



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**LAS ARTES MARCIALES COMO INSTRUMENTO DEL DESARROLLO DEL  
CONCEPTO DE CIUDADANÍA Y EL INCREMENTO DE LAS CAPACIDADES  
FÍSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA 8VO  
BÁSICO.**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR/A DE EDUCACIÓN  
FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORES:

MATÍAS ALBERTO TORO FLORES  
FABIOLA ALEJANDRA ULLOA BRAVO

PROFESORA GUÍA:

VALENTINA BAHAMONDES ACEVEDO

SANTIAGO DE CHILE, MARZO DE 2022



UNIVERSIDAD METROPOLITANA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
FACULTAD DE ARTES Y EDUCACIÓN FÍSICA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

**LAS ARTES MARCIALES COMO INSTRUMENTO DEL DESARROLLO DEL  
CONCEPTO DE CIUDADANÍA Y EL INCREMENTO DE LAS CAPACIDADES  
FÍSICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, UNA PROPUESTA METODOLÓGICA PARA 8VO  
BÁSICO.**

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA,  
DEPORTES Y RECREACIÓN

AUTORES:

MATÍAS ALBERTO TORO FLORES  
FABIOLA ALEJANDRA ULLOA BRAVO

PROFESOR/A GUÍA:

VALENTINA BAHAMONDES ACEVEDO

SANTIAGO DE CHILE, MARZO DE 2022

2022, Matías Alberto Toro Flores y Fabiola Alejandra Ulloa Bravo

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y sus autores.

Dedico esta memoria:

A la profesora Yolanda, que me regaló mi primer libro, enseñándome el gusto por la lectura.

A todos los errores que he cometido en la vida, que, como mencionó Yoda en el episodio VIII, el mejor maestro son.

A mis maestras y maestros, que me han enseñado y motivado a seguir estudiando.

A mis compañeras y compañeros en la práctica de Artes Marciales, que me han ayudado a entender las cosas desde nuevos puntos de vista.

A aquellas personas que dedican su tiempo y energía en la práctica y estudio de las Artes Marciales.

Matías Alberto Toro Flores

Esta memoria va dedicada a mi Tata y Mamalila, gracias, por motivarme a seguir estudiando y formándome como profesional.

A Emiliano, por estar siempre a mi lado, motivarme y ayudarme en mis tareas prácticas cada vez que lo necesité. Sigue así, como la persona especial que eres.

A mis compañeros, compañeras y partner de entrenamiento, sin duda alguna, personas que han marcado mi vida en este camino de las Artes Marciales.

Fabiola Alejandra Ulloa Bravo.

Agradecimientos a:

A Valentina Bahamondes por haber aceptado y guiado esta alocada propuesta.

A Pablito Rivera por habernos tendido en más de una oportunidad su mano cuando necesitamos ayuda.

A nuestros y nuestras compañeros del físico por el compañerismo y el cariño.

A las tías y tíos del físico, por siempre permitirnos tener las mejores condiciones para nuestras clases.

A Jorge Pesce por ayudarnos por medio de sus clases a vincular las humanidades a la Educación Física.

A Rodrigo Rocha, profesor del departamento de historia, por mostrarme que siempre se puede aprender desde distintos puntos de vista, evitando el dogmatismo académico.

Matías Alberto Toro Flores y Fabiola Alejandra Ulloa Bravo

## Tabla de Contenido

Introducción .....	- 9 -
Capítulo 1 El problema y los objetivos.....	- 10 -
1.1.Problema.....	- 11 -
1.2.Justificación.....	- 12 -
1.3.Pregunta.....	- 14 -
1.4.Objetivos .....	- 14 -
1.4.1. Objetivo general.....	- 14 -
1.4.2. Objetivos específicos .....	- 14 -
Capítulo 2 Marco Teórico .....	- 15 -
2.1. Las Artes Marciales.....	- 15 -
2.1.1.¿Qué son las Artes Marciales?.....	- 15 -
2.1.2 ¿Qué las caracteriza?.....	- 17 -
2.1.3 ¿Cuál es el origen de las Artes Marciales?.....	- 18 -
2.1.4 ¿Cómo se clasifican?.....	- 19 -
2.1.5 ¿Qué objetivos tiene cada grupo de Artes Marciales? .....	- 22 -
2.2 Reflejo de la cultura asiática en las Artes Marciales.....	- 28 -
2.2.1 Filosofía de las Artes Marciales (El Tao y el Zen) .....	- 28 -
2.3 Historia de las Artes Marciales .....	- 34 -
2.3.1 China .....	- 34 -
2.3.2 Corea .....	- 35 -
2.3.3. Japón .....	- 36 -
2.2.4 Occidentalización.....	- 37 -
2.4 ¿Qué caracteriza a las sociedades que poseen una cultura de práctica de Artes Marciales?.....	- 38 -
2.5. Concepción de Ciudadanía .....	- 40 -
2.5.1 Concepción comunitaria de ciudadanía.....	- 41 -
2.6.1. Prácticas de las Artes Marciales .....	- 42 -
2.6.2. Las Artes Marciales y las capacidades motrices.....	- 43 -
Capítulo 3 Metodología .....	- 45 -

3.1 Marco metodológico .....	- 45 -
3.2 Programa curricular de Educación Física 8° básico. ....	- 46 -
Capítulo 4 Resultados .....	- 49 -
4.1 Propuesta .....	- 49 -
4.2. Formato.....	- 49 -
4.3. Materiales .....	- 53 -
4.4. Evaluaciones .....	- 54 -
Elaboración propia, 2021 .....	- 56 -
4.5. Planificación anual .....	- 57 -
Capítulo 5 Conclusiones .....	- 72 -
5.1 Conclusiones .....	- 72 -
5.2 Proyecciones .....	- 74 -
5.3 Limitaciones.....	- 74 -
Referencias Bibliográficas .....	- 75 -
Anexos .....	- 79 -

## **Resumen:**

A juzgar por los resultados que se observan en la educación física, se podría deducir que existe una disminuida repercusión de esta actividad curricular en la vida de las y los escolares. Las mediciones actuales demuestran una baja incidencia en aspectos relevantes de la vida de los sujetos, no obstante, se podrían aprovechar atributos de esta asignatura para alcanzar algunos logros, tanto de carácter social como motriz. Este trabajo plantea el diseño de una propuesta metodológica utilizando las Artes Marciales para desarrollar el concepto de ciudadanía y para mejorar capacidades motoras. Para esto se recopiló información respecto a la historia, filosofía e implicancia de las Artes Marciales en diferentes culturas asiáticas y su vinculación con las capacidades motrices y la ciudadanía colectivista. Para presentar de forma general los puntos importantes de la propuesta, se consideró el programa del currículum nacional de Educación Física de 8vo básico, desde este programa se extrajo el material central para armar, con nuevas herramientas y recursos, una adaptación resultando en una propuesta de carácter anual que busca desarrollar capacidades motrices, aprender los diferentes aspectos relacionados a la disciplina y trabajar las relaciones interpersonales desde la perspectiva colectivista. En conclusión, las Artes Marciales pueden llegar a ser una herramienta pedagógica, que mejoran capacidades motrices y desarrollan la ciudadanía.

Palabras clave: Artes Marciales - Educación Física - Ciudadanía - Colectivismo - Capacidades Motrices.

**Abstract:**

Judging by the results observed in physical education, it could be deduced that there is a diminished impact of this curricular activity in the lives of schoolchildren. Current measurements show a low incidence in relevant aspects of the life of the subjects, however, attributes of this subject could be taken advantage of to reach some achievements, both of social and motor character. This work proposes the design of a methodological proposal using Martial Arts to develop the concept of citizenship and to improve motor skills. For this purpose, information was gathered regarding the history, philosophy and implication of Martial Arts in different Asian cultures and its link with motor skills and collectivist citizenship. To present in a general way the important points of the proposal, the program of the national curriculum of Physical Education of 8th grade was considered, from this program the central material was extracted to assemble, with new tools and resources, an adaptation resulting in an annual proposal that seeks to develop motor skills, learn the different aspects related to the discipline and work on interpersonal relationships from the collectivist perspective. In conclusion, Martial Arts can become a pedagogical tool that improves motor skills and develops citizenship.

Keywords: Martial Arts – Physical Education – Citizenship – Collectivism – Motor Skills.

## Introducción

En esta memoria no se busca enseñar Artes Marciales, lo que busca es enseñar a través de las Artes Marciales. Para enmarcar este contenido se hará principalmente un recorrido en lo que respecta a las culturas de Asia Oriental como referente para el encuadre de los problemas que nos aquejan como sociedad. Las principales características vistas en sociedades de Asia Oriental son el sentido de colectividad y responsabilidad, además de enfocarnos en sus Artes Marciales más populares para así promover su iniciación en el currículum nacional, fomentando a nuestros estudiantes a tener un gran sentido de comunidad, pero también reforzando sus capacidades motoras y condicionales.

“El objetivo espiritual de las Artes Marciales es fortalecer la intuición del practicante y otorgarle sabiduría con el fin de fortalecer su espíritu que, en perfecta armonía con el cuerpo, se beneficia con la experiencia de la práctica y, a su vez, enriquece al espíritu del arte marcial, que se regenera y adquiere mayor preponderancia con sus sentimientos positivos. Todo artista marcial debe potenciar ese espíritu en su interior, en su arte y en sus actos, que no son sino un reflejo de su carácter personal” (Toscano, 2011).

Lo anterior explica cómo en las Artes Marciales se une y mezcla tanto lo físico como lo mental, un practicante de Artes Marciales hace su camino guiado por su maestro/a quien le enseña a través de su experiencia las técnicas propias del arte marcial y a la vez educa con sus actos para fortalecer positivamente el carácter personal.

Existen mejoras físicas relacionadas a las capacidades motrices en general, “Desde el punto de vista físico; [...] presentan una considerable variabilidad en su dinámica de ejecución y que tienen una incidencia directa en el organismo humano, sobre todo en el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas condicionales, coordinativas y la movilidad articular.” (Muñoz-Ramas, 2011), en cuanto a desarrollo psicosocial, “Es precisamente la influencia de las filosofías y religiones, lo que hace que algunas de estas disciplinas tengan un trasfondo mayormente espiritual. En su origen, era muy importante transmitir valores espirituales y morales, quedando relegada la victoria en el combate. De esta forma, se inculcaba el código moral y el dominio de uno mismo, uno de los medios de auto-control de los practicantes de las Artes Marciales.” (García et al, 2014).

Por esto es que “niveles de madurez emocional, y los factores psicológicos crean dinámicas diferentes para cada estudiante. Cualquier instructor marcial experimentado sabe que hay patrones bastante coherentes en el aprendizaje colectivo, pero que cada estudiante trae un conjunto único de puntos fuertes y debilidades para el proceso. La naturaleza cíclica del entrenamiento usando [...] permite por tanto que tenga lugar un avance general mientras que al mismo tiempo permite fijarse individualmente en las deficiencias específicas.” (Donohue, 2006).

Actualmente el Currículum Nacional de Educación Física de 8vo Básico, cumple parcialmente los requerimientos necesarios por los y las estudiantes para una cotidianeidad en sociedad, esto refiriéndonos a lo físico y lo social, por lo cual en la propuesta abarcada en esta memoria se realizan modificaciones al Currículum buscando llenar estos vacíos.

## **CAPÍTULO 1 EL PROBLEMA Y LOS OBJETIVOS**

## 1.1.Problema

La actual Educación Física en la escuela no satisface, en general, los requerimientos de actividad y ejercicio físico que necesitan los escolares, tampoco logra incidir del todo para desarrollar elementos formativos para la vida adulta en sociedad. Las praxis hoy en día son insuficientes para lograr una repercusión real y significativa en las vidas de los y las escolares. Las mejoras implementadas por el estado aún no son suficientes, se requiere dar paso a una nueva formación docente y ampliar instancias formativas en distintas áreas. Esto lo podemos deducir de lo que indican Moreno, Gamboa y Poblete (2014) que desde el regreso de la democracia se han intentado hacer mejoras al sistema educativo, sin un mayor logro. Mencionan que “el gran porcentaje de los contenidos de la EF escolar, tanto en los últimos años de educación básica (6°, 7° y 8°) como en toda la enseñanza media, corresponde a la enseñanza del deporte. Se asume, acríticamente, una relación directa entre deporte y beneficios físicos, sociales y psicológicos”, además, “uno de los focos centrales [...] está relacionado con la reproducción de ciertos gestos motores considerados importantes. Esta función reproductora está caracterizada por un activismo dirigido hacia la consecución de un movimiento eficaz, homogéneo para todos y todas, que debe ser conseguido a partir de ciertos niveles de entrenamiento motor” y por último que “se asumen dos verdades bastantes cuestionables [...] El cuerpo es el foco central de una EF centrada en la salud. Mente y cuerpo son dos realidades separadas. La propuesta de una EF centrada en el cuerpo es el resultado de una comprensión del bienestar humano focalizado en una perspectiva biomédica de la salud.” (Moreno, Gamboa y Poblete, 2014).

La Educación Física actual está dominada por la visión tecnocrática basada principalmente en fundamentos científicos, biomecánicos, que no satisfacen las necesidades educativas actuales y que va en contra de la búsqueda de una educación más crítica.

Del mismo modo, la Educación Física como instrumento pedagógico, tal vez no logra integrar totalmente las cualidades del ser humano en cuanto a su desarrollo social. Aprendizajes como el respeto, la solidaridad, la empatía, tolerancia, inclusión, claves en la vida ciudadana, parecen no estar permeando las clases de Educación Física. Al parecer, es necesario ampliar la mirada a otros espacios culturales, dejando de lado algunos elementos como el exacerbado

individualismo de occidente e integrar elementos como la vida comunitaria de la cultura oriental clásica, transmitidas, en parte, por la formación en las Artes Marciales. Algunos de los problemas detectados pueden ser: la escasa vinculación de la Educación Física con la vida después de la escuela, pues parece no haber continuidad entre lo aprendido en 12 años y las aplicaciones posteriores de estos aprendizajes, y, además, se observa que todo el potencial de esta actividad curricular relacionado con la formación ciudadana no es aprovechado totalmente por los docentes ni la escuela.

## **1.2. Justificación**

La presente memoria de título “Las Artes Marciales como instrumento del desarrollo del concepto de ciudadanía y el incremento de las capacidades físicas en Educación Física, una propuesta metodológica para 8vo básico” elabora una propuesta cuya finalidad está en que la Educación Física no solo eduque la motricidad mediante las diferentes expresiones e instrumentos que posee. También educa otros ámbitos del ser, por ejemplo, enseña comportamientos sociales y con los cuales también influye en las nociones e ideas de ciudadanía que se tengan, es así como la Educación Física colabora en gran medida al aprendizaje transversal.

