

### III. OTRAS DISPOSICIONES

## MINISTERIO DE LA PRESIDENCIA

**12408** *Resolución de 29 de junio de 2011, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se publica el plan formativo de la modalidad deportiva de karate.*

El Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, por el que se establece la ordenación general de las enseñanzas deportivas de régimen especial, establece en su disposición transitoria primera que hasta la implantación efectiva de las enseñanzas de una determinada modalidad o especialidad deportiva, las formaciones promovidas por las respectivas federaciones deportivas y por los órganos responsables de deportes de las comunidades autónomas podrán obtener el reconocimiento a efectos de correspondencia formativa, una vez publicado el título oficial, siempre y cuando se adapten a lo establecido en la norma que dicte el Ministerio de Educación.

La Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, por la que regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de las actividades de formación deportiva, a los que se refiere la disposición transitoria primera del Real Decreto 1363/2007, de 24 de octubre, viene a regular los aspectos curriculares de las actividades de formación deportiva a los que se refiere la disposición transitoria primera del RD 1363/2007, de 24 de octubre, las organiza en tres niveles: nivel I, nivel II y nivel III, y obliga a que estas se refieran a un plan formativo para cada modalidad o especialidad. Este plan formativo se establecerá a propuesta de la federación deportiva española correspondiente o de las Comunidades Autónomas o de las ciudades con Estatuto de Autonomía y desarrollará el requisito específico de acceso, el bloque específico, y el periodo de prácticas, de cada nivel, y en su caso la oferta parcial del nivel I.

La existencia de un plan formativo común a todas las actividades de formación deportiva de un mismo nivel y modalidad, pretende garantizar la homogeneidad de la formación de los entrenadores deportivos dentro del sistema deportivo, y adecuar sus contenidos a los objetivos establecidos para cada nivel. El artículo 4 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, permite la flexibilización de las enseñanzas y compatibilizar esta formación con otras actividades deportivas, laborales o académicas. En estas circunstancias y para garantizar los objetivos propuestos, parece adecuado, a semejanza de lo establecido con el bloque común, determinar las áreas del bloque específico que pueden ser ofertadas a distancia.

De acuerdo con el artículo 6 de la citada Orden, corresponde al Secretario de Estado-Presidente del Consejo Superior de Deportes establecer mediante Resolución el plan formativo de la modalidad.

Por su parte la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas ha propuesto los planes formativos de los niveles I, II y III de la modalidad deportiva de karate reconocida por el Consejo Superior de Deportes según lo dispuesto en el artículo 8 b) de la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, y respecto de la cual no se ha desarrollado y regulado los correspondientes títulos de enseñanza deportiva.

Por todo ello y en el marco normativo descrito, y en virtud de las facultades que confiere a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre, resuelvo:

Primero. *Objeto.*

La presente Resolución tiene como objeto establecer los planes formativos de la modalidad deportiva de karate, en los niveles I, II y III, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 de la Orden EDU/3186/2010, de 7 de diciembre.

Segundo. *Código del plan formativo de la modalidad deportiva de karate.*

1. Nivel I: PF-111KAKA01.
2. Nivel II: PF-211KAKA01.
3. Nivel III: PF-311KAKA01.

Tercero. *Estructura y duración del plan formativo de la modalidad deportiva de karate.*

1. La duración total del bloque específico del nivel I es de 70 horas.
2. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel I, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo.
3. El periodo de prácticas del nivel I tiene una duración de 150 horas.
4. La duración total del bloque específico del nivel II es de 180 horas.
5. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel II, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo I.
6. El período de prácticas del nivel II tiene una duración de 200 horas.
7. La duración total del bloque específico del nivel III es de 210 horas.
8. Las áreas que constituyen el bloque específico del nivel III, y su duración mínima, son las que se establecen en el anexo I.
9. El período de prácticas del nivel III tiene una duración de 200 horas.
10. Los objetivos formativos y contenidos de las áreas del bloque específico, así como los objetivos formativos y las actividades del período de prácticas de cada nivel se desarrollan en el anexo I de esta orden.

Cuarto. *Requisitos de carácter específico de los niveles I, II y III del plan formativo de la modalidad deportiva de karate.*

1. Para el acceso de las actividades de formación deportivas de los niveles I, II y III de karate, además de los requisitos generales de acceso, se debe acreditar la posesión del mérito deportivo establecido en el anexo I de esta orden.
2. El mérito deportivo debe estar acreditado por la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas.

Quinto. *Formación a distancia.*

1. Las áreas susceptibles de ser impartidas a distancia en su totalidad, o de forma semipresencial serán las reflejadas en el anexo II.
2. La evaluación final para las áreas impartidas a distancia exigirá la superación de pruebas presenciales.

