levantar el talón del pie atrasado; acto continuo los alumnos girarán el tronco hasta llevar atrás el hombro adelantado quedando en línea con el hombro que pasa al frente simultáneamente se pasa a la posición de chico dachi; terminado en la posición de kamaete.
- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco y elevación del talón del pie atrasado, adoptado la posición de kamaete.
- **Dosificación:** 15' / 2 tanda / 5 r / microp 2'
• Macrop. 3'
- **Método:** discontinuo a repeticiones
- **Procedimiento organizativo:** frontal en filas
- **Medios:** silbato, marcadores, cronómetro

- **Músculos que intervienen:** Brazos (Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps, gemelos, soleos, glúteos).
- **Sistema de órganos:** osteomuscular, respiratorio, cardiovascular
- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido
- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 4

- **Nombre:** Gyaku Zuki con desplazamiento con tres pasos.
- **Objetivo:** Realizar giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado
- **Descripción:** al primer conteo del profesor el alumno avanzará el pie adelantado con un movimiento hacia fuera, ejecutar el Gyaku Zuki girando el tronco hasta que el hombro atrasado queden al frente formando una línea recta con el hombro que pasa atrás, simultáneamente levantar el talón del pie atrasado;
- En el segundo conteo los alumnos recogerán el brazo a Hikite girando el tronco hasta llevar atrás el hombro adelantado quedando en línea con el hombro que pasa al frente simultáneamente se pasa a la posición de Chico Dachí;
- En el tercer conteo del profesor, los alumnos retornarán a la posición de Kamaete.
- **Indicaciones metodológicas:** hacer énfasis en el giro del tronco, elevación del talón del pie atrasado y en el movimiento recto del brazo del golpeo.
- **Dosificación:** 15' / 3
tanda / 5 r / microp 2'
 Macrop. 4'
- **Método:** *discontinuo*
 a repeticiones
- **Procedimiento organizativo:** frontal en filas
- **Medios:** silbato, marcadores, cronómetro

- **Músculos que intervienen:** Brazos (Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps, gemelos, soleos, glúteos).
- **Sistema de órganos:** osteomuscular, respiratorio, cardiovascular
- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido
- **Cadena Biocinemática:** Abierta

Ejercicio 5

- **Nombre:** Gyaku Zuki completo
- **Objetivo:** Ejecutar la técnica Gyaku Zuki, haciendo énfasis en el giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado
- **Descripción:** Al primer conteo del profesor el alumno avanzará el pie adelantado con un movimiento hacia fuera, ejecutar el Gyaku Zuki girando el tronco hasta que el hombro atrasado queden al frente formando una línea recta con el hombro que pasa atrás, simultáneamente levantar el talón del pie atrasado; acto continuo; recogerán el brazo a hikite girando el tronco hasta llevar atrás el hombro que pasa al frente simultáneamente se pasa a la posición de chico dachi; continuamente retornarán a la posición de kamaete.
- **Dosificación:** 15' / 3 tanda / 5 r / microp 2'
 - Macrop. 4'
- **Indicaciones metodológicas:** Velar por el giro del tronco, elevación del talón del pie atrasado y en el movimiento recto del brazo del golpeo.
- **Método:** discontinuo a repeticiones
- **Procedimiento organizativo:** frontal en filas
- **Medios:** silbato, cronómetro, marcadores
- **Músculos que intervienen:** Brazos (Deltoides, Bíceps braquial, tríceps braquial, braquial, braquial radial, extensor) Piernas (aductores, cuádriceps, gemelos, soleos, glúteos).
- **Sistema de órganos:** osteomuscular, respiratorio y cardiovascular.
- **Sistema energético:** Anaerobio Alactácido.

- **Cadena Biocinemática:** Abierta.