El modelo decimonónico de productividad en conjunto al de especialización propio del siglo XX han permeado profundamente en todas las capas de la sociedad, como explica Morin (2014) “a lo largo del siglo XIX comenzó una disociación hoy devenida disyunción entre dos componentes de la cultura, el científico y el de las humanidades”, dejando de lado todo atisbo de transversalidad tanto en el mundo académico como en los distintos niveles de enseñanza, de este modo, la educación y la vida en general son asumidas como compartimentos estancos, donde el conocimiento de un área no tiene nada que ver con la otra, no se transversaliza es decir, los grandes problemas no se comprenden. Por ejemplo, la enseñanza de la química separada de la física y de la biología, este es un hecho que demuestra que arbitrariamente se dividen con la excusa que es necesario profundizar en cada una de las áreas por separado. Del mismo modo ¿Estarán tan separados los conocimientos que aborda la psicología, la sociología y la antropología?

En Chile, debido al modelo de desarrollo neoliberal, que va de la mano con un modelo individualista de ciudadanía, la transversalidad en distintas áreas de la vida no se desarrolla, quedando como elementos aislados unos de otros. Específicamente en la escuela, las diferentes materias toman caminos propios, existiendo una carencia en la interacción entre estas, no obstante, se realizan esfuerzos de transversalidad centrados en, por ejemplo, como lo mencionan Galaz y Arancibia (2021), la creación de planes de formación ciudadana que no solo abarque elementos como “conocimiento de la estructura del Estado y las leyes” e integre habilidades y actitudes necesarios para la vida cívica, pese a esto existen numerosos problemas en la ejecución de estos planes, pasando por “las escasas prácticas democráticas en las escuelas”, la formación docente, como se cita al MINEDUC, “los enfoques y prácticas en el sistema escolar parecen estar siendo replicadas a nivel de la formación inicial de profesores”, y la promoción de la formación ciudadana en ambientes de “vigilancia y control y una marcada orientación al rendimiento, la competencia y el individualismo”. (Galaz y Arancibia, 2021).

Es por esto que la transversalidad toma un rol de suma importancia, para la enseñanza desde diversos puntos de vista, conectando diversas áreas para el desarrollo integral de las y los estudiantes. “Una política educativa, en esta línea, debe asumir [...] acciones consecuentes con el fin de la educación, traducido en el desarrollo de una mejor calidad de la vida humana, sea en los planos de la persona como en los de la sociedad y la cultura.” (Romeo, 2001).

Siguiendo por esta línea Romeo (2001) comenta que Vigotski resalta la importancia de la participación de procesos grupales para el intercambio de ideas, colaboración y la adquisición de significado en la pertenencia a la comunidad para el desarrollo individual de niñas y niños, “de este modo, el aprendizaje humano no puede ser concebido sólo como una mera dinámica evolutiva universal e invariante, sino que debe ser aprehendido, holísticamente, en una interacción entre adquisición de conocimiento, desarrollo de pensamiento y compromiso socio afectivo cultural” (Romeo, 2001). Es por esto que la transversalidad es de suma importancia, es una herramienta para guiar a las y los estudiantes en la utilización del conocimiento de forma holística. Morin (2014) menciona la importancia de introducir el conocimiento del conocimiento, no quedando en parcelar por área los diferentes conocimientos, “no es concentrarse en los saberes cuantitativos ni

privilegiar las formaciones profesionales especializadas, es introducir una cultura de base que comporte el conocimiento del conocimiento.” (Morin, 2014)

### **1.3.Pregunta**

- ¿Es posible integrar elementos educativos de las Artes Marciales para el incremento de la condición física y el desarrollo de la ciudadanía? Una revisión sistemática.

### **1.4. Objetivos**

#### **1.4.1. Objetivo general**

- Diseñar una propuesta metodológica utilizando las Artes Marciales para desarrollar el concepto de ciudadanía y el incremento de las capacidades motoras en la Educación Física.

#### **1.4.2. Objetivos específicos**

- Identificar el valor educativo que tienen las Artes Marciales como herramienta pedagógica para el incremento de capacidades físicas.
- Integrar en la Educación Física el concepto de ciudadanía comunitaria presente en las Artes Marciales.
- Reseñar la función cultural de las Artes Marciales y su vinculación con la concepción comunitaria de ciudadanía.

## **CAPÍTULO 2 MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Las Artes Marciales**

#### **2.1.1;Qué son las Artes Marciales?**

Las Artes Marciales según Menéndez (2017) se entienden como métodos de combate y/o autodefensa que contemplan aspectos físicos, estratégicos y filosóficos, presentando un carácter ofensivo y/o defensivo, con o sin armas, las cuales son propias de cada sistema. Éstas en el mundo moderno tienen la característica de poseer un origen principalmente asiático como el karate, el muay thai, el kick boxing, entre otros, encontrando vertientes tradicionales o deportivas, por otro

lado, se pueden ver ejemplos comunes de Artes Marciales y Deportes de Combate de origen occidental, como la capoeira o el boxeo.

Otros autores como Fariña (2002) que interpreta las Artes Marciales como la unión entre técnicas de defensa y desarrollo de capacidades físicas (trabajo externo) con sistemas de cuidado del cuerpo, salud y espíritu (trabajo interno), o García et al. (2014) que la definen como ejercicios para la mente, el cuerpo y el espíritu. Constan de un componente físico, ligado al concepto “marcial”, entendido como preparación para la guerra, el combate y/o la defensa del individuo, hasta el concepto de lo deportivo. También posee un componente espiritual ligado al concepto de “arte”, entendido como un código de valores.

Villamón-Herrera (2003) señala que con el término Artes Marciales suele englobar a los deportes de combate orientales que se originaron como una preparación para la guerra, pero debido a que no es diferente del origen de otras actividades deportivas, esta definición no es del todo ajustada, además, “si bien ciertos deportes conservan la vertiente marcial, valorada como soporte de la defensa personal, el aspecto marcial es solo uno más de los muchos que lo integran”, el solo considerar esto es “tomar o designar al conjunto por la parte”.

“Un arte marcial debe preparar al combatiente para preservar su vida sean cuales sean las circunstancias, mientras que la práctica de un deporte de combate debe preparar al combatiente para sacar el mejor partido del reglamento deportivo” (Audiffren et al, 1996, como se citó en Villamón-Herrera, 2003).

Ahora bien, es diferente hablar de Deportes de Combate, Sistemas de Combate y Artes Marciales, comprendiendo a los primeros como la interacción de las Artes Marciales orientales con el mundo industrial de occidente, el cual busca producción, rendimiento y eficiencia, enmarcando las prácticas físicas de las Artes Marciales en el “deporte-elite-espectáculo-consumo” (Fariña, 2002), esta denominación, para García et al (2014), se le otorga porque se constituye con dos contrincantes enfrentándose. Según Villamón-Herrera (2003) “por lo general, los términos lucha o combate se utilizan indistintamente para referirse a un conjunto de deportes que tienen como finalidad la de batirse dos adversarios uno contra uno”. Respecto a los sistemas de combate, los podemos entender como el trabajo externo mencionado por Fariña (2002), principalmente al

aspecto técnico-táctico y a los sistemas de ataque y defensa. Estos dos conceptos pueden ser englobados por las Artes Marciales como se las conoce en la actualidad (hay casos como el Tai Chi o el Aikido que carecen del aspecto deportivo). “Existen deportes que presentan como uno de sus aspectos diferenciales la condición de arte marcial, por el contrario, muchas Artes Marciales no pueden ser catalogadas como deporte al carecer de sus requisitos definitorios” (Villamón-Herrera, 2003), es decir, si bien hay Artes Marciales que poseen aspectos deportivos, pues existen competencias, reglamentos unificados, federaciones, mercado, etc., otras no poseen estas características.

### **2.1.2 ¿Qué las caracteriza?**

El Arte Marcial engloba tanto los aspectos espirituales-filosóficos como los aspectos físicos y deportivos. También se pueden agregar otros factores comunes, como la protección al practicante frente a un ataque físico (García et al, 2014).

Para Rosa (2007), los principales factores comunes presentes en las Artes Marciales son los siguientes:

- Son formas de lucha altamente eficaces en caso de combate real;
- Exigen un alto grado de destreza y capacidades volitivas;
- Están fuertemente jerarquizadas (modelo heredado de los sistemas políticos y sociales orientales del pasado), y sus maestros, aquellos que detentan los “secretos” del arte, tienen un “poder” absoluto;
- Reclaman tener una filosofía propia;
- Prevalece la relación individual maestro-discípulo;
- Presentan unas características auto-reproductivas, esto es, los alumnos o “discípulos” más adelantados ayudan al maestro, y, más pronto o más tarde, llegan también a ser maestros.

### 2.1.3 ¿Cuál es el origen de las Artes Marciales?

Si bien no existe una claridad respecto al origen geográfico de las Artes Marciales, ni tampoco la certeza sobre la existencia de algún sistema el que vinculara la preparación para su práctica con una filosofía (Fariña, 2002; García et al, 2014), Ortega (s.f.) señala que los orígenes documentados más remotos datan de hace unos 6000 años. Sin embargo, los registros más claros datan de aproximadamente 3000 años en China, época en que se sistematizaron métodos antiguos de lucha. También existen registros más claros correspondientes al monje budista *Bodhidharma*, denominado por los chinos *Da Mo*, que data del año 527 D.C., a quien el emperador *Wen* le construyó el templo *Shao Lin*, para que pudiese difundir el budismo (Ortega, s.f.; García et al, 2014; Fariña, 2002), así se configuró una de las vertientes filosóficas de las Artes Marciales.

En paralelo se fue generando la corriente taoísta, que data de aproximadamente 2500 años atrás, la que se desarrolló desde el templo de *Wu Tang* en China central. De este modo, la corriente budista y la taoísta formaron las doctrinas filosóficas de las Artes Marciales asiáticas (Fariña, 2002). No obstante, García et al (2014) menciona que es probable que los orígenes de las Artes Marciales, tal como se entienden al día de hoy, provendrían de la India, específicamente del Arte Marcial del *Kalaripayatt*, debido a las similitudes con el Wu Shu o más popularmente conocido como Kung Fú.

Estas aproximaciones acerca del origen de las Artes Marciales aún son discutidas entre investigadores e historiadores. En occidente se desarrollaron tradiciones marciales de forma independiente a las asiáticas, estando principalmente ligadas a aspectos filosófico-religiosos, es así como podemos encontrar ejemplos en la “Verdadera Destreza” española, escuela de esgrima nacida en el siglo XV, también considerada un arte marcial. Junto a esta tradición se pueden situar la lucha *Chidaoba* proveniente del Cáucaso, específicamente nacida en la Georgia medieval, o el *Systema* proveniente de la Rusia medieval, reconstruido durante la existencia de la Unión Soviética.

#### 2.1.4 ¿Cómo se clasifican?

La clasificación más tradicional las divide entre Artes Marciales internas y externas, esta clasificación nace del origen de la energía aplicada. Las externas desde la fuerza estructural y muscular, mientras que las internas desde la fuerza interna denominada “*Chi*”, que se origina en el *Dantien* (centro energético del cuerpo) por medio de movimientos suaves y fluidos (Green, 2001). Las Artes Marciales Internas se enfocan en objetivos de índole meditativos y para la salud, mediante el cultivo de la energía corporal y el manejo de la respiración (García et al, 2014), estos estilos suaves se caracterizan por evadir o desviar al oponente, evitando el choque directo, poseer movimientos circulares, enfatizar la relajación en la ejecución, poseer movimientos relativamente lentos y utilizar al cuerpo como un todo en el movimiento. Utilizan patadas, golpes, tomadas y llaves, priorizando las evasiones y los desvíos por sobre los bloqueos (Green, 2001).

“Las principales Artes Marciales suaves son *taijiquan (tai chi ch'uan)*, *xingyiquan (hsing i ch'uan)* y *baguazhang (pa kua ch'uan)*” (Green, 2001). La primera es la más masiva de las Artes Marciales internas, conocida como Tai Chi, las otras dos son menos difundidas. El Tai Chi se diferencia de las otras por el predominio técnico en golpes y patadas, además de su adaptación para el uso terapéutico.

Las Artes Marciales Externas se basan en “la generación de fuerza contra un objetivo externo” (García et al, 2014), estos estilos duros se basan en enfrentar la fuerza con fuerza, sus movimientos son principalmente lineales, optimizando la potencia y la velocidad. Las extremidades actúan de forma independiente al cuerpo. Se prefieren los golpes por sobre las llaves y las tomadas, y los bloqueos por sobre las evasiones (Green, 2001).

Otra clasificación utilizada es la enfocada en golpear o en agarrar. Aquellas enfocadas en golpear tienen un mayor peso técnico en golpes y patadas, mientras que aquellas enfocadas en agarrar poseen un mayor peso técnico en proyecciones dinámicas y presentaciones (García et al, 2014). “Las técnicas de Artes Marciales se pueden dividir simplemente en dos tipos básicos: golpear y agarrar (que pueden incluir lanzamientos / derribos, estrangulamientos y bloqueo de articulaciones)”. (Nishime, 2007).

Existe además una tercera forma de clasificar a las Artes Marciales. La que agrupa en cuatro categorías, según la predominancia técnica (García et al, 2014). Estas categorías las describe Terry (2006) como sistemas basados en golpes, sistemas basados en tomadas y derribos, sistemas basados en armas y sistemas basados en el cuidado de la salud, esto realizado por medio de una clasificación general en la que agrupa diferentes Artes Marciales y sus características principales (ver tabla 2.1). El mismo autor explica que una escuela puede ser competitiva y centrada en torneos o puede centrarse en calistenia para la salud y el ejercicio, como, por ejemplo, el cardio-kickboxing.

*Tabla 2.1 Traducción de la recopilación de Terry (2006) para definir las características principales de diferentes Artes Marciales.*

<b>Algunos de los mayores sistemas de Artes Marciales.</b>		
<b>Estilo</b>	<b>País de origen</b>	<b>Características principales</b>
Aikido	Japón	Proyecciones y redirección.
Arnis (Kali, Escrima)	Filipinas	Combate con bastones, fluidez.
Capoeira	Brasil	Patadas amplias, paradas de manos.
Goju-Ryu	Okinawa	Patadas, técnicas de golpe.
Hapkido	Corea	Patadas, fluidez, movimiento constante.
Jeet Kune Do	Estados Unidos/China	El enfoque/estilo de Bruce Lee.
Judo	Japón	Proyecciones, llaves y estrangulamientos.
Jujutsu (Jiu Jitsu, Jujitsu)	Japón	Luxaciones, proyecciones, llaves y estrangulamientos.

Karate	Okinawa	Patadas, técnicas de golpes, bloqueos.
Kempo	Okinawa	Patadas, técnicas de golpes, armas.
Kendo	Japón	El uso de la espada de práctica.
Kenjutsu	Japón	Cortes y golpes con la espada.
Kenpo	China/Estados Unidos	Patadas, técnicas de golpe.
Krav Maga	Israel	Sistema de combate mano a mano en base a lo militar.
Kung-Fu	China	Estilo duro o suave, armas, formas de animales.
Ninjutsu	Japón	Tácticas de guerra, armas.
Ryukyu Kempo	Okinawa	Puntos de presión, golpes y agarres.
Savate	Francia	Patadas, boxeo.
Shorin-Ryu	Okinawa	Patadas, técnicas de golpe.
Shotokan	Japón	Patadas, técnicas de golpe.
Sumo	Japón	Lucha.
T'ai Chi	China	Cultivo del Chi.
Tang Soo Do	Corea	Patadas, técnicas de golpe.
Tae Kwon Do	Corea	Patadas, técnicas de golpe.
Wu Shu	China	Arte marcial oficial de China.