Sexto. *Resolución del procedimiento.*

La presente Resolución pondrá fin a la vía administrativa, pudiendo ser recurrida potestativamente en reposición en el plazo de un mes y ante el Presidente del Consejo Superior de Deportes, de acuerdo con lo dispuesto en los artículos 116 y 117 de la Ley 30/1992, de 26 de noviembre, de Régimen Jurídico de las Administraciones Públicas y del Procedimiento Administrativo Común, en la redacción dada por la Ley 4/1999, de 13 de enero, o directamente, mediante la interposición de recurso contencioso-administrativo ante los Juzgados Centrales de lo Contencioso-Administrativo, conforme a lo establecido en el artículo 9.c) de la Ley 29/1998, de 13 de julio, reguladora de la Jurisdicción Contenciosa-Administrativa, y el artículo 90.4 de la Ley Orgánica 6/1985, de 1 de julio, del Poder Judicial, en la redacción dada por la Ley Orgánica 6/1998, de 13 de julio, en el plazo de dos meses a contar desde el día siguiente a la fecha de su notificación, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 46.1 de la citada Ley 29/1998.

Madrid, 29 de junio de 2011.—El Presidente del Consejo Superior de Deportes, Albert Soler Sicilia.

## ANEXO I

## Plan formativo en Karate

*Áreas del bloque específico*

| Nivel I - Áreas del bloque específico  | Horas |
|--|-------|
| Área: Didáctica Karate.  | 20    |
| Área: Reglamento Kata Kumite y Prekumite.  | 5     |
| Área: Kumite I.  | 15    |
| Área: Kata I.  | 10    |
| Área: Seguridad e Higiene en Karate.   | 5     |
| Área: Desarrollo Profesional en Karate I.  | 5     |
| Área: Aspectos históricos y filosóficos del Karate I.                                      | 5     |
| Área: Karate y su aplicación a la defensa personal I.                                      | 5     |
| Nivel II - Áreas del bloque específico   | Horas |
| Área: Planificación del entrenamiento en Karate en la etapa de tecnificación deportiva.    | 30    |
| Área: Kumite II.   | 35    |
| Área: Kata II.   | 35    |
| Área: Karate adaptado.   | 20    |
| Área: Desarrollo profesional en Karate II.   | 15    |
| Área: Detección talentos deportivos en Karate y entrenamiento a largo plazo.               | 10    |
| Área: Reglamento competición II.   | 15    |
| Área: Karate y su aplicación a la defensa personal II.                                     | 20    |
| Nivel III- Áreas del bloque específico   | Horas |
| Área: Planificación del entrenamiento en Karate en la etapa de alto rendimiento deportivo. | 35    |
| Área: Preparación física específica de Kata y Kumite.                                      | 35    |
| Área: Kumite III.  | 40    |
| Área: Kata III.  | 35    |
| Área: Reglamentos III.   | 10    |
| Área: Nutrición y dopaje en Karate.  | 10    |
| Área: Defensa personal III.  | 25    |
| Área: Desarrollo profesional en Karate III.  | 10    |
| Área: Aspectos históricos y filosóficos del Karate II.                                     | 10    |

**Nivel I en Karate.-PF-111KAKA01**

Requisitos de carácter específico: Estar en posesión del 1.º DAN de Karate.

Bloque específico:

1. Área: Didáctica Karate.

Objetivos formativos:

- a. Valorar la ejecución técnica en la iniciación deportiva en karate.
- b. Identificar los errores más habituales, relacionándolos con las tareas de corrección.
- c. Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores.

- d. Concretar la sesión de iniciación en kárate a partir de la programación de referencia.
- e. Describir los elementos y organización de la programación.
- f. Diseñar secuencias de aprendizaje.
- g. Dirigir a los karatekas en sesiones de iniciación de kárate.
- h. Describir y aplicar procedimientos de dinamización, evaluación y control.
- i. Valorar el comportamiento técnico-táctico más adecuado.
- j. Colaborar en la recogida de información del proceso de iniciación de kárate.
- k. Identificar las características de los instrumentos y soportes de recogida de la información, así como de los procedimientos de tratamiento de la misma.

Contenidos:

- Los principios metodológicos de la enseñanza y su aplicación al kárate.
- Las etapas en la enseñanza de la técnica y la táctica del kárate.
- El proceso de enseñanza-aprendizaje de los gestos técnicos y acciones tácticas de la etapa de iniciación de kárate.
- Sesiones de entrenamiento en kárate.
- Diseño de tareas de enseñanza-aprendizaje en la iniciación al kárate.
- Criterios y métodos de evaluación de la progresión del aprendizaje de la técnica y táctica en iniciación en kárate.
- Técnicas e instrumentos de observación, recogida de datos y evaluación en kárate hasta cinturón verde.
- Los contenidos técnicos y tácticos del kárate hasta cinturón verde.
- Los medios, recursos y ayudas para la enseñanza del kárate.
- Los defectos más habituales de la ejecución técnica y táctica: Identificación de los mismos, conocimiento de sus causas y aplicación de los métodos y medios para corregirlos.
- Golpes de puño, pierna, defensas.
- Principales errores técnico-tácticos y su solución.

