

2021-2022



KARATE FERNANDO EL CATÓLICO

MEMORIA DE LA ACTIVIDAD DE KARATE CURSO 2021 - 2022
KARATE AMPA FERNANDO EL CATÓLICO

Memoria de Karate Fernando el Católico 2021 - 2022

1. AGRADECIMIENTOS

Una vez más, queremos dar las gracias de corazón a todos los que habéis hecho posible que en este curso podamos seguir impartiendo nuestra querida actividad, que es aparte de nuestra pasión, nuestro trabajo, nuestro sueño de ya 15 años en este maravilloso colegio.

Os agradezco personalmente a todos los que formamos Karate Fernando Católico: a la Dirección del Centro por su confianza en nosotros, al AMPA por su ayuda y apoyo incondicional, a la Dirección de Konactitud, Kike y Patricia, a nuestra querida Coordinadora Sonia, también por vuestra eterna comprensión y apoyo y por supuesto a los padres, madres, y alumnos de quienes hemos recibido muestras de amor y cariño durante todos estos difíciles meses. Por eso digo nosotros, ya que es una actividad de todos.

2. RESUMEN MEMORÍA CURSO 2021 – 2022

ACTIVIDADES:

Clases monográficas, clases mixtas, clases de grupos de trabajo, entrenamientos específicos de competición.

Video exhibiciones y Exhibiciones presenciales en el colegio.

Exhibición en las fiestas de Aluche formado por el grupo de ex alumnos.

Exámenes de cinturón (grados) y Exámenes oficiales de Cinturón Negro.

Competiciones internas y externas (federadas).

Clases Online para los días de fiesta o para aquellos alumnos “confinados” durante los primeros trimestres del curso. Estas clases han dejado de hacerse en Abril de 2022.

Participación de algunos de nuestros alumnos en los entrenamientos de Tecnificación de la Federación Madrileña de Karate.

Exhibición – Gala 15 Aniversario Karate AMPA - Fernando el Católico.

LOGROS y DIFICULTADES:

LOGROS:

Aún con el riguroso cumplimiento de las normas covid a principio y mitad de curso hemos podido impartir clases de la forma más convencional y similar a los tiempos anteriores a la pandemia.

Memoria de Karate Fernando el Católico 2021 - 2022

Hemos vuelto a participar en competiciones federadas y hemos mantenido el nivel de la época anterior a la pandemia.

DIFICULTADES

La reactivación del alumnado a nivel atención ha sido más fácil este curso pero ha sido igualmente una labor difícil. Aun así, el alumnado ha respondido muy bien a las dinámicas de atención y a los ejercicios de concentración.

Con respecto a la recogida del alumnado, algunas ocasiones se ha dado el típico caso de no informar a los monitores o a coordinación sobre “familiar distinto al habitual” que viene a recoger al alumn@.

PROPUESTAS DE MEJORA

- Incidir en las dinámicas de concentración, activación y relajación del alumnado.
- Mejorar la comunicación con las familias: info sobre el desarrollo de la actividad, ruegos, preguntas, consejos, etc.

OTRAS OBSERVACIONES:

- Muy satisfechos del trabajo al hacer los grupos con mucho esfuerzo y paciencia y gracias a la ayuda y colaboración de Dirección, Coordinadora, AMPA, etc.
- La programación de la actividad ha vuelto progresivamente a la “normalidad”.
- Continúan las clases de ex alumnos como antes de la pandemia. Gracias a vuestro apoyo, Dirección y a la Autorización municipal, hemos podido crear por primera vez en 15 años un grupo de ex alumnos del colegio como Club Deportivo de Karate.

3. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS DE ESTE CURSO

Generales:

- **Preparación física general:** recuperar la forma física básica de nuestro alumnado tras meses de confinamiento e inactividad física.

Memoria de Karate Fernando el Católico 2021 - 2022

- **Principios y valores del Deporte y del Karate:** respeto, orden, compañerismo, esfuerzo, autoconfianza.
- **Dotar al alumnado de habilidades sociales y comunicativas:** trabajo en equipo, autoaprendizaje y planificación de sus propios exámenes.