Extraído de Terry (2006), traducción propia.

*Tabla 2.2 Resumen de las diferentes clasificaciones para los grupos de Artes Marciales.*

<b>Tipos de clasificación para las Artes Marciales.</b>					
Clasificación	Autor	Tipo de arte marcial			
Tradicional China	Anónimo	Interna		Externa	
Preponderancia técnica	Nishime (2007)	Golpes		Agarres	
	Terry (2006)	Golpes	Tomadas y derribos	Armas	Cuidado de la salud

Elaboración propia, 2022.

### **2.1.5 ¿Qué objetivos tiene cada grupo de Artes Marciales?**

Si bien no se puede hablar que existan objetivos claros para cada una de las categorías mencionadas anteriormente, debido a que estas agrupan principalmente en preponderancias técnicas, Villamón-Herrera (2003) menciona que la interacción con occidente ha provocado el nacimiento de tres tendencias respecto al objetivo de los practicantes, la primera, de tendencia tradicional, se da en aquellos practicantes que tienen por objetivo “la unidad y coordinación entre los elementos internos (espirituales, mentales) y los elementos externos o físicos”, la segunda, de

tendencia utilitaria, que se enfoca en la efectividad y la aplicación de técnicas en una situación de pelea, siendo el eje central la defensa personal, y la tercera, de enfoque deportivo, la que considera al arte marcial como un deporte, buscando efectos positivos en el físico, la mente y la sociabilidad, y se restringe el uso técnico al reglamento de cada disciplina.

A partir de las clasificaciones propuestas por Parlebas (1988; 2020) (Figura 2-1 y Figura 2-2) se pueden agrupar prácticas realizadas dentro de las Artes Marciales, en primera instancia desde la clasificación de los “juegos sociomotrices” cuando se habla de la dimensión combativa o luctatoria, podemos encontrar a las Artes Marciales dentro de las subcategorías de “juegos deportivos tradicionales” (por ejemplo chidaoba, taekkyon, judo, capoeira) y como “juegos deportivos institucionalizados” (por ejemplo judo, wushu, boxeo, taekwondo), donde prima la contracomunicación, debido a la utilización de golpes, agarres, proyecciones, etc., como condicionantes de victoria.

Figura 2-1 Esquema resumen de la "Situación Motriz" extraído de Parlebas (2020)

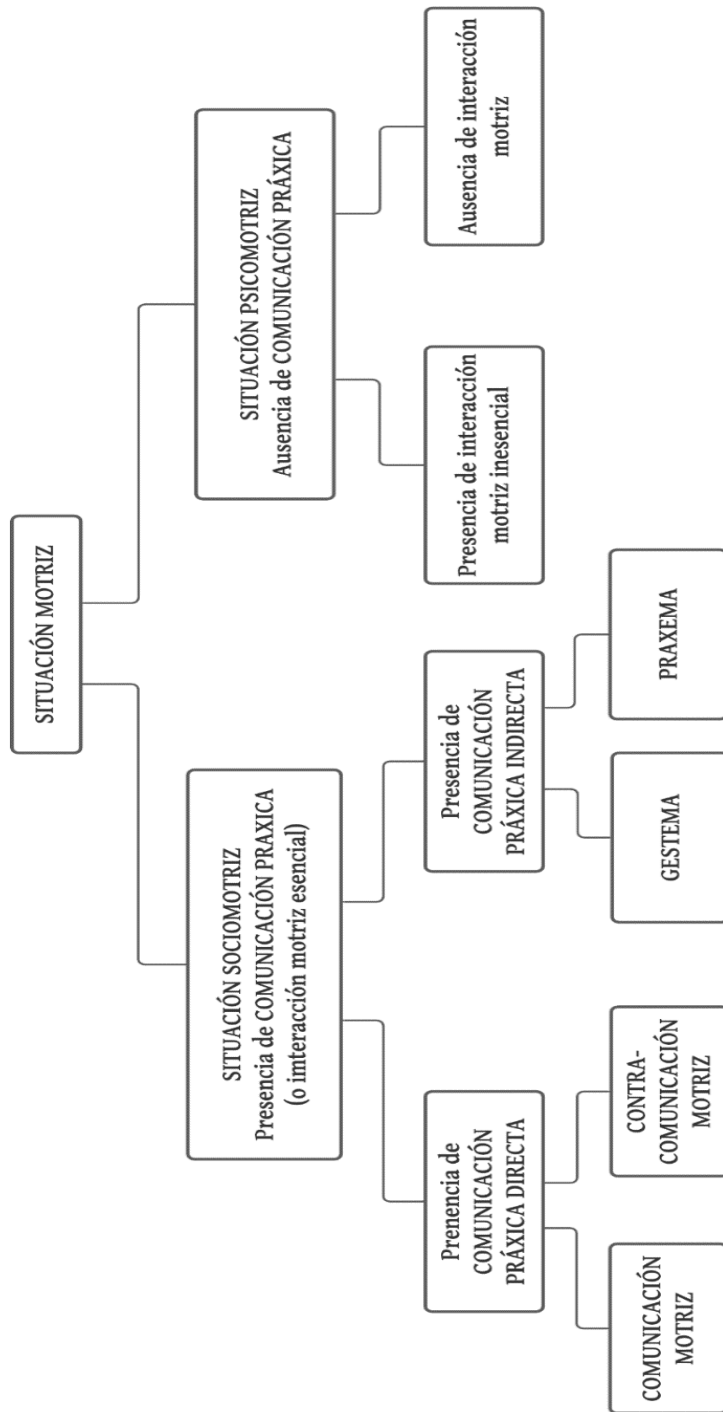
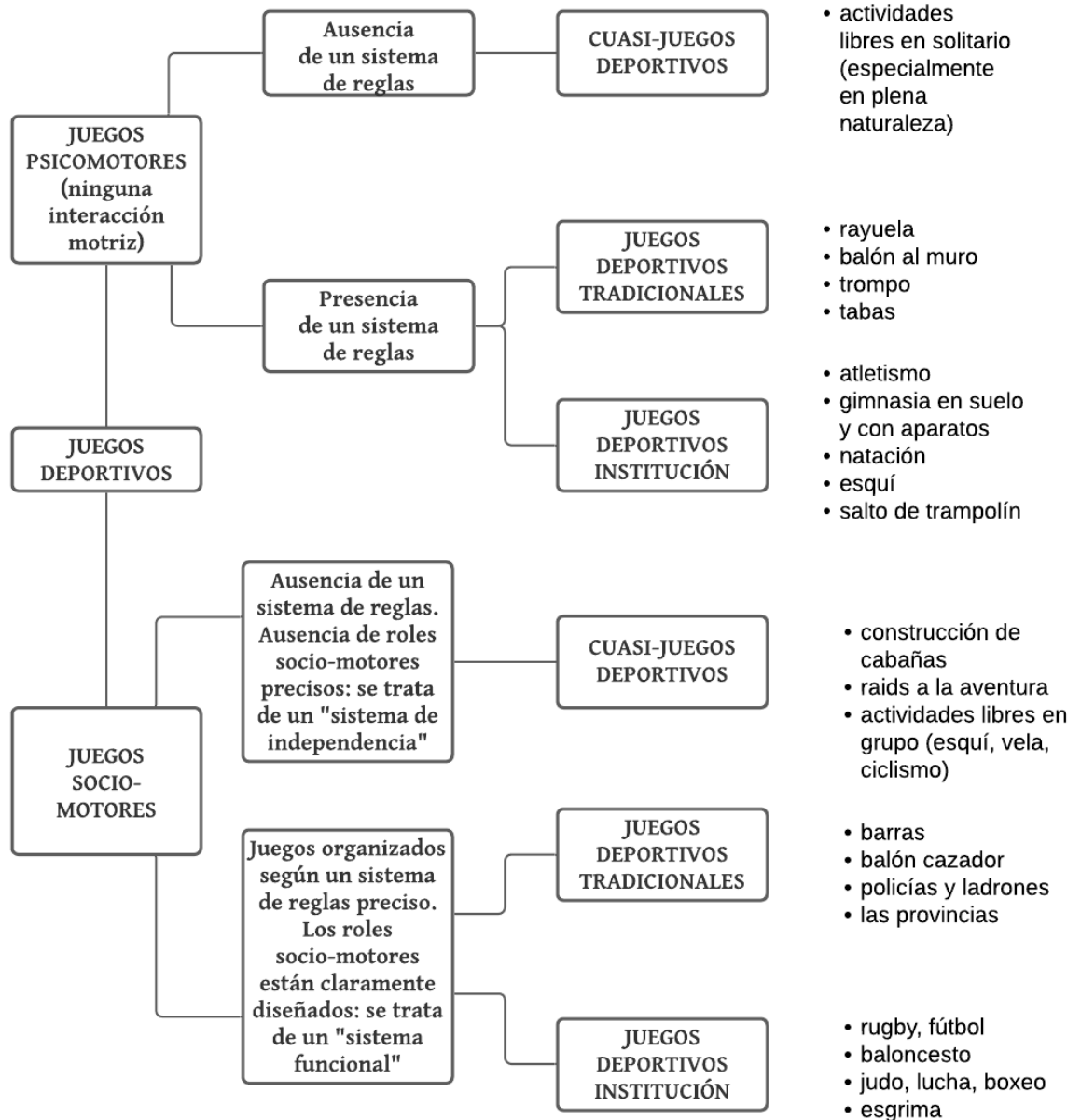


Figura 2-2 Diferentes categorías de juegos deportivos, según las características de sus sistemas de reglas, extraído de Parlebas (1988).



Por otro lado, también es posible encontrarlas dentro de la categorización de “juegos psicomotores” considerando las prácticas individuales como las formas o los rompimientos, estando tanto en la subcategoría de “juegos deportivos tradicionales” (por ejemplo, kendo, kyudo) como en los “juegos deportivos institucionalizados” (por ejemplo, karate, taekwondo, wushu).

*Tabla 2.3 Ejemplificación de las clasificaciones de Parlebas con diferentes prácticas en diferentes Artes Marciales.*

<b>Implicación de algunas Artes Marciales en las clasificaciones de Parlebas</b>			
<b>Clasificaciones</b>			<b>Arte marcial (actividad)</b>
Situación motriz (2020)	Psicomotriz	Presencia de interacción	Karate (bunkai), Judo (formas), Kendo (formas), Hapkido (formas)
		Ausencia de interacción	Karate (formas), Taekwondo (formas), Wushu (formas), Taichi (formas)
	Sociomotriz	Comunicación práctica directa (Contracomunicación motriz)	Wushu (combate), Karate (combate), Taekwondo (combate)
		Comunicación práctica indirecta	Presente en modalidades de combate a modo de fintas, movimientos parásitos (sincinesia), etc.

Juegos deportivos (1988)	Psicomotores	Ausencia de sistema de reglas	Cuasi-juegos deportivos	Debido a las características de las Artes Marciales, no se desarrollan en ausencia de reglas.
		Presencia de un sistema de reglas	Juegos deportivos tradicionales	Kendo (formas), Aikido (formas), Taekkyon (formas)
			Juegos deportivos institucionales	Taekwondo (formas), Judo (formas), Wushu (formas), Taichi (combate)
	Sociomotrices	Ausencia de sistema de reglas	Cuasi-juegos deportivos	Debido a las características de las Artes Marciales, no se desarrollan en ausencia de reglas.
		Presencia de un sistema de reglas	Juegos deportivos tradicionales	Chidaoba (lucha), Taekkyon (combate), Hapkido (combate), Taichi (combate)
			Juegos deportivos institucionales	Taekwondo (kyorugi), Judo (lucha), Karate (combate), Kendo (combate), Wushu (combate)

Elaboración propia, 2022.

## **2.2 Reflejo de la cultura asiática en las Artes Marciales**

### **2.2.1 Filosofía de las Artes Marciales (El Tao y el Zen)**

Dentro de las Artes Marciales asiáticas existen dos corrientes filosóficas importantes, el Budismo Chan/Zen y el Taoísmo, el primero enfocándose en “el esfuerzo individual para conseguir el autodomínio, la autorrealización y la iluminación”, mientras que el segundo en la búsqueda de la inmortalidad entendida como “longevidad extrema en plenitud y sin achaques” (García et al, 2014).

#### **2.2.1.1 El Tao**

Si bien el Taoísmo se entiende como la búsqueda de inmortalidad, no se debe confundir la corriente filosófica con la corriente religiosa, la primera entiende al ser humano como parte de la naturaleza, se conforma con ésta, mientras que la corriente religiosa se opone, buscando la inmortalidad, alargando la vida (Palacios, 2005). La corriente filosófica del Taoísmo entiende la muerte como parte del proceso de la vida, “quién no sucumbe con la muerte es eterno” (Lao-Tsé, traducido por Briggent, 2010), refiere al aceptar el ciclo de la vida, mientras que los siguientes versos refieren al funcionamiento de la naturaleza como parte del Tao:

“Retorno es el movimiento del Tao.

Debilidad es el proceder del Tao.

Los diez mil seres del mundo nacen del Ser;

El Ser surgió del No Ser.”

*(Lao-Tsé, traducido por Briggent, 2010)*

Estos versos son la explicación de cómo se entiende la naturaleza desde el Taoísmo, tratándola como un ciclo constante, en que la muerte y la vida coexisten al mismo tiempo, los primeros dos versos abordan el mecanismo (retorno, debilidad) y los siguientes dos el resultado del mecanismo (el ser y el no ser). En este sentido, el retorno es la forma en que la muerte nutre

constantemente la vida, la debilidad es la forma en que el *Tao* permite este retorno, haciendo a los seres envejecer y a los objetos deteriorarse. Respecto al ser y el no ser, vienen siendo como tal la vida y la muerte, la existencia y la inexistencia respectivamente.

El Taoísmo se basa en el naturalismo, en el *wu wei* (no acción), no realizar acciones innaturales (Lee en Little, 2008).

El Taoísmo tiene sus orígenes en los escritos de Lao-Tsé, el libro *Tao Te King* data del siglo VI A.C. Lao-Tsé, originario de la aldea *Quren*, actualmente China central (Henan, al norte de Wuhan), trabajó de historiador y bibliotecario en la Casa Real (Briggent, 2010).