2. Área: Reglamento Kata Kumite Y Prekumite.

Objetivos formativos:

- a. Describir las características de las competiciones de kárate en la etapa de iniciación.
- b. Analizar las características del reglamento y los procesos de inscripción.
- c. Participar en el desarrollo de las actividades propias de la iniciación en kárate (competiciones, eventos, actividades).
- d. Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- e. Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.
- f. Describir las características de los materiales, su efecto en el juego y las normas y procedimientos de mantenimiento del mismo.
- g. Colaborar en la recogida de información de las actividades programadas.
- h. Aplicar procedimientos para la obtención y análisis del grado en el que se han alcanzado los objetivos, y su evaluación.

Contenidos:

- Reglamento de competición en kata y kumite.
- Reglamentación específica para los campeonatos en categorías alevín, infantil y juvenil.
- Reglamento de prekumite.
- Requisitos de participación en campeonatos en categorías inferiores.
- Aspectos organizativos en un campeonato de kárate en categorías inferiores.

- Protecciones específicas en campeonatos de categorías inferiores.
- Pruebas técnicas.

### 3. Área: Kumite I.

Objetivos formativos:

- a. Describir las características de los espacios y materiales para la práctica de kumite.
- b. Conocer los elementos fundamentales de la técnica y la táctica en kumite.
- c. Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivo-motrices en el aprendizaje del kumite.
- d. Conocer las características de los materiales que intervienen en la práctica del kumite, así como su cuidado y mantenimiento.
- e. Conocer las características de las instalaciones para la práctica de kumite.

Contenidos:

- Características generales de la técnica aplicadas al kumite.
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales en kumite:
- La guardia básica (kamae: Hidari o migi-hanmi-kamae).
- Desplazamientos simples en una dirección.
- La noción de distancia en kumite.
- Ataques de puño: Maete-tsuki, gyaku-tsuki.
- Ataques de pierna: Mae-geri, mawashi-geri, ura-mawashi-geri.
- Defensa y contraataque ante los ataques estudiados.
- Desequilibrios y barridos básicos: De-ashi-barai, o-soto-gari.
- Combate con la misma guardia que el adversario o a guardias cambiadas.
- Iniciación a la táctica en kumite: Preparación del ataque con desplazamiento, distancia, arrinconando, o evitando ser arrinconado.
- Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica en kumite.
- Las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica en kumite.
- Materiales e instalaciones para la práctica del kumite.

### 4. Área: Kata I.

Objetivos formativos:

- a. Conocer los elementos fundamentales de la técnica en kata.
- b. Conocer la influencia de las capacidades condicionales y las cualidades perceptivo-motrices en el aprendizaje del kata.
- c. Conocer las características de los materiales que intervienen en la práctica del kata.
- d. Conocer las características de las instalaciones para la práctica de kata.

Contenidos:

- Características generales de la técnica aplicadas a los katas básicos (pinan, heian, taikiokus, gekisai dai).
- Estudio de los gestos técnicos fundamentales del kata. (pinan, heian, taikiokus, gekisai dai).
- Bunkai de los katas básicos (pinan, heian, taikiokus, gekisai dai).
- Las capacidades físicas condicionales y su relación con la ejecución técnica en kata.
- Las cualidades perceptivo-motrices y su relación con la ejecución técnica en kata.
- Materiales e instalaciones para la práctica de los katas.

5. Área: Seguridad e higiene en Karate.

Objetivos formativos:

- a. Conocer las lesiones por sobrecarga y por agentes indirectos más frecuentes en karate, con especial hincapié en el conocimiento de los medios y métodos para su prevención.
- b. Conocer los hábitos de higiene imprescindible en karate.
- c. Conocer la influencia de los materiales y equipamientos deportivos en la generación de lesiones en karate.
- d. Identificar las condiciones de seguridad en la práctica.
- e. Interpretar la normativa de seguridad en zonas de práctica.

Contenidos:

- Lesiones por sobrecargas más frecuentes en karate y su prevención.
- Lesiones por agentes indirectos más frecuentes en karate y su prevención.
- Higiene en la práctica del karate.
- Materiales y equipamientos deportivos y su influencia en las lesiones en karate.
- Actuación primaria con accidentados y enfermos en las lesiones más comunes producidas en la práctica de karate.

6. Área: Desarrollo profesional en Karate I.

Objetivos formativos:

- a. Conocer el entorno institucional, socioeconómico y legal del karate.
- b. Conocer la legislación laboral aplicable a los entrenadores deportivos de nivel I.
- c. Conocer los requisitos legales para el ejercicio de la profesión.
- d. Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel I, de karate.

