



Plan formativo de la modalidad deportiva Karate Defensa Personal

Instructor Nivel I

Primero. Objeto

El presente documento tiene como objeto establecer el plan formativo de la modalidad de la disciplina asociada *karate defensa personal*, en el nivel I, de acuerdo con lo establecido en la Orden 40/2022, de 14 de enero, de la consejería de cultura, Turismo y deporte, por la que se dispone la aprobación del Reglamento de departamentos técnicos, disciplinas asociadas y Consejo asesor de la federación madrileña de kárate y Disciplinas asociadas y su inscripción en el registro de entidades Deportivas de la comunidad de Madrid.

Segundo. Titulación propia

El curso de Instructor Nivel I de karate defensa personal es una Titulación propia de la Federación Madrileña de Karate y D.A. Estas enseñanzas no conducen a la obtención de un título con valor oficial.

Tercero: Estructura y duración del Plan formativo.

1. La duración total del bloque común de nivel I es de 60 horas.
2. La duración total del bloque específico del nivel I es de 65 horas.
3. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel I, y su duración, son las que se establecen en el punto sexto de este documento
4. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.

Cuarto. Requisitos de carácter específico del nivel I del plan formativo de la modalidad deportiva de karate Defensa Personal.

1. Para el acceso a las actividades de formación deportivas del nivel I de Karate Defensa Personal, además de los requisitos generales de acceso, se debe acreditar la posesión del mérito deportivo 1º Dan de Karate Defensa Personal.
2. El mérito deportivo debe estar acreditado por la Federación Madrileña de Karate y Disciplinas Asociadas.

Quinto. Plan formativo del bloque común.

Se llevarán a cabo los módulos de enseñanzas deportivas presentes en el DECRETO 74/2014, de 3 de julio, del Consejo de Gobierno.



Sexto. Plan formativo del bloque específico.

	HORAS
Módulo: Principios básicos de las técnicas de karate defensa personal	8
Módulo: Kata de karate defensa personal I	6
Módulo: Bastón I	6
Módulo: Metodología en la enseñanza básica en karate defensa personal	12
Módulo: Aplicación de karate defensa personal en los bunkais de kata/forma y combate	8
Módulo: Karate defensa personal específica para la mujer I	7
Módulo: Biomecánica aplicada a la defensa personal I	14
Módulo: Seguridad e higiene aplicado a la defensa personal I	4

1. *Módulo: Principios básicos de las técnicas de karate defensa personal*

Objetivos formativos:

- a) Conocer las técnicas básicas kárate defensa personal y su aplicación ante los diferentes tipos de situaciones.
- b) Aplicar técnicas de karate defensa personal con una respuesta proporcional a la intensidad de la situación.
- c) Conocer técnicas de luxación y palancas aplicables a karate defensa personal.
- d) Asimilar métodos de trabajo de suelo y cuerpo a cuerpo

Contenidos:

- Tipos de agarres.
- Liberación ante diversos agarres.
- Caídas básicas.
- Luxaciones de control y proyección.
- Técnicas y proyecciones cuerpo a cuerpo y trabajo de suelo.

2. *Módulo: Kata/Forma de karate defensa personal I*

Objetivos formativos:

- a) Conocer los elementos fundamentales de la técnica del kata/forma de defensa personal.
- b) Conocer la interacción de las capacidades físicas y coordinativas en el aprendizaje del kata/forma
- c) Conocer los tipos de materiales que intervienen en la práctica del kata/forma.

Contenidos:

- Características generales de la técnica aplicada al kata/forma de defensa personal.
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales del kata/forma.
- Materiales e instalaciones para la práctica del kata/forma.
- Capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución del kata/forma.



3. Bastón I

Objetivos formativos:

- a) Aplicar técnicas de karate defensa personal a través del uso del bastón.
- b) Conocer los elementos y características del bastón y su utilidad en función de la situación en la que se encuentre.
- c) Dinamizar sesiones a través del uso del bastón.

Contenidos:

- Características del bastón y su uso correcto.
- Técnicas básicas de karate defensa personal con aplicación del bastón.
- Las etapas de la enseñanza de la técnica del bastón en karate defensa personal.

4. Metodología en la enseñanza básica en karate defensa personal

Objetivos formativos:

- a) Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en kárate defensa personal.
- b) Identificar los errores más habituales y proceder a su corrección.
- c) Diseñar sesiones de entrenamiento para la iniciación deportiva de karate defensa personal
- d) Describir procedimientos de control y evaluación.

Contenidos:

- Principios metodológicos de la enseñanza y su aplicación al karate defensa personal.
- Sesiones de entrenamiento en karate defensa personal.
- El juego y su aplicación en edades infantiles.
- Los medios, recursos y ayudas para la enseñanza del karate defensa personal.

5. Aplicación de karate defensa personal en los bunkais de kata/forma y combate.

Objetivos formativos:

- a) Conocer las aplicaciones de karate defensa personal y aplicarlo al kata/forma.
- b) Conocer las aplicaciones de karate defensa personal y aplicarlo al combate.
- c) Describir los elementos que conforman la aplicación del kata/forma y combate.

Contenidos:

- Aplicación del kata/forma a karate defensa personal.
- Materiales necesarios para la realización de las aplicaciones.
- Aspectos organizativos y coherencia en la ejecución de las aplicaciones.



6. Karate *Defensa personal específica para la mujer I*

Objetivos formativos:

- a) Identificar los intereses y motivaciones particulares de la mujer en la práctica del karate defensa personal.
- b) Conocer las características de la mujer y su aplicación a karate defensa personal.
- c) Conocer medidas de Autoprotección y protocolos de Seguridad personal.
- d) Diseñar sesiones específicas en función de las características biológicas de la mujer.

Contenidos:

- Estudio de los gestos técnicos fundamentales de la mujer y su aplicación a karate defensa personal.
- Desplazamientos, agarres y técnicas de liberación.
- Técnicas específicas de Defensa Personal dirigidas a la Mujer.
- Las capacidades físicas y su relación con la ejecución técnica.

7. *Biomecánica aplicada a karate defensa Personal I*

Objetivos formativos:

- a) Conocer los diferentes tipos de palancas con las articulaciones implicadas en karate defensa personal.
- b) Conocer los movimientos articulares en función de los planos y ejes de movimiento.
- c) Analizar los gestos técnicos de karate defensa personal a través de la cinemática y cinética.

Contenidos:

- Biomecánica del movimiento. La contracción muscular.
- Análisis de los movimientos. Ejes, planos y grados de libertad muscular en karate defensa personal.
- Sistemas de palanca en el aparato locomotor aplicadas a karate defensa personal.
- Programas informáticos para analizar gestos técnicos deportivos.

8. *Seguridad e Higiene en la defensa personal I*

Objetivos formativos:

- a) Controlar la zona donde se ha producido un accidente.
- b) Conocer el protocolo de actuación de la reanimación cardiopulmonar.
- c) Conocer los elementos básicos de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos para ser utilizados en karate defensa personal.



Contenidos:

- Fundamentos de la resucitación de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB)
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones que se puedan dar en karate defensa personal
- Tipos de lesiones más comunes en karate defensa personal

Séptimo. Módulos formativos del bloque específico que pueden ser cursados de forma semipresencial.

Nivel I

Módulos semipresenciales	<ul style="list-style-type: none">- Bastón I- Metodología en la enseñanza básica en karate defensa personal- Aplicación de karate defensa personal en los bunkais de kata/forma y combate- Karate defensa personal específica para la mujer I- Biomecánica aplicada a karate defensa Personal I
--------------------------	---