Briggent (2010) explica en el prólogo a la traducción que realiza del *Tao Te King* que el Taoísmo se basa en la búsqueda del conocimiento puro o identificación con el Espíritu del Universo, principio llamado *Tao*, que se explica por el mismo Lao-Tsé como:

“El Tao que puede ser expresado  
no es el Tao permanente.  
El Nombre que puede ser emitido,  
no es el Nombre Permanente.  
El principio del cielo y la tierra se hallan en el “No Ser”.  
El “Ser”, de los infinitos seres, es la madre de  
todo lo que se puede nombrar.  
Por eso con el eterno “No Ser”, se contempla la maravillosa esencia.  
La dirección al “Ser”, lleva a la contemplación del mundo de las formas.  
Ambos son iguales en el origen,  
y solo se diferencian en el nombre.  
En su unidad son un misterio,  
y son la puerta de toda esencia.” (Lao-Tsé, traducido por Briggent, 2010).

Esto quiere decir que dos naturalezas, la del “ser” y el “no ser”, conforman el *Tao*, estos componentes se entienden comúnmente como el *Yin* y el *Yang*, los cuales “cumplen las condiciones fundamentales de dualidad, restricción, interdependencia y mutación”, provocando que “la interdependencia de cada uno de los principios es una condición para la existencia del otro, dado que ninguno de ellos puede existir aisladamente” (Leonelli, 2018).

Comúnmente el *Tao* es asociado al diagrama del *Taiji* (figura 2-3) el cual representa la interacción entre los conceptos conocidos como el *Yin* y el *Yang*, cuya interacción nace a partir del movimiento del *Wuji*. El *Wuji* se entiende como una gran vacuidad o un gran recipiente para el *Yin* y el *Yang* que se entiende como algo indiferenciado, es decir, que no posee polos. Junto al concepto *Wuji* se encuentra la teoría del *Yuanqi* o *Qi* primordial, que es la energía generadora de la vida y todas las cosas del universo (Leonelli, 2018).

*Figura 2-3 Diagrama del concepto de Taiji y su conformación. Elaboración propia.*



Los conceptos o principios antes mencionados (*Qi*, *Wuji*, *Yin*, *Yang*, *Taiji*) se conjugan en el *Bagua* (figura 2-4), teoría que explica que del *Qi* nacen ocho fuerzas básicas en las ocho direcciones del espacio, las cuales se representan en grupos de tres líneas cortadas o continuas denominados trigramas, estas ocho fuerzas originan al universo en su totalidad, y son el resultado de la interacción entre el *Yin* (línea discontinua) y el *Yang* (línea continua), “cada uno de los ocho

trigramas es un trío de símbolos *Yin* y *Yang* que se diseñan mediante líneas, interrumpidas o continuas respectivamente: la línea superior representa el cielo; la mediana, el ser humano, y la línea inferior la tierra” (Leonelli, 2018).

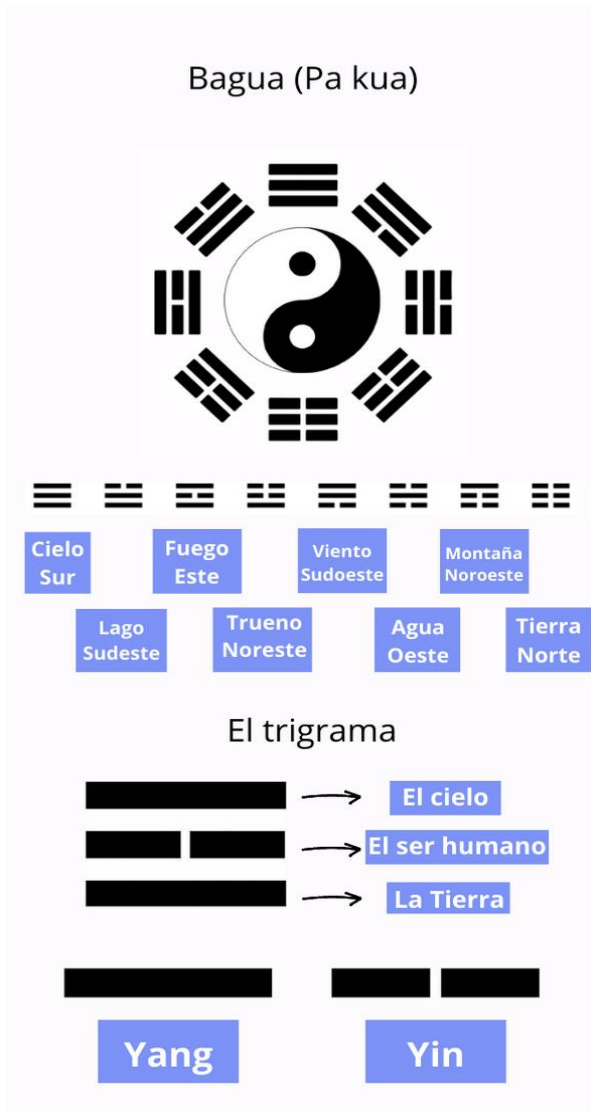
En resumen, como plantea Leonelli (2018) el *Tao* es el principio fundamental del universo, de lo natural y lo moral, siendo la naturaleza y su funcionamiento la manifestación del mismo. Así nace todo desde el *Tao* y vuelve todo al *Tao*. A partir de esto el Taoísmo se basa en la simplicidad, el seguimiento y replicación de la naturaleza, y en la armonía de la mente y el cuerpo.

En esta filosofía emerge en sus practicantes la ausencia del deseo de conflicto, contiendas y búsqueda de éxitos, como menciona Lao-Tse (2010) “Quienes pretenden brillar por sí mismos, / no están iluminados. / Quienes pretenden ser alguien, no alcanzan nada”. Diferente es en el deporte occidental contemporáneo, que tiene por objetivo la consecución de logros constantes como parte de la carrera individual de cada deportista, estando íntimamente ligada a la visión capitalista

industrial del siglo XIX, caracterizada por la persecución de récords, un interés por la velocidad, la obsesión por lo medible y la institucionalización de las disciplinas deportivas (Paredes, 2003).

Se forma a un ser humano humilde y de temperamento pacífico. “El Taoísmo recalca la no resistencia y la importancia de la suavidad” (Lee en Little, 2008), apunta a la sencillez, renunciando a beneficios, al egoísmo y al ingenio, y la reducción de los deseos.

Figura 2-4 Diagrama del Bagua y la explicación de los trigramas. Elaboración propia.



### 2.2.1.2 El Zen

El Budismo Zen nace como una rama del Budismo *mahayana*, cuyo significado es “gran vehículo”, se remonta al siglo I en la India y es difundido por *Bodhidharma* durante el siglo VI en China, donde adopta el nombre de Budismo Chan. Cuando llega a Japón adquiere el nombre de Budismo Zen, término por el cual más se conoce en occidente, sin embargo, conserva las características del Budismo Chan de China. Así, el significado de Zen o Chan es “meditación”. El Budismo Zen se encuentra íntimamente ligado al Taoísmo y también al confucianismo chino. (Martín, 2017).

Para Kapleau, traducido por Shakya (2010), el Budismo Zen se considera una práctica religiosa que implica prácticas físicas y mentales con el objetivo de alcanzar la autorrealización. Debido a la historia y difusión del Budismo Zen, se ha vuelto una práctica que reúne diversas experiencias espirituales de distintas civilizaciones asiáticas. Finalmente, se ha convertido en una práctica sincrética donde se mezcla la fe, los procesos mentales y las acciones.

Por otro lado, según Martín (2017) el Budismo Zen no puede clasificarse como filosofía debido a que el concepto de filosofía es un término absolutamente occidental, por lo tanto, ajeno al concepto Zen. Tampoco es una religión, pues también es un concepto occidental. La autora indica que “religión” proviene del *religare*, que significa reunirse con Dios, concepto que tampoco pertenece al Zen; debido a que en el Budismo no hay Dios, pues la figura de Buda no lo es. Por ejemplo, las diferencias que se pueden observar entre el paradigma oriental, en este caso Zen, y el paradigma occidental, más bien científicista.

Cuando miro con cuidado  
veo florecer la nazuna  
junto al seto!

*Basho (Basho citado por Martín, 2017)*

Flor en el muro agrietado,  
Te arranco de las grietas; -  
Te tomo, con todo y raíces, en mis manos,  
Florezilla -pero si pudiera entender  
Lo que eres, con todo y tus raíces, y, todo en todo,  
Sabría qué es Dios y qué es el hombre.

*Tennyson (Tennyson citado por Martín, 2017)*

Ambos poemas muestran dos concepciones culturales diferentes, el primero es de un autor japonés del siglo XVII, mientras que el segundo de un autor inglés del siglo XIX, ambos representan una visión cultural respecto al mismo objeto, una flor, el primero bajo un paradigma Zen, mientras que el segundo bajo un paradigma científico. Explica Martín (2017) que Basho busca entender la flor desde la contemplación, viéndola desde dentro, logrando así verse a sí mismo, descubriendo a la flor desde un método no científico. Por otro lado, tenemos a Tennyson, quien busca entender la flor al imponer distancia y autoafirmación arrancándola, diseccionando cada una de sus partes, abstrayendo cada una de sus partes, deja a un lado el objeto y se enfoca en las partes del objeto, su forma de conocer es propia del conocimiento científico y de la técnica (método) detrás de esta. “La técnica fuerza al objeto para sacar algo de él. El Zen, en cambio, pretende ver la cosa desde sí misma desde una mirada respetuosa.” (Martín, 2017).

La técnica esencial para el Zen es el *Zazen*, que es definido por Kapleau, traducido por Shakya (2010), como la demostración práctica del Zen, de sus doctrinas, filosofía y escrituras. El *Zazen* es una técnica meditativa que explica tanto la posición corporal que se debe adoptar (posición de loto, columna alineada, mano izquierda descansando sobre la derecha, etc.), el entorno en que se debe realizar (habitación tranquila, sobre una estera o un cojín especial, etc.) y el estado mental que se busca adquirir (*hishiryō* o pensar sin pensar por medio de la voluntad, abandonar el pensamiento dualista, el ego, etc.) (Kapleau trad. en 2010; Yuno et al, 2017).

Con la técnica del *Zazen* el ser humano logra entender su naturaleza de completitud y le permite abandonar la ansiedad y la confusión (Kapleau traducido por Shakya, 2010). Esta práctica se extrapola a la ejecución técnica en las Artes Marciales, como, por ejemplo: disparar una flecha en Kyudo (similar al tiro con arco) la sensación de completitud se logra en la medida que el ejecutante se abandone a sí mismo, y su estado mental esté totalmente centrado en la acción, por sobre las preocupaciones del resultado de la misma. Lo mismo se puede analizar en una técnica de Karate tradicional, en que el ejecutante “da la vida” en la acción realizada, abandonándose en la ejecución misma, se podría entender lo que llamamos máxima concentración y entrega en occidente. Otro ejemplo ilustrativo es lo que ocurre en el arte, el artista se desprende de sí mismo. El artista no impone su voluntad, sino que corresponde al objeto en cuestión, el objeto va evolucionando, y va dando las pautas de cómo seguir al artista centrándose en el proceso y no en el resultado. “Si existe voluntad, se pierde el arte.” (Martín, 2017).

## **2.3 Historia de las Artes Marciales**

Como se ha mencionado anteriormente, el origen de las Artes Marciales, tanto temporal como geográfico, se encuentra bajo discusión, por lo que no existe certeza de dónde ni cuándo se originan, no obstante, el acuerdo común es que los registros más antiguos provienen de China y datan de hace aproximadamente 3000 años.

### **2.3.1 China**

La formulación de las Artes Marciales en China deviene de la necesidad de defensa y supervivencia, siendo necesarias tanto para proteger poblados como para cazar (por medio de la utilización de armas). Estas fueron evolucionando y diferenciándose a lo largo del tiempo como una muestra de las necesidades de los practicantes como de la sociedad (García et al, 2014). Su desarrollo se lleva a cabo en dos vertientes marcadas por su agrupación técnica: lucha, en función

de proyectar al adversario, y el “arte del puño”, en función de aquellas que buscan golpear al oponente (Villamón-Herrera, 2003).

Como se menciona en el texto de García et al (2014), geográficamente los estilos se distribuyen entre los del norte (*Chang Quan, Xing Yi Quan*) y los del sur (*Wing Chun, Nan Quan, Hung Gar*, entre otros). Los estilos del Norte destacan por su predominancia en técnicas de piernas y elementos acrobáticos, mientras que los del Sur por sus posiciones estables y la predominancia en el uso de brazos.

La influencia de las Artes Marciales en la historia de China la podemos ver reflejada en eventos concretos como el Levantamiento de los Boxers (levantamiento de *Yihetuan*), la cual fue conformada principalmente por artistas marciales, denominados como Boxers, y que nació como respuesta a los abusos imperialistas de occidente (Muñoz, 1997). O en expresiones culturales como la Ópera *Yueju*, en la cual destacan el gran dominio del canto y de las habilidades de combate, “sus representaciones comprenden acrobacias y combates con armas reales inspirados en las artes marciales shaolin” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2009), o en la ópera de Pekín, definida por la UNESCO (2010) como “un arte escénico que integra el canto, la recitación, la actuación teatral y las artes marciales”.

### **2.3.2 Corea**

Por otro lado, las Artes Marciales en Corea aparecen por primera vez durante el periodo *Gojoseon*, pero no es hasta el periodo de los Tres Reinos que éstas viven un desarrollo considerable en conjunto a la filosofía. Estos reinos (*Goguryeo, Baeje y Silla*) desarrollaron tanto Artes Marciales con armas (creando sistemas como los de *Goguryeo*, registrados en las tumbas *Anak, Baekje*, Corea del Norte), como sistemas sin armas, como el *Subak* o el *Ssireum* (Kukkiwon, s.f).

Durante el período *Goryeo* aparecen regulaciones en la práctica, como la prohibición de la realización de *subak* como espectáculo público, además es en este periodo en que nace el *taekkyon* (Artes Marciales 24, s.f.). La práctica de Artes Marciales sin armas fue esencial para optar a cargos públicos durante este periodo (Kukkiwon, s.f).

Es en el periodo *Joseon* en que la práctica de Artes Marciales se masificó en Corea como una actividad de ocio o juego, ocultando su propósito militar (Kukkiwon, s.f), es además cuando recibe la mayor influencia desde las Artes Marciales chinas y japonesas debido a los conflictos constantes con Japón y la ayuda de China para repelerlos, “los coreanos aprendieron sobre un manual de artes marciales titulado *Ji Xiao Xin Shu*”, escrito por un estratega chino, del cual nace un manual coreano de nombre *Muyejebo*. La influencia china y japonesa se destaca aún más con la publicación del manual *Muyedobotongji*, que retrata múltiples formas de combate armado y sin armas, con la finalidad de servir para la formación militar (Artes Marciales 24, s.f.).

Corea se ha visto influida por las Artes Marciales al punto en que al final del periodo *Joseon* se instaló el Gumdo como deporte nacional (Artes Marciales 24, s.f.) y en la actualidad es incentivado por el gobierno para dar a conocer al país como parte de un proyecto nacional, siendo anunciado por el ministro de Cultura, Deporte y Turismo de Corea “que el taekwondo constituye una de las imágenes más representativas de la cultura coreana y el espíritu nacional” (Millan, 2019), además del profundo valor social que implica ser cinturón negro en la cultura coreana, como perpetuadores de virtudes y responsabilidades asociadas al grado (Millan, 2019).