Contenidos:

- La figura del entrenador de karate nivel I; marco legal.
  - Requisitos laborales y fiscales para el ejercicio profesional.
  - Régimen de responsabilidades del entrenador de nivel I en el ejercicio profesional.
- Responsabilidad civil. Responsabilidad penal.
- Requisitos fiscales del trabajador por cuenta ajena.
  - Competencias profesionales del nivel I de los entrenadores deportivos de karate.
- Funciones, tareas y limitaciones.

7. Área: Aspectos históricos y filosóficos del Karate.

Objetivos formativos:

- a. Conocer el origen del karate, sus principales escuelas y maestros más destacados.
- b. Conocer y aplicar las normas de cortesía en el Dojo.

Contenidos:

- Historia del karate: Origen y evolución.
- Las escuelas actuales más importantes en el mundo y sus principales maestros.
- Las normas de cortesía en el Dojo.

8. Área: Kárate y su aplicación a la defensa personal I.

Objetivos formativos:

- a. Conocer las técnicas básicas kárate y su aplicación ante los diferentes tipos de agresión.
- b. Aplicar técnicas de defensa personal con una respuesta proporcional a la intensidad de la agresión.

Contenidos:

- Tipos de agresiones (atemis, agarres, armas e implementos).
- La distancia en la defensa personal (ma ai):
  - Distancia larga, media y corta.
  - Liberación del agarre (te hodoki).
  - Caídas básicas.(mae ukemi, yoko ukemi, ushiro ukemi).
  - Técnicas básicas de kárate aplicadas a la defensa personal (tai sabakis, atemis waza, kantsetsu waza, nage waza).

Período de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- d. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la iniciación deportiva en (...).
- e. Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en (...).
- f. Dirigir al (...) en competiciones.
- g. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento de los equipos y materiales.
- Realizar operaciones de mantenimiento y reparaciones básicas de los materiales y equipos.
  - Aplicar los primeros auxilios en un supuesto práctico.
  - Atender a los deportistas y alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
  - Organizar y dirigir sesiones de iniciación siguiendo las instrucciones que reciba y la programación de referencia.
  - Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
  - Realizar operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.

## Nivel II en Karate.–PF-211KAKA01

Requisitos de carácter específico: Estar en posesión del 2.º DAN de Karate.

Bloque específico:

1. Área: Planificación del entrenamiento en karate en la etapa de tecnificación deportiva.

Objetivos formativos:

- a. Conocer los contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- b. Aplicar los diferentes métodos y progresiones a la enseñanza de la técnica y de la táctica, en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- c. Conocer los criterios y sistemas para evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la modalidad o especialidad deportiva.
- d. Conocer las técnicas para la planificación de la enseñanza-aprendizaje del karate.
- e. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- f. Dirigir sesiones de entrenamiento de karate demostrando las técnicas propias de este nivel.

Contenidos:

- Contenidos técnicos y tácticos de la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- Los contenidos técnicos y tácticos del karate hasta cinturón azul.
- Metodología de la enseñanza de los contenidos técnicos y tácticos del en la etapa de perfeccionamiento de la ejecución técnica.
- Kihon, kihon kumite, (ippon kumite, sambon kumite, gohon kumite, yakusoku kumite, jyu kumite, shiai kumite).
- Desarrollo de un programa de tecnificación en karate, en función de las características de los alumnos, espacios y material disponible.
- Planificación de la enseñanza-aprendizaje de los contenidos técnicos y tácticos del karate en la etapa de tecnificación deportiva.

2. Área: Kumite II.

Objetivos formativos:

- a. Profundizar en el conocimiento de los gestos técnicos de karate y su aplicación al kumite y su adaptación a las diferentes acciones tácticas.
- b. Profundizar en el conocimiento de las acciones tácticas específicas del kumite.
- c. Perfeccionar la ejecución de los gestos técnicos y de las acciones tácticas del kumite.

Contenidos:

- Desplazamientos compuestos: En la misma dirección, en más de una dirección.
- Ataques de puño: Oi-tsuki, uraken-uchi.
- Ataques de pierna: Ushiro-geri, ushiro-mawashi geri, yoko-geri.
- Técnicas compuestas.
- Desequilibrios y derribos avanzados.
- Preparación del ataque: Fintas y amagos, abrir-quitar la guardia.
- Reacción ante el ataque I: Defensa-contraataque contra ataques simples o compuestos.
- Reacción ante el ataque II: Anticipación de puño o de pierna.
- Reacción ante el ataque III: Distancia o esquiva y contraataque.
- Adaptación de la técnica a la distancia y la elección del momento oportuno.

– Situaciones tácticas: Ventaja y desventaja en el marcador, utilización del espacio durante el combate, el ritmo del combate y el tiempo cronométrico del combate. Relación entre los aspectos estudiados.

– Preparación física específica para el kumite en la etapa de tecnificación deportiva.