Específicos:

- **Técnica básica de Karate:** Kata, Kumite deportivo sin contacto y autodefensa infantil.
- Incentivar al alumnado en la evolución constante por medio de los **exámenes de cinturón**.
- **Recuperar el nivel competitivo** del colegio en aquellos alumnos y alumnas interesados en formar parte del karate federado del año que viene.

4. DESARROLLO Y ORGANIZACIÓN DE LAS CLASES

Duración de las clases: 60 minutos. 50 efectivos (entre recogida, preparación y salida del alumnado)

Media de Alumnos durante el curso: 30 – 32 alumnos

Media de alumnos por clase:

20 alumnos Grupo 1.

10 alumnos Grupo 2.

Profesores: Sergio F De Cabo. E. Nacional 4º Dan Karate. RFEK.

Profesora Auxiliar: Alexandra Melo Barrado. Monitora. 2º Dan RFEK.

Grupos:

Karate Grupo 1: Martes y jueves. Primera hora (16.00 a 17.00h en horario normal de curso).

Karate Grupo 2: Martes y jueves. Segunda hora (17.00h a 18.00h en horario normal de curso).

Karate ex alumnos: Martes y jueves. Tercera hora (18.15h a 19.15 en horario normal de curso).

*Horario normal quiere decir, desde los meses de Octubre a Mayo. Ya que en Septiembre y Junio se adelantan una hora las clases.

Listas diarias cotejadas por el profesor y la coordinadora.

Bitácora diaria para anotar cualquier cuestión o problema que acaezca durante las clases.

5. METODOLOGÍA APLICADA EN LAS CLASES.

TIPOS DE CLASES:

Clases Presenciales.

El modelo de las clases presenciales ha sido de contenido mixto. Debido una situación “cambiante” hemos pasado de clases más estáticas a clases más dinámicas con ejercicios heterogéneos cuya finalidad es “atacar” varios objetivos físicos, psicomotrices, técnicos, afectivos y comunicativos.

Principalmente el modelo de clase ha seguido el siguiente patrón:

- Calentamiento aeróbico / anaeróbico.
- Ejercicios físicos básicos de fuerza / resistencia / velocidad / potencia / flexibilidad.
- Ejercicios de psicomotricidad básica: Coordinación simple, Coordinación inter muscular, Velocidad de Reacción, Espacialidad, Equilibrio y Agilidad.
- Técnica de Karate: Kata, Kumite o Autodefensa, variando cada semana.
- Juegos adaptados al Karate con materiales: Churros, Escudos o Manoplas, Escalera de Coordinación, Aros, etc.
- Cuento Motor y Role Playing.

Clases de Refuerzo y Recuperación: Las clases Online

Hemos mantenido dos días a la semana clases Online para aquellos alumnos que o bien no querían recibir clases presenciales o no podían por estar en lista de espera.

Igualmente las hemos ofrecido de forma gratuita a aquellos alumnos que no pudieron acudir a karate un día en concreto, generalmente al quedar confinada su clase debido a algún positivo.

METODOLOGÍA:

Didáctica aplicada:

Mando directo.

Aprendizaje guiado.

Enseñanza por grupos de nivel.

Envío de materiales didácticos

Organización de las clases:

Alumnos en filas y espacios acotados.

Alumnos por grados / cinturones.

Alumnos por parejas sin contacto.

6. ACTIVIDADES y OBJETIVOS POR TRIMESTRE.

1er trimestre:

Objetivos:

Preparación física y psicomotriz general.
Recuperación de la técnica básica de Karate.
Valores y principios del Deporte y del Karate.

Actividades:

Exámenes de grado.
Video exhibición de Navidad.



2º Trimestre

Objetivos:

Preparación física y psicomotriz general.
Asentamiento de la técnica básica de Karate del nivel anterior.
Valores y principios del Karate.