Tabla 1. Unidad de entrenamiento

Deporte: Karate Do Habilidad: Técnica de yako tzuki Etapa: No. 1 Iniciación Semana: 3 Número de la clase: 15 Mes: septiembre Día de la semana: viernes Categoría: 9-10 años Sexo: F y M Matrícula: 16 Medios: Silbatos y cronómetros		OBJETIVO: Habilidad: Realizar el gyaku zuki enfatizando en el giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado. Capacidad: Mejorar la rapidéz de reacción con carreras de tramos cortos. Formativo: Inculcar el colectivismo y la ayuda mutua.				
Partes	Actividades	Dosif		Métodos	Proc. Org.	Indicac. Metodol.
		T	R			
I N I C I A L (25')	-Formación y presentación	2'	2/8	Explicativo	Frontal. Fila	Preguntas de control 1 Para que se utiliza la técnica del Gyaku Zuki
	-Pase de lista ´	1'				
	- Preguntas de control	1'				
	- Orientación de los objetivos	1'	2/8	Repetición estándar.	Frontal. Fila	- movimientos suaves y profundos
	-Toma de pulso 1					
	Acondicionamiento físico general	10'				
	-Ejercicios de movilidad articular	5'				
	- Ejercicios de flexiones y extensiones de los músculos	5'				
Acondicionamiento físico especial	10'					
- Ejercicios para elevar el pulso; saltillos en el lugar, saltos indios.	7'					
	2'		Repetición estándar.	Frontal Dispers.	Se realizarán hasta el límite del movimiento de la articulación	

	-Ejercicios de estiramientos -Toma de pulso 2	1		Explicativo		
P R I N C I P A L (90')	Capacidad Carreras en tramos cortos 5, 10 20 mts	7'	<u>5 Repeticiones</u> Macrop. 2'	Discontinuo a Repetición variable	Ondas	Desde varias posiciones al sonido del silbato correr al máximo
	Péndulos(splits)	3'				
	Habilidad 1.Ejecutar Gyaku Zuki con las manos en la cintura en tres pasos	10'	<u>2 tanda / 5 r / microp 1.30''</u> Macrop. 2'	Discontinuo a Repetición variable	Frontal Hileras	
	2 Realizar Gyaku Zuki con las manos en la cintura en dos pasos	10'	<u>2 tanda / 5 r / microp 2'</u> Macrop. 3'	Discontinuo a Repetición variable		
	3 Ejecutar Gyaku Zuki completo con las manos en la cintura	14'	<u>2 tanda / 5 r / microp 2'</u> Macrop. 3'	Discontinuo a Repetición variable	Frontal fila	Hacer énfasis en el giro del tronco, y elevación del talón del pie atrasado
	4 Realizar Gyaku Zuki en tres pasos	15'	<u>3 tanda / 5 r / microp 2'</u> Macrop. 4'	Discontinuo a Repetición variable		
	5 Ejecutar Gyaku Zuki en dos pasos	15'	<u>3 tanda / 5 r / microp 2'</u> Macrop. 4'	Discontinuo a Repetición variable		
6 Realizar Gyaku Zuki completo	15'	<u>3 tanda / 5 r / microp 2'</u> Macrop. 4'	Discontinuo a Repetición variable			
Tomo de pulso 3	1'		Discontinuo a Repetición variable			
				Explicativo		
F I N A L	Reorganización del grupo Análisis de la clase	2'		Explicativo demostrativo		Se les pedirá a los alumnos que describan la técnica.
	Ejercicios de recuperación estiramientos Toma de pulso 4	2'	2/8	Repetición		Los movimientos de

(5')	Despedida (lema)	1'		estándar		recuperación serán lentos propiciando la disminución del pulso.
-------------	------------------	----	--	----------	--	---

Conclusiones

1. La observación conllevó a determinar la situación real en cuanto a las deficiencias detectadas en la técnica del gyaku zuki.

2. La propuesta planteada da solución a las deficiencias encontradas; contribuye a la enseñanza de la técnica gyaku zuki. No obstante, se considera que en una clase no se resuelven de forma total las mismas; por tal motivo, esta clase se encuentra insertada en un sistema de clases para su cumplimiento.

Bibliografía

- Sánchez-Nordarse, I., et. al. (2021). *Programa Integral de Preparación del Deportista. Karate Do. 2021-2024*. Federación Cubana de Karate Do.
- Collazo, M, Adalberto y B.A., Nelson (2006). *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Tomo 2*. Editorial Deporte.
- Donskoi. D., y Zatsiorski, V., (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Editorial Deporte.
- Fernández, F. R. (2008). *Fundamentos técnicos del Taekwondo*. Ciudad de La Editorial Deporte.
- Hernández-Corvo, R. (1997). *Morfología Funcional Deportiva*. Editorial Deporte.
- Ozolin, N.G. y Markov, D. P. (1991). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Editorial Científico – Técnica.
- Oroceno, Michel. (2004). *Folleto Teoría y metodología del entrenamiento Deportivo. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo, Facultad Santiago de Cuba*.