### 3. Área: Kata II.

Objetivos formativos:

a. Profundizar en el conocimiento de los gestos técnicos de kárate y su aplicación al kata.

b. Perfeccionar la ejecución de los gestos técnicos del kata.

c. Analizar y clasificar los katas según su línea de procedencia. Katas shitei y katas tokui.

d. Conocer los principios fundamentales en la ejecución de un kata.

e. Conocer las características de las modalidades de competición de Kata. individual y por equipos.

Contenidos:

– Los gestos técnicos de kárate y su aplicación a los katas superiores hasta 2.º Dan.  
– Perfeccionar la ejecución de los gestos técnicos de los katas superiores hasta 2.º Dan.

– Análisis y clasificación de los katas según su línea de procedencia.

– Katas shitei y su bunkai.

– Concepto de kata tokui.

– Preparación física específica para el kata en la etapa de tecnificación deportiva.

– Kata individual y kata por equipos.

### 4. Área: Kárate adaptado.

Objetivos formativos:

a. Organizar sesiones de iniciación al kárate para deportistas con discapacitados.

b. Analizar las necesidades específicas de las personas con discapacidad.

c. Analizar las características de la tarea, y de los materiales para el aprendizaje de kárate para personas con discapacidad.

d. Identificar las limitaciones para la práctica de kárate originadas por el contexto.

e. Organizar a los deportistas con discapacidad.

f. Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica de kárate.

Contenidos:

– Aspectos a tener en cuenta al preparar sesiones de kárate con alumnos con alguna discapacidad: Accesibilidad a la práctica, adaptación del espacio, tipo de discapacidad, nivel de autonomía, capacidad de comprensión, habilidades comunicativas.

– Análisis y adaptación de las características del contexto donde se desarrolla la práctica del kárate.

– Actividades para el desarrollo de capacidades físicas básicas del kárate adaptadas a los tipos de discapacidad (coordinación, agilidad).

– Adaptaciones de las clases de kárate para poder incluir a alumnos/as con discapacidad.

– Clasificación funcional.

– Discapacidad y kata.

– Discapacidad y kumite.

– Tratamiento específico de los grados en kárate en función de las características específicas de las discapacidades.

– Adaptación de normativa de competición y organización de campeonatos para káratekas discapacitados.

– Beneficios de la práctica del Karate en las personas con discapacidad. Dimensión física, psíquica y social.

5. Área: Desarrollo profesional en Karate II.

Objetivos formativos:

a. Conocer la legislación laboral aplicable al entrenador de segundo nivel de la modalidad deportiva.

b. Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel II.

Contenidos:

- La figura del técnico deportivo. Marco legal del trabajador por cuenta propia.
- Afiliación a la Seguridad Social. Derechos y deberes de la afiliación.
- Régimen especial de los trabajadores autónomos.
- Impuestos que soporta la actividad económica por cuenta propia. IVA. IRPF. Impuesto sobre Actividades Económicas. Incumplimiento de las obligaciones tributarias.
- Requisitos fiscales del trabajador por cuenta propia. Impuestos directos e indirectos. Tasa o contribuciones. Incumplimiento de las obligaciones fiscales.
- Trabajo sin remuneración.
- Competencias del entrenador deportivo. Funciones, tareas y limitaciones.

6. Área: Detección talentos deportivos en karate y entrenamiento a largo plazo.

Objetivos formativos:

- a. Colaborar en el proceso de detección y selección de talentos deportivos en karate.
- b. Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección de talentos aplicándolos al karate.

Contenidos:

- El talento deportivo. Proceso de formación de un talento deportivo. Factores en el desarrollo de un talento deportivo.
- Análisis de las exigencias materiales, psicológicas, sociológicas y biológicas inherentes al karate.
- Principales modelos de detección y selección de talentos deportivos.
- Programa racional de detección y sus fases de desarrollo en karate.

7. Área: Reglamento competición II.

Objetivos formativos:

- a. Describir las características de las competiciones de karate en la etapa de tecnificación deportiva en karate.
- b. Analizar las características del reglamento y los procesos de inscripción.
- c. Participar en el desarrollo de las actividades propias de tecnificación deportiva en karate (competiciones, eventos, actividades).
- d. Describir las características organizativas y necesidades materiales y de recursos humanos del evento.
- e. Aplicar los protocolos establecidos para este tipo de eventos y actividades.
- f. Conocer los principios éticos de nuestro deporte y aplicarlos a la enseñanza y la competición.

Contenidos:

- Reglamento de competición en kata y kumit.

- Reglamentación específica para los campeonatos en categorías cadete junior y sub 21.
- Requisitos de participación en campeonatos en categorías cadete, junior y sub 21.
- Aspectos organizativos en un campeonato de kárate en categorías cadete, junior y sub 21.
- Protecciones específicas en campeonatos de categorías cadete, junior y sub 21.
- Requisitos de inscripción en campeonatos autonómicos y nacionales en categorías cadete, junior y sub 21.
- Aspectos éticos de la enseñanza y la competición de kárate.