### **2.3.3. Japón**

Las Artes Marciales en Japón se vieron fuertemente influenciadas por el Taoísmo chino, entendiendo el *Tao* como *Do* (interpretación que entiende el concepto como un camino de vida hacia la auto perfección). El Budismo ch’an (zen para los japoneses), también influyó en gran medida las Artes Marciales japonesas, por ejemplo, el concepto del *bushido* (camino del guerrero) integró la práctica espiritual del Zen (Villamon-Herrera, 2003).

Es entre los siglos X y XIII empieza el perfeccionamiento de métodos de combate de mano de los *bushi* (guerreros) a la vez que llegaron a ocupar posiciones de poder condicionando el desarrollo de las Artes Marciales en Japón. Para los siglos XIV al XVI los mismos refinaron las técnicas de combate y conformaron escuelas o *ryu* (Villamon-Herrera, 2003; García et al, 2014).

Durante el periodo *Edo*, caracterizado por el aislamiento de Japón frente al mundo, se diferenciaron el *Budo*, sistemas enfocados en el crecimiento espiritual, no necesariamente creados por guerreros, del *Bujutsu*, sistemas enfocados en la defensa personal, creados por y para guerreros (Villamon-Herrera, 2003).

El *bujutsu clásico* nace del campo de batalla, y sus técnicas tienen por objetivo matar al oponente, desarrollándose para la guerra hasta la llegada de la revolución *Meiji*, tras este evento comienza su transformación al *bujutsu moderno*, el cual tiene su foco ya no en matar al oponente, lo tiene en la defensa personal. Algunos ejemplos son el *kenjutsu*, el *kyujutsu* o el *ninjutsu* (García et al, 2014).

Por otro lado, el *budo clásico* nace y se desarrolla durante la primera mitad del siglo XVII, orientado principalmente al desarrollo individual, teniendo una mayor presencia del elemento filosófico. En su forma se asemeja al *bujutsu clásico*, pero difiere en su fondo, tomando la práctica como un camino que lleva a una vida pacífica y austera. Muchas de las disciplinas asociadas al *budo clásico* nacen del *bujutsu clásico*, por ejemplo, “Kenjutsu surgió el Kendo (camino de la espada), y del Kyujutsu y el Iaijutsu nacieron respectivamente el Kyudo (camino del arco) y el Iaido (camino del duelo)”. El *budo clásico* se fue transformando en moderno debido a la inserción del ocio y la faceta deportiva (Villamon-Herrera, 2003; García et al, 2014).

#### **2.2.4 Occidentalización**

La difusión de las Artes Marciales asiáticas en occidente comienza con la colonización del continente asiático, pero no es hasta la década de 1960, con la inclusión del Judo a los JJOO en 1964, que se popularizaron y difundieron por el mundo (Villamón-Herrera, 2003).

El contacto con la cultura occidental y la visión deportivista que arrastra, han influido notablemente en la formación de una dialéctica entre lo tradicional, marcial, filosófico, y lo moderno, deportivo-competitivo, conllevando a un sesgo al practicar, siendo obviados o ignorados los preceptos filosóficos y espirituales tras ésta, como menciona Villamón-Herrera (2003), “estos

elementos no son percibidos por muchos occidentales, que tienden a dar preferencia a una sola dimensión y a tomar la parte por el todo, reteniendo una definición parcial y subjetiva de ellas”.

En este sentido, existen numerosos ejemplos de Artes Marciales que han sido influenciadas por el elemento deportivo, como el Judo mencionado anteriormente, el Taekwondo incluido en los JJOO a partir de Sídney 2000, o Karate que se incluirá como deporte olímpico únicamente en Tokio 2021 (Comité Olímpico Internacional [COI], 2021), sin mencionar aquellas que cuentan con ligas deportivas y competiciones de nivel global.

#### **2.4 ¿Qué caracteriza a las sociedades que poseen una cultura de práctica de Artes Marciales?**

A las sociedades de oriente se les caracteriza por ser estructuradas, tener reglas sociales claras en cuanto al respeto por el entorno como por un otro, son colectivos integrales y organizados por jerarquías estrictamente establecidas. Por ejemplo, en Corea del Sur según expresa Millán (2019):

“La popularidad de estos sistemas de entrenamiento se asocia a la idea de que inculcan valores fundamentales de la sociedad coreana, como el respeto por la autoridad, la jerarquía y la preeminencia de lo colectivo sobre lo individual.”

En la cultura coreana se valoran y se enseñan comportamientos de obediencia, cortesía y atención desde edades muy pequeñas ya que, desde la escuela primaria, tanto públicas como privadas, se sumergen en el mundo de las Artes Marciales. A partir de ahí y como sociedad tienen diversos protocolos para saber accionar en distintos contextos, tales como, jerarquías en el lugar de trabajo, diferencia en el trato por la edad, relación empleado-empleador, etc. Tal como cita Millán a Peristiany & Pitt-Rivers (2019):

“El análisis de los rituales más regulares -aunque no menos sacralizados- de las disciplinas marciales nos permite explicar los mecanismos a través de los cuales los agentes fijan el consenso legítimo respecto de determinadas formas de comportamiento y de

representación sobre la vida social”.

A la par encontramos a Japón, también estructurado de forma jerárquica muy similar a la coreana, aquí se marca además un sistema de organización superior ya que cada ente, corporativo o no, está nombrado, claro y dispuesto para la comunidad.

“El énfasis del *kaho* en la jerarquía, autoridad, pertenencia organizacional, y conformidad se relaciona rotundamente con los patrones culturales japoneses. [...] en términos sociológicos, podemos entender las artes marciales japonesas como entidades corporativas con una organización altamente jerarquizada y unas explícitas características ideológicas.” (Donohue, 2006)

A su vez la coexistencia con otros está pautada con simbolismos de convivencia, la forma de saludar y tratar a un otro está implícita en la vida cotidiana a través de la edad y/o cargo en el lugar de trabajo, y es explícita a través del color del cinturón en la mayoría de las Artes Marciales.

“La naturaleza estratificada de las organizaciones de artes marciales se refuerza a través de su bien conocido sistema de graduación. El conocimiento del grado en estas organizaciones suele estar respaldado por elaboradas pautas simbólicas, tales como formas de dirigir la palabra y realizar un saludo ritual.” (Donohue, 2006)

La sociedad China, complementando a las culturas coreana y japonesa, se compone por estándares jerárquicos predeterminados por la estructura social desde tiempos inmemorables:

“Con los abuelos y los padres como pilares, y los hijos y los nietos por debajo [...] De ahí que las cabezas de la familia dispusieran de autoridad absoluta para tratar los asuntos familiares y las generaciones más jóvenes por lo general no tuvieran el derecho de decidir, ni el de hablar.” (Caro y Torre, s.f)

Hoy en día, la sociedad China aún destaca por su organización familiar jerárquica, considerada una de sus características más fuertes como nación:

“La piedad filial se convierte en la raíz fundamental de todas las demás virtudes. El emperador es el jefe de la familia, pero delega su autoridad absoluta entre los miembros de su propia unidad familiar, quienes a su vez transmiten estos poderes a funcionarios menores.” (Caro y Torre, s.f)

Las culturas china y coreana coinciden en que la mujer es vista como un ente subordinado y sumiso al poder patriarcal, siendo serviles a los patrones de conducta y tradiciones preestablecidas dentro de ambas sociedades, por ejemplo:

“Las mujeres eran adoctrinadas desde pequeñas por una institutriz que les enseñaba las reglas que debían observar ante su señor. Existía un rígido código de modales cortesanos donde primaba la subordinación y la docilidad.” (Caro y Torre, s.f)

Según Millán (2019) la sociedad coreana ve a la madre como la imagen central en la crianza de los niños. De acuerdo a Seth (2008) y Millán (2015), citados por Millán (2019), reincide en las madres la función de buscar y optar por sus hijos a las mejores escuelas y academias. Además, son las encargadas de hacer, mantener y estrechar lazos sociales que sean duraderos y capitalizables en el futuro de sus hijos, siendo esto muy importante en la cultura coreana aún hoy en día. De allí que algunos maestros e instructores suelen describirlas como “apéndice de los estudiantes”.

## **2.5. Concepción de Ciudadanía**

El concepto de ciudadanía hace referencia a la relación entre los estados y sus ciudadanos, entendido originalmente como un vínculo único y exclusivo entre ambos, siendo una relación unidireccional y omnicompreensiva de las actividades políticas entre los ciudadanos y el estado (Lizcano citado por Flores, 2022), refiriéndose al comportamiento deseable de un ciudadano en su vivir colectivo y sus obligaciones para con el colectivo.

Dentro de la ciudadanía existen múltiples concepciones, por ejemplo, según Jones y Gaventa, desde las teorías liberales, la ciudadanía es un estatus que otorga derechos al individuo, los cuales son garantizados por el estado, centrándose en la idea de que el ciudadano actúa en función de sus propios intereses. Por otro lado, entienden el enfoque comunitario como aquel en

que el individuo realiza sus intereses e identidad a través del bien común, siendo la libertad individual maximizada gracias al servicio público y poner al bien común por sobre los intereses individuales, desarrollándose por medio de virtudes cívicas como el respeto al otro y el enaltecimiento del servicio público. Una tercera concepción es la cívica republicana, que intenta equilibrar las posturas anteriores, entendiendo el trabajo en comunidad como algo necesario para el bien individual. (Flores, 2022).

### **2.5.1 Concepción comunitaria de ciudadanía**

Debido a las características propias de las Artes Marciales y los principios filosóficos en que se basan, el concepto comunitarista de la ciudadanía es el cual tiene más acercamientos. Para Santiago (2010):

“El comunitarismo se distingue por una reformulación de la moral, que no se relaciona con principios abstractos y universales como su rival el liberalismo, sino que pretende fundar la moral en pautas nacidas, practicadas y aprendidas dentro de la cultura de una comunidad”.

El ciudadano, por ende, es un ser social cuya identidad se define a partir de su pertenencia, formada por narraciones pasadas de generación en generación, siendo los valores algo precedido por la comunidad, por lo que la educación es clave para la prosperidad de la comunidad. Si bien reconoce los aspectos positivos del individualismo, se entiende que también puede llevar al empobrecimiento de la vida del sujeto, al perder el interés por los demás y la sociedad (Santiago, 2010).

Lo explicado respecto a la visión colectivista de la ciudadanía coincide con elementos clave dentro de la práctica marcial y la formación valórica que subyace dentro de cada disciplina, por ejemplo, como menciona Millán (2019) la institución de jerarquías, valores y la importancia de pertenecer a un colectivo regula la interacción entre participantes, además destaca como la adquisición del grado de cinturón negro implica responsabilidades como “comportarse de acuerdo a los principios de virtud y de generosidad, de respetar a los mayores y llevar una vida honesta,

disciplinada y responsable”, haciéndolos partícipes de una comunidad global, que busca estar por sobre las diferencias étnicas, religiosas, de género y clase social.

Para Donohue (2006), la estructura organizacional de las Artes Marciales japonesas supone “entidades corporativas” con explícitas características ideológicas, esta estructura se ve sustentada en la jerarquía, autoridad, pertinencia y conformidad propias de los patrones culturales japoneses.

## **2.6. Las capacidades motrices**

### **2.6.1. Prácticas de las Artes Marciales**

Dentro de las Artes Marciales es posible identificar dos prácticas recurrentes, que además definen las modalidades de competencia en aquellas que poseen una institucionalización deportiva como en el caso del taekwondo, el karate o el wushu, entre otras, estas son las formas (*poomsae, kata, tul, taolu*, etc.) y el combate (*kyorugui, kumite, sanda*, etc.), además de estas existen otras prácticas como el rompimiento (demostración técnica cuya finalidad es romper una tabla, ladrillo, teja, etc.) y la defensa personal.

Para García et al (2014) las formas se definen como una serie de movimientos unidos en un patrón memorizado, y son utilizadas para reforzar el aprendizaje, siendo una muestra del entrelazamiento de las técnicas, además de utilizarse para entrenar la coordinación tanto individual como grupal. Donohue (2006) coincide en definir las formas como “una serie de movimientos combinados dentro de una ejecución establecida” y agrega que “también se enseñan para personificar las lecciones aprendidas por los antiguos maestros” como representaciones no letales de la experiencia en el campo de batalla.

Por otro lado, el combate o lucha se puede definir como el enfrentamiento entre dos adversarios, cuyo fin es derrotar a su oponente considerando y solucionando los obstáculos dados en la ejecución.

“Entendemos el saber luchar como aquella capacidad que permite al deportista solucionar las diversas situaciones que se suceden durante un combate, independientemente de los modelos técnicos de ejecución que caracterizan las diferentes modalidades y cuyo reconocimiento institucional impone determinadas restricciones” (Alvear y Figueiredo, 2009).

### **2.6.2. Las Artes Marciales y las capacidades motrices**

La ejecución de las Artes Marciales se caracteriza porque para su realización las capacidades motrices, tanto condicionales como coordinativas, son esenciales. En relación a las condicionales hay autores que generan sus propias clasificaciones y múltiples definiciones en torno a las capacidades, muchas veces chocando entre sí provocando confusión (Guío, 2010; Chávez, 2006). En primera instancia se encuentran los conceptos de capacidad y cualidad, donde se pueden apreciar choques entre la definición de Cortegaza, citado por Guío (2010), que define como capacidades motoras condicionales a la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad, versus la definición de Sebastiani y Cols, citado por Guío (2010), que nombra estos elementos como cualidades físicas, esto se repite en varios ejemplos (ver anexo 1). Por otro lado, Chávez (2006) define capacidad física como:

“La potencialidad, por ejemplo, en fuerza, rapidez, resistencia, ritmo, equilibrio, acoplamiento, etc., con la que un deportista podría realizar, si fuera el caso, una determinada acción motora. [...] Las capacidades físicas se miden, utilizando para ello métodos y unidades de medida, adecuados a la naturaleza de cada capacidad física concreta”.

Mientras que la cualidad física la define como:

“Las características de las acciones motoras en plena realización o ya ejecutadas. [...] Contrariamente a las capacidades, las cualidades físicas no se miden, se aprecian indirectamente a través del análisis de las producciones motrices discretas, en proceso o después de finalizadas”.

Además, agrega que el término capacidad motriz “se aplica a la potencialidad que tiene un ser humano para realizar determinada tarea motora o para aprenderla”, siendo influida principalmente por un adecuado desarrollo de las capacidades físicas específicas y la disponibilidad de estructuras básicas de movimiento para la construcción de nuevas acciones motoras (Chávez, 2006).

Por último, Chávez (2006), define cualidad motriz como la calidad de la acción motora, la demostración del grado de perfección alcanzado en la ontogénesis motora.