Actividades:

Exámenes de grado.
Participación en los Juegos Deportivos Municipales Fase 1



3er Trimestre

Objetivos:

Mantenimiento de las capacidades físicas y psicomotrices.
Mejora de las habilidades y conocimientos de Karate.
Fomentar el autoaprendizaje y la motivación por medio de la competición.

Actividades:

Liga interna de Karate.
Final liga entre colegios.
Exhibición de Karate presencial. Gala "Aniversario 15 años de Karate".
Exámenes de Grado.



7. CONCLUSIONES

- Las familias han respondido estupendamente a la actividad. Hemos estado en contacto con ellos atendiendo cualquier duda y/o sugerencia.
- Pocos alumnos han sufrido retrasos a la hora de traer a los niños a la actividad recogerles pero siempre hay casos excepcionales.
- Excepcional trabajo de nuestra coordinadora Sonia, buenísima colaboración con mis compañer@s monitor@s y gran ayuda de AMPA y Dirección.
- Es de celebrar que no hayamos tenido ningún brote de Covid en nuestra actividad, gracias a los protocolos y medidas de seguridad que hemos llevado.
- Para el curso que viene, al igual que en este año, desaparece la diferenciación entre Karate iniciación – Karate avanzado. De tal modo que las dos horas serán abiertas a cualquier alumno, tanto “nuevo” como “antiguo”.
- En este curso los dos grupos aunque separados han formado una “piña” y soy sabedor de que en los tiempos de “patio” o “recreo” han entrenado juntos técnicas o preparación de exámenes y competiciones.
- A nivel personal, he de decir que le tengo un cariño muy especial a este colegio. Fue el primero donde comencé, cuando estaba yo por entonces terminando la carrera de Derecho. Creo que hay una canción que dice, *“prefiero ser un indio antes que un importante abogado”*. Pues bien, el destino me ha llevado aquí y estoy muy feliz de trabajar en este colegio y con nuestro@s niñ@s.



*Sergio F De Cabo Machín.
Cinturón Negro 4º Dan de Karate.
E. Nacional FMK/MAD.06*

Julio 2022

8. COMPETICIONES REGIONALES y NACIONALES.

Final Liga Entre Colegios San Cristóbal – Fernando el Católico Junio 2022

IRENE PERO-SÁNZ. **BRONCE** Categoría 1.

REBECCA GALLAR. **PLATA** Categoría 2.

IÑAKY SAMANIEGO. **ORO** Categoría 3.



Participación en la Final Juegos Deportivos Municipales Fase Comunidad de Madrid Junio 2022

Participación en el Trofeo Solidario de Ucrania Mayo 2022

Profesor Sergio De Cabo – Bronce

Campeonato de España de Veteranos. Jaraíz de la Vera. Mayo 2022.

Sergio de Cabo - Bronce.

Copa de España de Estilos. Abril 2022

Profesor Sergio De Cabo – Bronce

Juegos Deportivos Municipales Zona Madrid Capital. Abril 2022

JON TORVISCO, **BRONCE**

FERNANDO CENTELLAS, 5º PUESTO

THIAGO FL, **ORO** Y **PLATA** en KUMITE.

ARIANA CÓRDOVA, **BRONCE**



Participación en el Campeonato de Madrid Infantil

IÑAKY SAMANIEGO

Memoria de Karate Fernando el Católico 2021 - 2022

Juegos Deportivos Municipales Zona Chamberí – Moncloa. Febrero 2022.

YANSEL RAMÍREZ, **BRONCE**

REBECCA GALLAR, **BRONCE**

FERNANDO CENTELLAS, 5º Puesto

ROSSANA RAMÍREZ, 5º Puesto

MAURO HERNÁNDEZ, 5º Puesto

THIAGO FLORES, **ORO**

JON TORVISCO, **BRONCE**

JOAN SANTIAGO, **BRONCE**

MARINA ANGULO, 5º PUESTO

ARIANA CÓRDOVA, 5º PUESTO

JUAN YEPES, 5º PUESTO

SAMUEL CASTRO, 5º PUESTO