8. Área: Kárate y su aplicación a la defensa personal II.

Objetivos formativos:

- a. Perfeccionar las técnicas básicas de kárate aplicadas a la defensa personal.
- b. Conocer y aplicar técnicas avanzadas de kárate aplicadas a la defensa personal.
- c. Saber valorar cada tipo de agresión según sus características contextuales y de los agresores.

Contenidos:

- Perfeccionamiento de técnicas básicas de kárate aplicadas a la defensa personal: Caídas, atemis, luxaciones y proyecciones.
- Aplicación de técnicas avanzadas de kárate aplicadas a la defensa personal:
  - Inmovilizaciones (katame waza).
  - Estrangulaciones (shime waza).
  - Combinación de técnicas (renzoku waza).
  - Factores a tener en cuenta en la valoración de una agresión: (grado de peligro, ambiente, lugar, número de atacantes, con armas o sin ellas, etc).

Período de prácticas.

Objetivos formativos:

- a. Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzadas en el centro educativo.
- b. Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c. Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados en el centro educativo.
- d. Acompañar al deportista en competiciones de iniciación.
- e. Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva en kárate.
- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación deportiva en kárate.
- g. Dirigir al deportista en competiciones.
- h. Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo.

Actividades:

- Supervisar el estado y funcionamiento de los materiales y equipos que se vayan a utilizar en las actividades de tecnificación en kárate.
  - Realizar operaciones de mantenimiento y reparación.
  - Controlar la seguridad en la práctica de tecnificación supervisando las instalaciones y medios utilizados.
  - Atender a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.

- Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirigir las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organizar sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organizar actividades y competiciones de iniciación en kata y kumite.
- Acompañar a los deportistas en competiciones de tecnificación.
- Realizar operaciones de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones, y materiales.

### **Nivel III en Karate.–PF-311KAKA01**

Requisitos de carácter específico: Estar en posesión del 3.º DAN de Karate.

Bloque específico:

1. Área: Planificación del entrenamiento en Karate en la etapa de alto rendimiento deportivo.

Objetivos formativos:

- a. Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los karatecas, y aplicar técnicas específicas.
- b. Programar la preparación a largo plazo del deportista en las diferentes categorías-clases-pesos, etc.
- c. Analizar los modelos de preparación a largo plazo.
- d. Seleccionar la información necesaria y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma.
- e. Registrar y valorar la carga de entrenamiento en la preparación del competidor de karate.
- f. Analizar los factores que determinan la carga de entrenamiento en karate.
- g. Aplicar instrumentos de cuantificación y procesamiento de la información.
- h. Fundamentar la estructura de este tipo de actividades, y seleccionar los medios y logística adecuados.
- i. Programar a medio y corto plazo la preparación del karateca.
- j. Adaptar y concretar ciclos y sesiones de entrenamiento en karate.
- k. Analizar las características de los diferentes ciclos o periodos de preparación y los criterios de combinación y evolución de los medios y métodos empleados.

Contenidos:

- Los contenidos técnicos y tácticos del karate hasta cinturón negro 1.º dan.
- Henka waza.
- Tsuki waza.
- Uchi waza.
- Uke waza.
- Geri waza.
- Renzoku waza.
- Kumite:
  - Ippon kumite.
  - Sambon kumite.
  - Yakosoku kumite.
  - Jyu kumite.
  - Shiai kumite.

- Katas básicos:
  - Heian, pinan, gekisai, taikiokus.
  - Katas superiores.
  - Goshen.
  - La carga de trabajo en kárate. Efectos de la carga. La fatiga, la recuperación.
  - El plan anual de entrenamiento: Macrociclos, mesociclos y microciclos. Ejemplos en el entrenamiento de kata y kumite.
  - El calendario anual de competición en kárate:
    - (Campeonatos autonómicos, campeonatos nacionales, campeonatos europeos).
    - Periodización de las capacidades condicionales en kata.
    - Periodización de las capacidades condicionales en kumite.
    - Periodización de los contenidos técnicos en kata.
    - Periodización de los contenidos técnicos-tácticos en kumite.
    - Periodización del entrenamiento psicológico en kata y kumite.

## 2. Área: Preparación física específica de kata y kumite.

### Objetivos formativos:

- a. Evaluar la condición física del kárateka en el entrenamiento y en la competición, en la modalidad de kumite y kata.
- b. Analizar las demandas del alto rendimiento aplicando procedimientos específicos de valoración.
- c. Concretar y dirigir ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física del kárateka de alto rendimiento.
- d. Analizar los procedimientos de individualización del trabajo.