Tal como se menciona al comienzo de este apartado, es de gran relevancia el desarrollo de las capacidades motrices tanto para desarrollo técnico de las Artes Marciales, como para el de las actividades que implica. Ejemplos de esto hay varios, desde el desarrollo de la fuerza explosiva o la coordinación en el taekwondo (Guillen y Lagla, 2019; Zapata y Barrionuevo, 2020), la velocidad en el karate (Díaz y Mayán, 2005), la evolución de la fuerza máxima de brazos en el judo por medio de combates sucesivos (Bonitch, 2007), hasta la eficiencia física en adultos a partir de la práctica de puños continuos (Muñoz-Ramas, 2011). Sea para incrementar la eficiencia en la práctica o como consecuencia de la misma para el cuidado de la salud, las Artes Marciales se relacionan íntimamente con las capacidades físicas, habiendo algunas que potencien más unas capacidades que otras como, por ejemplo, la fuerza máxima en el judo o la fuerza explosiva en el taekwondo.

*Tabla 2.4 Resumen de capacidades coordinativas y condicionales, con las respectivas edades en las que hay más sensibilidad del organismo para desarrollarlas con mayor intensidad.*

<b>Edades</b>	<b>Capacidades de estimulación TEMPRANA (pre-púber)</b>	<b>Capacidades de estimulación TARDÍA (post-pubertad)</b>	<b>Capacidades de estimulación NEUTRALES</b>
<b>Capacidades</b>			
<b>Capacidades COORDINATIVAS</b>	Equilibrio Reacción Acoplamiento Diferenciación Orientación Adaptación		

	Ritmo		
<b>MIXTA</b>	Flexibilidad		
<b>Capacidades CONDICIONALES</b>	Fuerza explosiva Velocidad de frecuencia Velocidad de reacción	Fuerza máxima Resistencia anaeróbica	Resistencia muscular Resistencia aeróbica

Bahamondes (2010).

## **CAPÍTULO 3 METODOLOGÍA**

### **3.1 Marco metodológico**

Para la propuesta curricular que se detalla más adelante, desarrollada para la asignatura de Educación Física en 8vo Básico se recopiló información sobre la cultura y sociedad de Asia Oriental (China, Corea y Japón específicamente) y su relación con las Artes Marciales. Centrándose esta propuesta principalmente en el desarrollo de algunas capacidades físicas y el concepto de ciudadanía colectivista.

Para la validación de esta propuesta se realizó una revisión sistemática del currículum nacional de Educación Física de 8vo Básico, tomando en cuenta los ejes temáticos, aprendizajes esperados, objetivos de aprendizaje (OA) y objetivos de aprendizaje actitudinales (OAA), para

modificarlos, unirlos, sustituirlos o agregar nuevos elementos en función de los aprendizajes esperados de esta propuesta y con el fin de sacar el máximo provecho de las Artes Marciales como herramienta educativa. En este sentido se rescataron elementos clave del “currículum de las Artes Marciales” para su integración en la educación formal chilena, manteniendo una perspectiva crítica de estos elementos culturales.

La propuesta tiene por objetivo el desarrollo holístico de las y los estudiantes por medio del uso de las Artes Marciales, rescatando tanto lo disciplinar (el contenido) como lo físico (capacidades motrices) y lo cultural (elementos rescatados de las sociedades asiáticas). En este sentido se busca que las y los estudiantes desarrollen tanto capacidades condicionales y coordinativas como valores de respeto, servicio, responsabilidad, virtud, generosidad, honradez, disciplina, entre otros, además de los conocimientos propios al arte marcial que se utilice como herramienta.

### 3.2 Programa curricular de Educación Física 8° básico.

- Resumen de enfoques/ Ejes temáticos.

Habilidades motrices	Estrategias y tácticas, habilidades motrices específicas.
Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física	Liderazgo, trabajo en equipo y promoción de actividad física.
Vida activa y saludable	Condición física, hábitos para una vida activa.

- Habilidades a desarrollar en Educación Física en 8vo básico:

La práctica regular de actividad física desarrollará habilidades motrices y actitudes proclives al juego limpio, el liderazgo y el autocuidado. Dándoles la posibilidad de adquirir un estilo de vida activo y saludable, asociado a múltiples beneficios individuales y sociales. (MINEDUC, 2016)

- Objetivos de aprendizaje en Educación Física en 8vo básico.

OA1	Seleccionar, combinar y aplicar con mayor dominio las habilidades motrices específicas de locomoción, manipulación y estabilidad.
-----	---

OA2	Seleccionar, evaluar y aplicar estrategias y tácticas específicas para la resolución de problemas durante la práctica de juegos o deportes.
OA3	Desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad para alcanzar una condición física saludable, considerando: Frecuencia. Intensidad. Tiempo de duración y recuperación. Progresión.
OA4	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad.
OA5	Promover y participar en una variedad de actividades físicas y/o deportivas de su interés y que se desarrollan en su comunidad escolar y/o en su entorno.

- Objetivos actitudinales en Educación Física en 8vo básico.

OAA A	Demostrar respeto por los demás al participar en actividades físicas y/o deportivas.
OAA B	Promover la participación de todos en las actividades físicas, valorando la diversidad de las personas.
OAA C	Trabajar en equipo, asumiendo responsablemente roles y tareas, colaborando con otros y aceptando consejos y críticas.
OAA D	Apreciar la práctica regular de actividades físicas y deportivas como fuente de bienestar, recreación y crecimiento en lo personal y social.
OAA E	Demostrar y asumir responsabilidad por su salud, buscando mejorar su condición física y practicando actividades físicas y/o deportivas en forma regular.
OAA F	Demostrar iniciativa en la promoción de una vida activa y los deportes, con sus compañeros y en la comunidad escolar.
OAA G	Cuidar el medio ambiente, la infraestructura y los materiales utilizados durante la práctica de actividad física y/o deportiva.

- Unidades educativas en Educación Física en 8vo básico.

UNIDAD	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE
Unidad 1: Incrementar su desempeño deportivo.	OA3; OA4; OA1; OA2; OA5.

Unidad 2: Deportes colectivos.	OA3; OA4; OA1; OA2; OA5.
Unidad 3: Coordinación para un deporte y la danza.	OA3; OA4; OA1; OA2; OA5.
Unidad 4: Incrementando la resistencia física.	OA3; OA4; OA1; OA2; OA5.

- Aprendizaje e indicadores de evaluación en Educación Física en 8vo básico.

Aprendizajes esperados	Aspectos relevantes de los indicadores de evaluación
<p>UNIDAD 1:</p> <p>Se espera que los estudiantes combinen y apliquen con mayor control sus habilidades motrices específicas en al menos un deporte individual y uno de oposición.</p>	<p>Se espera que sean capaces de evaluar, tomar decisiones, implementar estrategias y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.</p>
<p>UNIDAD 2:</p> <p>Se espera que los estudiantes apliquen con más control sus habilidades motrices específicas en al menos en un deporte de colaboración y en uno de oposición/colaboración.</p>	<p>Se espera que sean capaces de trabajar en equipo, tomar decisiones, evaluar las estrategias utilizadas y aplicar reglas y principios específicos de las actividades deportivas.</p>
<p>UNIDAD 3:</p> <p>Se espera que los estudiantes apliquen con un mayor dominio sus habilidades motrices específicas en un deporte de oposición/colaboración, al menos, y que usen esas habilidades de forma más coordinada en una secuencia de movimientos en una danza.</p>	<p>Se espera que sigan desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad, utilizando los principios de frecuencia, intensidad, duración, progresión, recuperación y tipo de ejercicio, evaluando su progreso.</p>
<p>UNIDAD 4:</p> <p>La unidad tiene dos propósitos principales: por un lado, que los estudiantes apliquen con un mayor control sus habilidades motrices específicas en, al menos, un deporte de oposición/colaboración y, por otro, que trabajen en equipo, tomen decisiones, implementen estrategias y apliquen las reglas y los principios específicos de las actividades deportivas.</p>	<p>Aplicar los principios de frecuencia, intensidad, duración y tipo de ejercicio para desarrollar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.</p>

## **CAPÍTULO 4 RESULTADOS**

### **4.1 Propuesta**

Esta propuesta se basa en los elementos fundamentales de la Educación Física, dentro de los cuales Parlebas (2020) describe en su praxiología motriz, quien plantea que las Artes Marciales como juegos deportivos institucionales, que tienen sistemas de reglas precisos, donde existen roles sociomotores claramente diseñados y se comportan como un sistema funcional, en definitiva, los clasifica como juegos sociomotores. Además, se espera que se desarrollen las capacidades condicionales y las habilidades psicomotrices y sociomotrices, a lo que, debido a las características propias de las Artes Marciales, se incluirá un cuarto ámbito, relacionado a la ciudadanía.

### **4.2. Formato**

El modelo que se trabajó corresponde a una estructura anual, pensado para 8° Básico, desarrollado en tres unidades (una por trimestre escolar), las cuales son:

1. Formativo inicial, donde se entregarán los fundamentos y protocolos correspondientes al arte marcial impartido por el o la profesora, además de preparar a los estudiantes con una base física que les permita desarrollar las actividades previniendo lesiones.

2. Arte marcial mediante el juego, que consistirá en la profundización de los fundamentos por medio de actividades lúdicas que abarquen las prácticas recurrentes de las Artes Marciales.

3. Aplicación del arte marcial, la que tiene como finalidad consolidar los aprendizajes de las unidades anteriores por medio de la práctica tradicional durante la primera mitad de la unidad y la elaboración de una exhibición durante la segunda mitad.

*Tabla 4.1 Objetivos por unidad: se describen los objetivos generales y específicos de cada una de las unidades desarrolladas en la propuesta.*

<b>Objetivos por unidad</b>	
Unidad I Formativo inicial	<p>Conocer y aplicar los elementos técnicos y disciplinares del arte marcial que se trabajará durante el año.</p> <p>Objetivo 1: Conocer el arte marcial en cuestión, sus orígenes y protocolos.</p> <p>Objetivo 2: Desarrollar elementos técnicos a partir de la modificación de patrones motores básicos y/o combinados.</p> <p>Objetivo 3: Desarrollar las capacidades motrices mínimas necesarias para la práctica.</p> <p>Objetivo 4: Hacer uso de los conocimientos adquiridos, en pro de ayudar a sus pares.</p>
Unidad II Arte marcial mediante el juego	<p>Aplicar, analizar, evaluar y/o adaptar diferentes técnicas y tácticas dentro de un contexto lúdico basado en las prácticas recurrentes de las Artes Marciales considerando los diferentes roles y funciones que desempeña cada estudiante dentro del juego.</p> <p>Objetivo 1: Conocer e identificar las prácticas recurrentes de las Artes Marciales.</p>

	<p>Objetivo 2: Aplicar elementos técnicos a partir de la modificación de patrones motores básicos y/o combinados.</p> <p>Objetivo 3: Identificar, aplicar y/o adaptar elementos tácticos a partir de diversas actividades lúdicas.</p> <p>Objetivo 4: Desempeñar roles transitorios dentro del grupo promoviendo la colaboración entre compañeros/as.</p>
<p>Unidad III Aplicación del arte marcial</p>	<p>Analizar, evaluar y desarrollar actividades en torno a la práctica del arte marcial, desde un punto de vista más cercano a la práctica tradicional.</p> <p>Objetivo 1: Conocer y analizar los contenidos de las Artes Marciales.</p> <p>Objetivo 2: Perfeccionar y aplicar elementos técnicos y tácticos a partir de la modificación de patrones motores básicos y/o combinados.</p> <p>Objetivo 3: Diseñar y aplicar actividades en conjunto para la realización de las clases.</p> <p>Objetivo 4: Organizar, aplicar y evaluar un evento que implique la participación activa de todo el curso.</p>

Elaboración propia, 2021.

Las unidades corresponden a procesos de aprendizaje, en las cuales se desarrollan tres ejes temáticos de forma paralela, existiendo una mayor predominancia de algunos ejes temáticos por sobre otros según el objetivo de cada unidad. Los Ejes temáticos se corresponden a los ámbitos mencionados anteriormente, estos son:

1. Capacidades físicas y motrices, que se centrará en el aprendizaje técnico y el desarrollo de capacidades físicas por medio de actividades lúdicas, preparación física, trabajos técnicos y trabajos técnico-tácticos.

2. Desarrollo de la marcialidad, eje que se basa en el bagaje respecto a la disciplina que será usada de base para el aprendizaje, contemplando aspectos teóricos como rituales (entrada y salida del espacio de clases, saludos, formalidades), organizacionales (grados en las Artes Marciales, normas), estructurales (reglamentos), filosóficos e históricos (origen, desarrollo y actualidad), y aspectos prácticos como las diversas aristas que se dan dentro del arte marcial en cuestión (formas, combate, rompimiento, etc.).

3. Relaciones interpersonales desde la mirada colectivista, el que tiene como foco la promoción de normas de conducta y valores para la vida ciudadana desde la concepción colectivista de la ciudadanía, a partir de la aplicación de los preceptos filosóficos en los que se basan las Artes Marciales, como por ejemplo la disposición de aprender y compartir conocimiento con los demás, formando valores como la cortesía, la integridad, la humildad, entre otros.

*Tabla 4.2 Aprendizajes esperados e indicadores de evaluación: se presentan los indicadores de evaluación en función de los aprendizajes esperados correspondientes.*

<b>Aprendizajes esperados</b>	<b>Indicadores de evaluación</b>
Unidad I Formativo inicial: Que los y las estudiantes conozcan y apliquen los elementos técnicos y disciplinares del arte marcial que se trabajara durante el año.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logran identificar elementos técnicos y protocolares.</li> <li>- Logran ejecutar elementos técnicos.</li> <li>- Logran el desarrollo de las capacidades motrices necesarias para la práctica.</li> </ul>
Unidad II Arte marcial mediante el juego: Los y las estudiantes aplican, analizan, evalúan y/o adaptan diferentes técnicas y tácticas dentro de un contexto lúdico basado en las prácticas recurrentes de las Artes Marciales considerando los diferentes roles y funciones que desempeñan dentro del juego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logran aplicar técnicas y tácticas en contexto lúdico, considerando los diferentes roles y funciones que desempeñan.</li> <li>- Logran analizar y evaluar técnicas y tácticas en contexto lúdico, considerando los diferentes roles y funciones que desempeñan.</li> <li>- Logran adaptar técnicas y tácticas en contexto lúdico, considerando los diferentes roles y funciones que desempeñan.</li> </ul>
Unidad III Aplicación del arte marcial: Los y	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Logran analizar, evaluar y desarrollar</li> </ul>

las estudiantes analizan, evalúan y desarrollan actividades en torno a la práctica del arte marcial, desde un punto de vista más cercano a la práctica tradicional.	<p>actividades en torno a la práctica del arte marcial.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Logran perfeccionar y aplicar actividades en torno a la práctica del arte marcial.</li> </ul>
---	--

Elaboración propia, 2021.

### 4.3. Materiales

Los materiales para la realización de la propuesta serán divididos entre lo mínimo y lo óptimo, entendiendo que para la práctica de Artes Marciales es únicamente necesario el cuerpo en el caso de las que son sin armas, y en el caso de las que sean con armas, algún elemento de dimensiones y peso similar al que es utilizado.