### Contenidos:

- Demandas energéticas en kumite y kata.
- Manifestaciones de la fuerza en kumite y kata.
- Métodos de entrenamiento de la fuerza en kárate de alta competición.
- Manifestaciones de la resistencia en kumite y kata.
- Métodos de entrenamiento de la resistencia en kárate de alta competición.
- Manifestaciones de la velocidad en kumite y kata.
- Métodos de entrenamiento de la velocidad en kárate de alta competición.
- Manifestaciones de la flexibilidad en kumite y kata.
- Métodos de entrenamiento de la flexibilidad en kárate de alta competición.
- Test de evaluación de las capacidades físicas.

## 3. Área: Kumite III.

### Objetivos formativos:

- a. Dominar los aspectos técnico-tácticos del kumite desde la iniciación hasta la alta competición.
- b. Identificar diversos modos de enseñanza y entrenamiento del kumite en la alta competición.
- c. Utilizar sistemas de evaluación de la técnica y la táctica en kumite.

### Contenidos:

- Técnicas especiales en el kumite de alta competición.
- Desequilibrios y derribos en el kumite de alto nivel.
- Soluciones tácticas ante un oponente que defiende y contraataca, que anticipa o que esquiva el ataque.
- Situaciones especiales de combate: Cuerpo a cuerpo, salir del rincón puntuando, etc.

- Adaptación de la técnica y la táctica a las características del oponente y a la situación del combate.
- Evaluación de la técnica en kumite.
- Evaluación de la táctica en kumite.
- La percepción y la toma de decisiones en kumite.
- Análisis de videos.
- Estudio de las características del rival: Antropométricas, físicas, psicológicas, técnicas, tácticas y estratégicas.
- Preparación de combates contra adversarios concretos o contra adversarios de diferentes tipologías.
- Estrategia en la competición por equipos.
- La figura del entrenador («coach») en la competición de kumite.

#### 4. Área: Kata III.

Objetivos formativos:

- a. Identificar los katas superiores de alta competición.
- b. describir la aplicación práctica de los movimientos de los katas superiores de alta competición.
- c. Detallar las características específicas de la modalidad de katas por equipos.
- d. Diseñar sesiones de preparación física aplicada a la alta competición de kata.

Contenidos:

- Katas superiores de alta competición.
- Katas de la línea de shuri-te.
- Katas de la línea de naha-te.
- Katas de la línea de tomari-te.
- Otros katas de origen chino.
- La competición de kata por equipos y sus características específicas.
- Presentación del kata.
- Bunkai de los katas superiores.

#### 5. Área: Reglamentos III.

Objetivos formativos:

- a. Describir los distintos apartados de los que consta el reglamento de grados.
- b. Describir la normativa de participación en eventos internacionales.

Contenidos:

- Reglamento de grados.
- Evolución de Henka waza hasta 3.º dan.
- Tsuki waza.
- Uchi waza.
- Uke waza.
- Geri waza.
- Renzoku waza.
- Evolución del Kumite hasta 3.º dan.
- Ippon kumite.
- Sambon kumite.
- Yakosoku kumite.
- Jyu kumite.
- Shiai kumite.

- Katas básicos:
  - Heian, pinan, gekisai, taikiokus.
  - Evolución katas superiores hasta 3.º dan.
  - Bunkai kumite katas básicos.
  - Evolución del goshin hasta 3.º dan.
  - Normativa de participación en eventos internacionales:
    - Proceso y requisitos para la inscripción de los competidores.
    - Acreditaciones.
    - Pesaje.
    - Control antidopaje.

#### 6. Área: Nutrición y dopaje en Kárate.

##### Objetivos formativos:

- a. Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista en el entrenamiento y en la competición.
- b. Valorar los procedimientos y normas de control antidopaje.
- c. Colaborar en el diseño de dietas para el competidor de kárate como mejora del rendimiento.
- d. Analizar las demandas específicas aplicando procedimientos para la elaboración de dietas.

##### Contenidos:

- Necesidades nutricionales del kárateka en el entrenamiento y competición de kata.
- Necesidades nutricionales del kárateka en el entrenamiento y competición de kumite.
  - Dietas en el periodo de entrenamiento y competición en kata y kumite.
  - El peso de competición en los deportes con categorías de peso.
  - Sustancias dopantes y su efecto en el organismo.
  - Procedimientos y normas de control antidopaje.

#### 7. Área: Defensa personal III.

##### Objetivos formativos:

- a. Describir los distintos elementos metodológicos de la defensa personal.
- b. Responder de forma eficaz a agresiones con armas e implementos.
- c. Identificar y ejecutar técnicas de autocontrol para aplicarlas en situaciones de agresiones violentas.
- d. Conocer aspectos generales de legislación relacionada con las agresiones.

##### Contenidos:

- Metodología específica de la defensa personal:
  - El lenguaje de la violencia.
  - Elementos de la defensa personal.
  - Fases de la defensa personal.
  - Características de la respuesta ante una agresión.
  - Tipos de reacción ante una agresión.
  - Requisitos de la respuesta.
  - Tipos de respuesta.
  - Sistema gradual del uso de la fuerza.
  - Niveles de peligro.
  - El estrés de combate.
  - Agresiones con armas e implementos.