*Tabla 4.3 Materiales mínimos y óptimos: se describen los materiales mínimos y óptimos necesarios para la realización de la propuesta, considerando las características propias del tipo de arte marcial.*

<b>Material</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Óptimo</b>
Espacio	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Una superficie pareja y lisa, libre de obstáculos, que debe estar acolchada en caso de sistemas de tomadas y derribos.</li> <li>-Un área libre de al menos 10x10 metros aproximados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Una superficie pareja, lisa, acolchada y libre de obstáculos, por ejemplo, tatami, tapete, etc.</li> <li>-Un área libre de al menos 10x10 metros.</li> </ul>
Implementos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-En caso de sistema con armas, cualquier objeto de dimensiones y peso similares.</li> <li>-Lentejas u otro objeto para separar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Armas y protecciones necesarias para sistemas con armas.</li> <li>-Separadores de espacios (lentejas, elásticos, etc).</li> </ul>

	espacios.	-Focos (Paletas, escudos, musleras, etc). -Protecciones (pecheras, cabezales, guantillas o guantes, etc). -Chaquetas y/o cinturones, para algunos sistemas de tomadas y derribos.
--	-----------	---

Elaboración propia, 2021.

#### 4.4. Evaluaciones

Se realizarán cuatro evaluaciones por semestre académico, las cuales corresponden a una autoevaluación por semestre, siendo la del segundo semestre de carácter anual, una heteroevaluación por semestre, una coevaluación por semestre, la segunda de carácter anual, y por último una “evaluación discutida”, realizada una vez por semestre, siendo la del segundo de carácter anual.

*Tabla 4.4 Evaluaciones: descripción de los diferentes tipos de evaluación realizados en la propuesta.*

Evaluación		Semestre 1	Semestre 2
Autoevaluación	Eje a Evaluar	(2) Desarrollo de la marcialidad y (3) Relaciones interpersonales desde la mirada colectivista.	
	Objetivo	Valorar la percepción de aprendizaje y de participación de cada estudiante a lo largo del semestre.	Valorar la percepción de aprendizaje y de participación de cada estudiante a lo largo del año.
	Procedimiento	El/la estudiante realizará una autoevaluación cualitativa	

		semanal, considerando la percepción de aprendizaje y participación, dándole el carácter cuantitativo al final de cada mes, promediando estas notas al final del semestre.	
Heteroevaluación	Eje a Evaluar	(1) Capacidades Físicas y Motrices.	
	Objetivo	Comparar los resultados obtenidos por el/la estudiante en la evaluación diagnóstica y la evaluación final, realizadas a comienzo y final de semestre respectivamente.	
	Procedimiento	Al principio de cada semestre se realizará una evaluación diagnóstica cuantitativa que mida capacidades físicas y motrices. Al término de cada semestre se repetirá la modalidad de evaluación, comparando los resultados obtenidos de cada uno/a de los/as estudiantes, dando así la calificación final.	
Evaluación Discutida	Eje a Evaluar	(1) Capacidades Físicas y Motrices y (2) Desarrollo de la marcialidad.	
	Objetivo	Debatir el desempeño personal de cada estudiante, guiando al reconocimiento de los puntos fuertes y débiles observados durante el semestre.	Debatir el desempeño personal de cada estudiante, guiando al reconocimiento de los puntos fuertes y débiles observados durante el año.
	Procedimiento	De forma personal, cada estudiante le dará su evaluación y las razones de esta al docente a cargo, el/la docente aceptará la evaluación, pero puede debatir los argumentos intentando hacer cambiar el parecer del estudiante. Así mismo el/la docente propondrá una evaluación dando sus	

		argumentos y el/la estudiante puede debatir haciendo cambiar de parecer al docente.	
Coevaluación	Eje a Evaluar	(3) Relaciones interpersonales desde la mirada colectivista.	
	Objetivo	Destacar los elementos claves de la filosofía de las Artes Marciales y como se ven reflejados en la convivencia dentro del grupo curso.	Reflexionar sobre las relaciones interpersonales dentro del grupo curso, vistas desde los aprendizajes esperados del eje 3.
	Procedimiento	En grupos reducidos formados por los/as mismos/as estudiantes según afinidad, se discutirán y darán a conocer las características que han logrado identificar de la filosofía de las Artes Marciales, y cómo el grupo curso las reflejó durante el primer semestre.	Cada estudiante de forma personal en una hoja en blanco tendrá libertad de redactar o puntuar sus reflexiones del año transcurrido, coevaluando a sus compañeros/as de curso, viéndose a sí mismo/a como espectador y no como participante.

Elaboración propia, 2021

#### 4.5. Planificación anual

Tabla 4.5 Propuesta metodológica: tabla resumen del esquema general de la propuesta, que contiene los lineamientos básicos para cada eje temático en cada unidad y sus correspondientes objetivos semana a semana.

<b>Ejes Temáticos.</b>	<b>Capacidades Físicas y Motrices.</b>	<b>Desarrollo de la marcialidad.</b>	<b>Relaciones interpersonales desde la mirada colectivista.</b>
1. Formativo inicial.	Técnicas base, juegos introductorios.	Fundamentos del arte marcial, rituales y aspectos filosóficos e históricos.	Normas dentro del arte marcial y adaptación al mundo.
Marzo Semana 1	<p>Objetivo: Introducir a los estudiantes al Arte Marcial por medio de material audiovisual y/o actividades lúdicas predeportivas relacionadas.</p> <p>O1, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Exposición de material audiovisual respecto a la disciplina que se desarrollará.</p>		

	<p>→ Juegos de desplazamiento que fomenten el desarrollo de la posición de guardia.</p> <p>→ Juegos de velocidad de reacción en parejas.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Marzo</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Evaluar la condición física de los y las estudiantes en función de las capacidades físicas potenciadas por las Artes Marciales.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Evaluación diagnóstica.</p> <p>Evaluación: Diagnóstica y autoevaluación.</p>
<p>Marzo</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Desarrollar fuerza de tren inferior a partir de posiciones básicas y desplazamientos.</p> <p>O3, O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Construir las posiciones básicas a partir de métodos analíticos.</p> <p>→ Realizar estaciones de trabajo con diferentes posiciones básicas.</p> <p>→ Juegos de desplazamiento en pareja, en espacios reducidos.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Marzo</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Desarrollar resistencia anaeróbica a partir de posiciones básicas y desplazamientos.</p> <p>O3, O2, O1</p>

	<p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desplazamientos en posiciones básicas.</li> <li>→ Circuito de obstáculos dirigido a posiciones básicas y desplazamientos.</li> <li>→ Juego de equipos en espacio reducido.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación con entrega sumativa.</p>
<p>Abril Semana 1</p>	<p>Objetivo: Desarrollar fuerza y coordinación de tren superior con técnicas de brazos.</p> <p>O3, O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desplazamiento en posiciones básicas con ejecuciones técnicas.</li> <li>→ Juegos de imitación en parejas o grupos (técnicas, desplazamientos y/o cambios de guardia).</li> <li>→ Juegos de oposición en parejas enfocados en el uso del tren superior.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Abril Semana 2</p>	<p>Objetivo: Desarrollar fuerza y coordinación de tren inferior con técnicas de piernas.</p> <p>O3, O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desplazamientos y ejecuciones técnicas con las piernas.</li> </ul>

	<p>→ Juegos de imitación en parejas o grupos (técnicas, desplazamientos y/o cambios de guardia).</p> <p>→ Circuitos motrices que impliquen el uso del tren inferior con las técnicas vistas en clase.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Abril</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Desarrollar resistencia aeróbica por medio de trabajos de desplazamiento.</p> <p>O3, O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Juegos de desplazamiento en pareja, con y sin limitación de espacio.</p> <p>→ Juegos de desplazamiento en equipo.</p> <p>→ Dinámicas rítmicas en base a la dirección del desplazamiento.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Abril</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Desarrollar flexibilidad por medio de ejercicios estáticos, dinámicos y/o balísticos.</p> <p>O3, O4, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Series de técnicas de pateo intercalando elongación balística.</p> <p>→ Series de técnicas de golpes y/o bloqueos intercalados con elongación balística o dinámica.</p> <p>→ Ejercicios que impliquen elongación estática activa o pasiva.</p>

	Evaluación: Formativa y autoevaluación con entrega sumativa.
<p>Mayo</p> <p>Semana 1</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la capacidad de reacción por medio de actividades sensoriales específicas (tacto, vista, oído) y actividades lúdicas en pareja.</p> <p>O3, O2, O4</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ejercicios grupales relacionados a la capacidad de reacción.</li> <li>→ Ejercicios en pareja relacionados a la capacidad de reacción.</li> <li>→ Juegos en equipo basados en reacción.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Mayo</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Realizar actividades a partir de la proposición de las y los estudiantes.</p> <p>O3, O2, O4</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes elegirán actividades dentro de las vistas durante las semanas anteriores para realizar.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Mayo</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Realizar actividades a partir de la proposición de las y los estudiantes.</p> <p>O3, O2, O4</p> <p>Actividades sugeridas:</p>

	<p>→ Las y los estudiantes elegirán actividades dentro de las vistas durante las semanas anteriores para realizar.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>		
2. Arte marcial mediante el juego.	Juegos con uso de técnica, juegos técnico-tácticos.	Estructuras y prácticas comunes, aspectos rituales, filosóficos e históricos.	Roles dentro de la comunidad.
Mayo Semana 4	<p>Objetivo: Inducir a las y los estudiantes a las prácticas recurrentes de las Artes Marciales (combate, formas, rompimiento, defensa personal, etc) por medio de actividades lúdicas.</p> <p>O1, O4, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos predeportivos en pareja.</li> <li>→ Juegos de colaboración.</li> <li>→ Introducir las formas.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación con entrega sumativa.</p>		
Junio Semana 1	<p>Objetivo: Introducir a las y los estudiantes a las prácticas recurrentes de las Artes Marciales a través de la proposición activa de actividades lúdicas o variantes de actividades.</p> <p>O1, O4, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos predeportivos en pareja.</li> <li>→ Juegos de colaboración.</li> <li>→ Introducir el combate como actividad lúdica.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Junio</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Conocer elementos reglamentarios para el manejo de la seguridad en la práctica.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos en equipo.</li> <li>→ Juegos de combate.</li> <li>→ Juegos en equipo basados en elementos del combate.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Junio</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Aplicar elementos reglamentarios de seguridad por medio de la proposición de actividades o variantes de actividades por parte de las y los estudiantes.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos en equipo basados en elementos del combate.</li> <li>→ Juegos predeportivos basados en elementos del combate.</li> <li>→ Juegos de combate.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>

<p>Junio</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Evaluar (1) el desarrollo de las capacidades físicas con respecto al diagnóstico realizado a comienzo del semestre, (2) el desarrollo individual de cada estudiante respecto a su participación, colaboración y sus puntos fuertes y débiles.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Heteroevaluación.</li> <li>→ Evaluación discutida.</li> </ul> <p>Evaluación: Heteroevaluación, evaluación discutida y autoevaluación con entrega sumativa.</p>
<p>Julio</p> <p>Semana 1</p>	<p>Objetivo: Coevaluar el desarrollo grupal considerando elementos filosóficos propios de la disciplina practicada y evaluar el desarrollo individual de cada estudiante respecto a su participación, colaboración y sus puntos fuertes y débiles.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Coevaluación.</li> <li>→ Evaluación discutida.</li> </ul> <p>Evaluación: Evaluación discutida, coevaluación y autoevaluación.</p>
<p>Julio</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Introducir por medio de actividades lúdicas el concepto de roles.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos de roles.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos en equipo.</li> <li>→ Juegos de combate en pareja.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Julio</p> <p>Semana 3 y 4</p>	N/A
<p>Agosto</p> <p>Semana 1</p>	<p>Objetivo: Proponer actividades o variantes de actividades considerando roles en función de las virtudes y defectos de cada estudiante.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Juegos de roles.</li> <li>→ Juegos en equipo basados en el combate.</li> <li>→ Juegos basados en roles</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Agosto</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Evaluar la condición física de los y las estudiantes en función de las capacidades físicas potenciadas por las Artes Marciales.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Evaluación diagnóstica.</li> </ul> <p>Evaluación: Diagnóstica y autoevaluación.</p>
<p>Agosto</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Inducir a las y los estudiantes a la práctica de formas, por medio de actividades lúdicas.</p>

	<p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desafíos en base a secuencias motrices individuales.</li> <li>→ Desafíos en base a secuencias motrices en pareja.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Agosto</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Proponer actividades o variantes relacionadas a las formas.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Desafíos en base a secuencias motrices.</li> <li>→ Desafíos en base a secuencias motrices en pareja y/o tríos.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Septiembre</p> <p>Semana 1</p>	<p>Objetivo: Proponer actividades o variantes con la finalidad de lograr encadenamientos de elementos y/o secuencias motrices.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Secuencias motrices en grupo.</li> <li>→ Desafíos en base a secuencias motrices en pareja y/o tríos.</li> <li>→ Ir rotando los grupos de trabajo para que se enseñen secuencias los unos a los otros.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>

<p>Septiembre</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Compartir los conocimientos adquiridos entre ellos y ellas mediante elementos y/o secuencias motrices.</p> <p>O1, O4, O2, O3</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Entregar secuencias motrices a grupos reducidos para que las aprendan y luego las enseñen a otros grupos.</li> <li>→ En parejas rotativas las y los estudiantes realizan técnicas mientras son corregidos por sus pares.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>		
<p>3. Aplicación del arte marcial.</p>	<p>Técnica, técnico-táctico, juego.</p>	<p>Profundización de estructuras y prácticas comunes, aspectos rituales, filosóficos e históricos.</p>	<p>Asumir roles sociales dentro de la comunidad aprendiendo, compartiendo de manera cortés y humilde.</p>
<p>Septiembre</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Acercamiento a la práctica tradicional del arte marcial.</p> <p>O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ejecuciones técnicas.</li> <li>→ Enseñanza de elementos tácticos mediante secuencias motrices.</li> <li>→ Aplicar elementos tácticos mediante combate pactado.</li> </ul>		

	Evaluación: Formativa y autoevaluación.
Septiembre Semana 4	<p>Objetivo: Hacer uso de sus conocimientos en una clase orientada por el o la docente a cargo.</p> <p>O2, O1</p> <p>Actividad(es) sugerida(s):</p> <p>→ El o la docente plantea actividades mediante asignación de tareas en forma de circuito.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
Octubre Semana 1	<p>Objetivo: Perfeccionar las habilidades de las y los estudiantes.</p> <p>O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Ejecuciones técnicas.</p> <p>→ Enseñanza de elementos tácticos mediante secuencias motrices.</p> <p>→ Aplicar elementos tácticos mediante combate pactado.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
Octubre Semana 2	<p>Objetivo: Proponer desafíos para las y los estudiantes.</p> <p>O2, O1</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <p>→ Mostrar secuencias motrices para que las y los estudiantes imiten.</p>