- Nosotros sin y el adversario con arma.
- Nosotros y el adversario con armas.
- Nosotros con y el adversario sin arma.
- Técnicas de autocontrol y relajación.
- Legislación y agresiones.

## 8. Área: Desarrollo profesional en kárate III.

### Objetivos formativos:

- a. Conocer las competencias, funciones, tareas y responsabilidades del entrenador de nivel III.
- b. Conocer las características para la organización de eventos de kárate, el acompañamiento de deportistas y su legislación específica.
- c. Conocer los requisitos administrativos para la creación de un club deportivo de kárate.

### Contenidos:

- Competencias del entrenador deportivo nivel III. Funciones, tareas y limitaciones.
- Organización de eventos (torneos, exhibiciones, clinics, etc.).
- Creación de clubes de kárate.
- Club elemental y club de base.

## 9. Área: Aspectos históricos y filosóficos del kárate II.

### Objetivos formativos:

- a. Profundizar en los aspectos históricos y filosóficos del kárate.
- b. Conocer disciplinas de manejo de armas relacionadas con la historia del kárate (kobudo).
- c. Conocer la relación de la medicina tradicional y el ataque a puntos vitales en kárate.
- d. Conocer las técnicas de reanimación (kuatsu).

### Contenidos:

- Aspectos históricos y filosóficos que sustentan el entrenamiento de kárate.
- El concepto del «Do» en el kárate.
- El kárate y el manejo de armas tradicionales. El kobudo.
- Los canales de energía y ataques a puntos vitales.
- Técnicas de reanimación (kuatsu).

### Período de prácticas.

### Objetivos formativos:

- a. Colaborar en la administración del centro deportivo de prácticas (escuela deportiva, club, federación, empresa,...), aplicando procedimientos de gestión económica y contable.
- b. Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo, demostrando comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo, respeto por el medio ambiente, y aplicando los procedimientos establecidos por la empresa (entidad deportiva, club).
- c. Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de la Iniciación y la Tecnificación Deportiva.
- d. Colaborar en los de Alto Rendimiento, participando en la gestión y diseño de la competición, aplicando criterios de sostenibilidad.

- e. Dirigir a los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- f. Colaborar en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de kárate.
- g. Valorar las posibles situaciones tácticas del deportistas y de sus contrincantes, las decisiones arbitrales/las características del entorno, y aplicando procedimientos establecidos.
- h. Planificar el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas.
- i. Interpretar la información del deportista y del entorno.
- j. Coordinar el equipo de especialistas, y aplicando los modelos, procedimientos y técnicas más adecuados.
- k. Organizar y dirigir el entrenamiento y las concentraciones de preparación de los deportistas, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento de cada uno de los factores de rendimiento en kárate, y aplicando las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.
- l. Colaborar en el establecimiento de las ayudas ergogénicas y de los planes de trabajo complementario del deportista lesionado, aplicando los medios, métodos y procedimientos establecidos.

Actividades:

- Realiza funciones administrativas, económicas y contables bajo la supervisión del responsable del centro de prácticas.
- Participa en la organización y gestión de eventos y competiciones de tecnificación deportiva.
- Colabora en la gestión y diseño de eventos y competiciones de alto rendimiento.
- Colabora en la dirección de deportistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de kárate.
- Planifica el entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los deportistas.
- Participa en la coordinación el equipo de especialistas.
- Organizar y dirigir el entrenamiento de los deportistas, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento.
- Utilizar las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.
- Colaborar en el diseño de ayudas ergogénicas y en los planes de trabajo complementario del deportista lesionado.

## ANEXO II

*Áreas del bloque específico del plan formativo que pueden ser cursadas a distancia o de forma semipresencial*

|                         | Nivel I  | Nivel II  | Nivel III  |
|-------------------------|--|---|--|
| Áreas a distancia.      | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reglamento kata kumite y prekumite.</li> <li>– Aspectos históricos y filosóficos del kárate.</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kárate adaptado.</li> <li>– Reglamento competición II.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Reglamentos III.</li> <li>– Aspectos históricos y filosóficos del kárate II.</li> </ul>   |
| Áreas semipresenciales. | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Didáctica kárate.</li> <li>– Seguridad e higiene en kárate.</li> <li>– Desarrollo profesional en kárate I.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Planificación del entrenamiento en kárate en la etapa de tecnificación deportiva.</li> <li>– Desarrollo profesional en kárate II.</li> <li>– Detección talentos deportivos en kárate y entrenamiento a largo plazo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Planificación del entrenamiento en kárate en la etapa de alto rendimiento deportivo.</li> <li>– Preparación físicaespecifica de kata y kumite.</li> <li>– Nutrición y dopaje en kárate.</li> <li>– Desarrollo profesional en kárate III.</li> </ul> |