	<p>→ Mostrar elementos técnicos complejos para que las y los estudiantes busquen la forma de realizarlos por medio de la exploración.</p> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Octubre</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Definir roles y el evento a realizar.</p> <p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes propondrán el tipo de evento que desean realizar, y los objetivos necesarios para conseguirlo con éxito.</li> <li>→ Las y los estudiantes definen los roles necesarios para llevar a cabo con éxito el evento.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Octubre</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Elaborar las diferentes partes del evento.</p> <p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes asumen los diferentes roles.</li> <li>→ Las y los estudiantes crean diferentes secuencias motrices que conformarán parte del evento aplicando los conocimientos adquiridos a lo largo del año.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Noviembre</p>	<p>Objetivo: Elaborar y ensayar las diferentes partes del evento.</p>

<p>Semana 1</p>	<p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes crean diferentes secuencias motrices que conformarán parte del evento aplicando los conocimientos adquiridos a lo largo del año.</li> <li>→ Las y los estudiantes proponen actividades acordes a lo necesario para prepararse los ensayos.</li> <li>→ Hacer ensayos del evento.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Noviembre</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Ensayar y ajustar detalles del evento.</p> <p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes proponen actividades acordes a lo necesario para prepararse los ensayos.</li> <li>→ Hacer ensayos del evento.</li> <li>→ Realizar una revisión de los objetivos propuestos.</li> </ul> <p>Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Noviembre</p> <p>Semana 3</p>	<p>Objetivo: Ensayar y ajustar detalles del evento.</p> <p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Las y los estudiantes proponen actividades acordes a lo necesario para prepararse los ensayos.</li> <li>→ Hacer ensayos del evento.</li> <li>→ Realizar una revisión de los objetivos propuestos.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Noviembre</p> <p>Semana 4</p>	<p>Objetivo: Realizar un evento que implique la participación de todo el grupo curso considerando los diferentes roles que deben adoptar.</p> <p>O4, O3, O1, O2</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Hacer ensayos del evento.</li> <li>→ Presentar el evento.</li> </ul> <p style="text-align: center;">Evaluación: Formativa y autoevaluación.</p>
<p>Diciembre</p> <p>Semana 1</p>	<p>Objetivo: Evaluar (1) el desarrollo de las capacidades físicas con respecto al diagnóstico realizado a comienzo del semestre, (2) el desarrollo individual de cada estudiante respecto a su participación, colaboración y sus puntos fuertes y débiles.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Heteroevaluación.</li> <li>→ Evaluación discutida.</li> </ul> <p>Evaluación: Heteroevaluación, evaluación discutida y autoevaluación con entrega sumativa.</p>

<p>Diciembre</p> <p>Semana 2</p>	<p>Objetivo: Coevaluar el desarrollo grupal considerando elementos filosóficos propios de la disciplina practicada y evaluar el desarrollo individual de cada estudiante respecto a su participación, colaboración y sus puntos fuertes y débiles.</p> <p>Actividades sugeridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Coevaluación.</li> <li>→ Evaluación discutida.</li> </ul> <p>Evaluación: Evaluación discutida, coevaluación y autoevaluación.</p>
----------------------------------	---

Elaboración propia, 2021

En la anterior tabla se estructuró una planificación de modelo anual considerando elementos tales como unidades, ejes temáticos, evaluaciones y objetivos, siendo formulada semana a semana con objetivos particulares para cada una, objetivos de aprendizaje, tipos de evaluación y actividades sugeridas, con la finalidad de ser una guía para el o la profesora que realice esta propuesta.

## CAPÍTULO 5 CONCLUSIONES

### 5.1 Conclusiones

- En base a lo estudiado a lo largo de esta propuesta metodológica, pudo determinarse que las Artes Marciales son una herramienta pedagógica aplicable al contexto escolar de 8vo básico en Educación Física, esto debido a su función como agente de transmisión cultural. Las Artes Marciales como herramienta tienen la capacidad de desarrollar múltiples facetas del ser humano, desde las capacidades motrices hasta su pensamiento por medio de

elementos filosóficos, es en este sentido que se aprovecha esta filosofía para desarrollar el aspecto de la ciudadanía desde la perspectiva colectivista o comunitaria, además del aprendizaje de nuevas expresiones motrices como son las Artes Marciales, se concluye que es posible entender la ciudadanía, la Educación Física y las Artes Marciales como elementos transversales.

- Pese a lo anterior se pueden encontrar dificultades a la hora de vincular directamente la ciudadanía a la Educación Física, es por lo mismo que se debe tener una herramienta intermediaria que cumpla esa función, entendiendo el contenido como un mero camino para conseguir el objetivo, en el caso de la presente memoria sería utilizar las Artes Marciales como intermediarias para conseguir el desarrollo del concepto colectivista de ciudadanía.
- Existe un el bajo acceso a información respecto a las Artes Marciales, principalmente desde el aspecto filosófico, área que no suele tratarse habitualmente desde lo académico (al menos en occidente), siendo principalmente literatura de orden deportivo, lo que constituye un alejamiento del objetivo de esta propuesta, la cual tiene un carácter más bien formativo. Otro elemento que puede llegar a ofrecer dificultad, al momento de la aplicación de esta propuesta, es el posible choque cultural para las y los estudiantes, creando posibles barreras para la aprehensión de conocimientos, en este sentido, la propuesta es adaptable a diferentes niveles, existiendo una mayor o menor barrera según el curso al que se le aplique, lo que no deja de lado la aparición de nuevas problemáticas como la necesidad de un mayor control de impulsos en niveles inferiores o la menor plasticidad neuronal en cursos superiores.
- Respecto a la Educación Física como elemento a tratar se encontró que no es un eje fundamental en la enseñanza de los contenidos de las Artes Marciales, pero sí en la forma de llegar a ellos, pues su didáctica permite llegar a la mayoría de las y los escolares. Es por esto que para la aplicación de la propuesta es necesario el manejo de algún arte marcial.
- Las Artes Marciales, al igual que la Educación Física, son transversales a diferentes áreas, como la filosofía, la historia, la biología, entre otras.
- Las Artes Marciales son una herramienta válida para la enseñanza de la ciudadanía en las clases de Educación Física.

- Las Artes Marciales sirven para el desarrollo de las capacidades motrices tanto coordinativas como condicionales.
- Existe una dificultad para la enseñanza de las Artes Marciales que puede ser solventada por la contextualización dentro una materia, en este caso la Educación Física.

## **5.2 Proyecciones**

En cuanto a las proyecciones de esta propuesta, se considera viable su aplicación debido a la gran adaptabilidad que posee en cuanto a niveles y campos de estudio, existiendo por ejemplo la posibilidad de incursionar en diferentes contenidos que se pueden rescatar de las Artes Marciales para potenciar el aprendizaje de las y los estudiantes. Así como está abierta la posibilidad de que se pueda llevar a cabo por una amplia gama de disciplinas existentes.

Además, es posible expandir el campo de estudio en primera instancia a partir de los posibles resultados arrojados de la aplicación de la propuesta, y también de las temáticas abordadas en diferentes puntos del marco teórico, como lo son la historia, la cultura, la filosofía, entre otras.

## **5.3 Limitaciones**

Dentro de los principales obstáculos que aparecieron para la realización de esta propuesta es la limitación del acceso a información en occidente, existiendo como una de las principales barreras el idioma por traducciones sesgadas o incompletas.

Otra limitación detectada es la viabilidad de la aplicación en establecimientos educacionales, donde puede existir cierta resistencia a la práctica de Artes Marciales y deportes de combate, además de la posible resistencia inicial de las y los estudiantes a la realización de una práctica que no les es habitual.

Existe muy pocas y pocos profesores capacitados para utilizar a las Artes Marciales como herramienta, debido a que es necesario tener un cierto grado de experiencia y conocimiento teórico dentro de la disciplina.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvear, B. Figueiredo, A. (2009). La iniciación a los deportes de combate: interpretación de la estructura del fenómeno lúdico luctatorio. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 4(3), p. 44-57.
- Artes Marciales 24. (s.f.). *Artes marciales coreanas*. <https://www.artesmarciales24.top/corea/>
- Bahamondes, V. (2010). Desarrollo Motor. COCH.
- Bonitch, J. (2007). Evolución de la fuerza del tren superior en sucesivos combates de judo. Granada: Universidad de Granada.
- Caro, H. Torre, J. (s.f.). *Sociedad China*. <https://recursos.salonesvirtuales.com/wp-content/uploads/bloques/2012/06/China.pdf>
- Cháves, M. (2006). De las capacidades a las habilidades motrices: desde un enfoque sistémico, holístico y transdisciplinar. *Investigación Educativa*, 10 (18), p. 145-164.
- Comité Olímpico Internacional. (2021). *Deportes*. <https://olympics.com/es/deportes/>

- Donohue, J. (2006). Kaho: Significado cultural y método educativo en el entrenamiento de la Kata. *Revista de artes marciales asiáticas*, 1(4), p. 8-19.
- Fariña, Héctor. (2002). Historia y reflexiones sobre el arte marcial. *Efdeportes.com*, 8(52). <https://www.efdeportes.com/efd52/artem.htm>
- Flores, Isidora. (2022). Educación física como Eje Interdisciplinar para la Formación Ciudadana en estudiantes de 5to año de enseñanza básica. Memoria de título. DEFDER UMCE.
- Galaz, Alberto. Arancibia, Marcelo. (2021). El desafío de la formación ciudadana: reflexiones a partir de una experiencia de acompañamiento escolar. *Revista Brasileira de Educação*, 26.
- García, Sara. Tobal, Francisco. Escudero, Pilar. Gutiérrez, Carlos. Castellanos, Víctor. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientado. Temas de Asia oriental, sociedad, cultura y economía*. 4(8), p. 141-174.
- Green, T. (2001). *Martial Arts of the World*. ABC-CLIO.
- Guío, F. (2010). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*, 1(1), p. 77-86.
- Guillen, L. Lagla, M. (2019). Sistema de ejercicios específicos para desarrollar la fuerza explosiva en el pateo de los taekwondistas del Club de Artes Marciales de la Universidad Central del Ecuador. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Magister en Entrenamiento Deportivo. Instituto Superior de Investigación y Posgrado. Quito: UCE. 138 p.
- Kapleau, P. (2010). *Los Tres Pilares del Zen* (Trad. Shakyia). Acharia.
- Lao-Tsé. (2010). *Tao Te King* (Trad. Briggent). Plutón ediciones.
- Leonelli, N. (2018). *Tai Chi Chuan, Calidad de vida, arte de longevidad*. Plutón ediciones.
- Little, J. (2008). *Bruce Lee, Artista de la Vida*. DOJO.
- Martín, I. (2017). *Relaciones entre budismo zen y psicoanálisis*. Espacio Psicoanalítico de Barcelona Balmes.
- Menéndez, José. (2017). Las artes marciales y deportes de combate en educación física. Una mirada hacia el kickboxing educativo. *EmásF*, 8(48), p. 108-119.

- Millan, G. (2019). La Honorable Hermandad de Cinturones Negros en las artes marciales coreanas. *Revista de artes marciales asiáticas*, 14(1), p. 21-36.
- MINEDUC. (2016). Educación Física y Salud, Programa de Estudio Octavo básico.
- Moreno, A. Gamboa, R. Poblete, C. (2014). La Educación Física en Chile: análisis crítico de la documentación ministerial. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, 36(2), p. 411-427.
- Muñoz, A. (1997). El origen de la revuelta de los Boxers. *Cuadernos de historia contemporánea*, 19, p. 203-2019.
- Muñoz, D. (2011). Incorporación del arte marcial Puños Continuos en la promoción de salud (original). *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 8(29), p. 19-22.
- Nishime, Robert S. (2007). *Martial Arts Sports Medicine. Current Sports Medicine Reports*, 6(3), 162–169.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2009). *La ópera yueju*. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-opera-yueju-00203>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2010). *La ópera de pekin*. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-opera-de-pekin-00418>
- Ortega, Jaime. (s.f.). Karate Do, su historia, sus principales estilos, sus creadores.
- Palacios, J. (2005). Perspectivas sobre la filosofía taoísta. *Revista de Filosofía*, 61, p. 127-144.
- Paredes, J. (2003). *Teoría del Deporte*. Wanceulen Editorial Deportiva.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de sociología del deporte*. Junta de Andalucía / Universidad Internacional Deportiva de Andalucía.
- Parlebas, P. (2020). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Editorial Paidotribo.
- Romeo Cardone, Julia. (2001). LOS OBJETIVOS FUNDAMENTALES TRANSVERSALES EN BUSCA DE UN CURRÍCULO HOLÍSTICO. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, (27), 119-130.
- Rosa, V. (2007). Encuadernamiento legal e institucional de las artes marciales y deportes de combate en Portugal. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 2(4), p. 8-31.

- Santiago, R. (2010). El concepto de ciudadanía en el comunitarismo. *Revista mexicana de derecho constitucional*, 23(2), p. 153-174.
- Terry, C. (2006). The Martial Arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 17, p. 645-676.
- Toscano, B. (2011). El espíritu de las artes marciales. *Observatorio Iberoamericano de la economía y la sociedad del Japón*, 3(11).
- Villamón-Herrera M. (2003) *Historia del Judo y de las artes marciales*. In: Rodríguez-Rodríguez LP, editor. Compendio histórico de la actividad física y el deporte. Barcelona: Masson.
- World Taekwondo Headquarters Kukkiwon. (s.f). *Taekwondo history*. [http://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/history\\_taekwondo](http://www.kukkiwon.or.kr/front/pageView.action?cmd=/eng/information/history_taekwondo)
- Yuno, R. Reiko, E. Tannier, K. (2017). *¿Qué es el Zen? Budismo zen y meditación*. Asociación Zen de la Gendronnière.
- Zapata, E. Barrionuevo, H. (2020). El tae kwon do en las capacidades coordinativas en niños de cinco (5) a siete (7) años de la Academia de artes marciales Korea de la ciudad de Ambato. Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física.

## **ANEXOS**

Anexo 1: Definición de capacidades y cualidades físicas por diferentes autores, elaborada por Guío (2010, p. 79)

Sebastiani M. y Cols (2000)	Define como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad.
Luis Cortegaza Fernández, (2003)	Define como <i>capacidades motoras condicionales</i> a la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
Ruiz (1989), citado por H. González y Cols (2006)	Define como <i>capacidades físicas condicionales simples</i> a la rapidez, fuerza máxima y resistencia aeróbica y como <i>capacidades físicas condicionales complejas</i> a la fuerza rápida, resistencia de la fuerza y resistencia de la rapidez.
C. Huertas, Liliana y Javier Núñez C. (2005)	Definen como <i>cualidades físicas</i> a la fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad.
Santiago Ramos, (2001)	Define como <i>capacidades motrices condicionales</i> a la fuerza, resistencia, flexibilidad y rapidez.
J. Weineck (1995)	Define como <i>formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física</i> que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza
L. Generelo, C. Lapetra (1998)	Definen como <i>cualidades físicas básicas</i> aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad.
A. Hohmann y Cols (2005)	Definen como <i>capacidades condicionales energéticas</i> a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como <i>capacidades coordinativas informacionales</i> a la velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto.