

El karate como una herramienta para desarrollar el respeto y el autocontrol en niños del barrio la gaitana en la localidad de Suba

Andres Felipe Calero Aguirre
Código:2221343

Universidad Santo Tomás de Aquino Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Opción de Grado: Proyecto Aplicado a la Pasantía Social

Aclaraciones Línea de investigación: Innovaciones en estudios sociales del deporte y la salud.

Grupo de investigación: Cuerpo, Sujeto y Educación.

Resumen

El valor del respeto y la virtud del autocontrol son muy importantes en el desarrollo social de las personas, de esta forma encontramos que es importante trabajar estas 2 cosas en los niños debido a que en la etapa en la que están aprenden de una forma mas rapida y crean hábitos más fácil, en el barrio la gaitana en la localidad de suba se identifica un entorno social de poca tolerancia donde carece el respeto y el autocontrol en las personas, por medio del centro de proyección social de la universidad Santo Tomás en la localidad de suba, esta intervención es muy importante debido a que con la enseñanza del autocontrol y el respeto los niños podrán desarrollar un mejor entorno con las personas que los rodean como la familia, el colegio y la sociedad en la que viven. Se busca crear un espacio recreo-deportivo para los niños donde puedan desarrollar por medio del karate y su doctrina el autocontrol y el respeto, inculcando el deporte y la actividad física en la vida de los niños, por elección de los padres de familia y los niños se llegó al acuerdo de trabajar el de deporte karate el cual ayudaría de una forma más significativa a la problemática que se presenta en su entorno social, los horarios en los que se trabajarán estas clases serán los días martes y jueves de 2:00 P.M a 4:00 P.M durante el proceso de dos meses y medio se evidencia un mayor nivel de concentración por parte de los niños, también se evidencia por medio de la meditación una mejora en su nivel de autocontrol y en ejercicios como el combate donde hay contacto entre compañeros, se observa el avance positivo en los niños donde cuidan y protegen al compañero en todo momento demostrando el cumplimiento de objetivos planteado.

Palabras clave: Karate, respeto, autocontrol, escuela deportiva.

Abstract

The value of respect and the virtue of self-control are very important in the social development of people, in this way we find that it is important to work on these 2 things in children because at the stage in which they are they learn more quickly. and create habits easier, in the La Gaitana neighborhood in the town of Suba, a social environment of little tolerance is identified where respect and self-control in people are lacking, through the social projection center of the Santo Tomás University in the town Suba, this intervention is very important because with the teaching of self-control and respect, children will be able to develop a better environment with the people around them such as family, school and the society in which they live. It seeks to create a recreational-sports space for children where they can develop self-control and respect through karate and its doctrine, instilling sport and physical activity in the lives of children, by choice of parents and children. children, an agreement was reached to work on the karate sport which would help in a more significant way to the problems that arise in their social environment, the hours in which these classes will be worked will be on Tuesdays and Thursdays from 2:00 P.M. at 4:00 PM during the process of two and a half months, a higher level of concentration is evident on the part of the children, an improvement in their level of self-control and in exercises such as combat where there is contact is also evident through meditation Among peers, positive progress is observed in children where they care for and protect their partner at all times, demonstrating compliance with the objectives set.

Key words: Karate, respect, self control, sport school.

Tabla de contenido

Introducción	5
Planteamiento del problema	5
Justificación	8
Objetivo general	10
Objetivos específicos	10
Marco conceptual	10
Metodología	12
Resultados	15
Aportes	18
Recomendaciones	18
Referencias	19
Anexos	21

Introducción

El respeto y el autocontrol son dos cosas que desde pequeños se le inculca a los niños, jóvenes y aun así en la etapa adulta se pone en práctica y se trabaja, por esta razón es muy importante crear unas buenas bases para que el desarrollo de este valor tan importante como lo es el respeto y empezar a trabajar una gran virtud como lo es el autocontrol.

Los niños en su etapa más activa suelen tener problemas con el valor del respeto y el autocontrol en diferentes situaciones lo cual dificulta el desarrollo de actividades cotidianas en el estudio, con la familia y con los amigos. En el colegio, durante las edades de 8 a 14 años, se busca concientizar a los niños del respeto a los mayores y entre ellos mismos, de esta manera se planea implementar un arte marcial como el karate que su base es la disciplina y el respeto, demostrando desde la antigüedad un método confiable y que da buenos resultados.

Planteamiento del problema

En la localidad de suba podemos encontrar el barrio la gaitana donde la mayoría de familias viven en estrato 2 y 3 como nos cuenta Ardila (2007) en el barrio la gaitana se pueden encontrar problemas de seguridad, venta de drogas, riñas y alcoholismo familiar, generando para los niños que se encuentran en el colegio tibabuyes universal y el república dominicana un ambiente con un entorno de poca

tolerancia entre las personas, donde el respeto es uno de los valores menos trabajados en la comunidad, debido a esto los niños que tienen un potencial más grande de aprender cosas, empiezan a imitar su entorno de forma rápida y casi que inmediata, teniendo en cuenta que en los colegios públicos no se cuenta con un desarrollo óptimo de la integridad y los valores de los estudiantes en la mayoría de casos como lo son los colegios donde estudian los niños inscritos en el programa.

Es importante tener en cuenta que es la primera vez que se realiza esta intervención deportiva con una población de niños en esta localidad, normalmente la universidad Santo Tomás realiza este tipo de intervenciones con una población de adulto mayor en los diferentes centros de proyección social con los que cuenta en diferentes localidades de Bogotá, donde estudiantes de cultura física, deporte y recreación hacen sus pasantías aportando ideas que buscan generar un ambiente más sano y saludable para los adultos mayores que participan en estos proyectos, se identifica la necesidad de aportar aún más a la sociedad empezando la intervención a una población más joven, brindándoles una oportunidad de integración, crecimiento físico, social y personal sin dejar de lado el trabajo que se viene realizando con los adultos mayores en las otras localidades.

Los valores sociales son de gran importancia debido a que ayudan a tener una buena convivencia, más sana y responsable con las personas que los rodean, el valor como el respeto es una base fundamental que se encuentra en cualquier contexto de la vida, como lo puede ser el estudio, el trabajo, una relación amorosa, con la familia, con los amigos, de esta forma el desempeño personal que se tendrá a futuro será beneficioso y próspero con la ayuda del desarrollo del respeto, como explica

Hildebrand (2004) el respeto es fundamental para un conocimiento amplio y adecuado, siendo el responsable de la amplia visión y comprensión del resto de valores.

El autocontrol es una gran virtud de las personas y es aún más destacable cuando desde una temprana edad se empieza a tener un desarrollo de esta misma, este autocontrol nace de lo que se denomina inteligencia emocional donde esto nos hace más responsables y precavidos frente a nuestras acciones o toma de decisiones, como nos dice Serrano (2010) el autocontrol es una capacidad emocional que tienen las personas para controlar las emociones o pensamientos de forma adecuada o la maestría de disponer de respuestas que se dan dentro de los componentes cognitivos. De esta forma se entiende la importancia de un temprano desarrollo de esta virtud el cual servirá en el día a día para la toma de decisiones o la determinación de realizar actividades que sean acertadas para el desarrollo personal en la sociedad.

Por otra parte crear el hábito de realizar una actividad física o la participación en un deporte es un problema que las instituciones educativas debido a que al sistematizar una clase de educación física para un niño con una nota en consecuencia a su rendimiento físico causa que la mayoría de niños y jóvenes generen una resistencia a este tipo de prácticas deportivas de una forma habitual, de esta forma se tiene que abordar de otra manera en las instituciones a estas prácticas motivando e incentivando a los estudiantes mostrándoles los beneficios y diferentes tipos de formas de actividad física que no se quede simplemente en los deportes tradicionales que se trabajan siempre.

Teniendo en cuenta lo anterior se entiende que hay una carencia de respeto y autocontrol en los niños inscritos en el programa escuela deportiva para niños donde el karate ayudaría a mejorar la interacción que tienen con las personas que están en su entorno educativo, familiar y social dándoles así más oportunidades de un mejor desarrollo personal en su vida cotidiana, por otra parte al ver la falta de hábito en la realización de una actividad física constante, se considera que un deporte de combate como lo es el karate, donde enseña técnicas de defensa, contraataque y además realiza ejercicios para tener una óptima condición física podría generar una adherencia deportiva al ser un deporte con otros enfoques más personales.

Justificación

La creación de un programa deportivo para los jóvenes en edades de 8 a 14 años es fundamental debido a que en esta etapa los niños necesitan un estímulo para su desarrollo físico y mental, de esta forma se podrán desempeñar mejor en su entorno social y tener una vida saludable, por otra parte este programa de la universidad Santo Tomás con los centros de proyección social facilitó la organización y logística de este proyecto, también al darse a conocer entre la población a trabajar ayudará a una mayor participación de niños en próximas intervenciones por otros profesionales en formación de cultura física, deporte y recreación de la universidad Santo Tomás.

Teniendo en cuenta la importancia de la actividad física para los niños y jóvenes como nos dice la organización mundial de la salud (2010) Se entiende que la actividad física que se practica constantemente reduce enfermedades crónicas no

transmisibles, también ayudando al control de peso y el equilibrio energético.

Teniendo en cuenta los beneficios que puede tener este programa en los niños a corto y largo plazo, como lo es mejorar su condición física y sus habilidades motrices básicas a corto plazo y crear un hábito saludable como lo es realizar ejercicio o practicar un deporte a largo plazo para así tener dichos beneficios mencionados anteriormente.

El valor del respeto es la base que encontramos siempre cuando formamos parte de un grupo o interactuamos con cualquier persona por eso es importante la creación de conciencia sobre este valor a una edad temprana, de esta manera se obtendría un mejor resultado a futuro en la forma de relacionarse de los niños que participen en este proyecto y su responsabilidad frente a una convivencia sana, por otra parte tenemos presente una virtud fundamental en el día a día de las personas que es la virtud, siendo esto un punto clave en el momento de tomar decisiones bajo presión o tener la mejor reacción frente a situaciones incómodas para cada persona.

Gracias a este programa deportivo para niños, se logra por medio del karate trabajar el acondicionamiento físico debido a que es un arte marcial enfocado a la defensa personal y se necesita una fuerza mínima y unas aptitudes motrices básicas desarrolladas para cumplir con el objetivo de cada técnica que se realice, por otra parte, la doctrina que se trabaja en el karate y su método de enseñanza nos ayuda a desarrollar el respeto por medio de trabajos con los compañeros y teniendo la ideología de que los estudiantes con más antigüedad y el profesor son un rango más superior que están para guiarlos y ayudarlos genera un espacio de respeto y diálogo entre todos, se escogió este deporte gracias a la experiencia de más de 15 años de

practica por el estudiante Andres Calero, se reconoce que en otros deportes los valores también se trabajan pero el karate al ser inicialmente un arte marcial se crea como base fundamental el trabajo del autocontrol y el respeto por la responsabilidad que hay que tener con las tecnicas que se aprenden, como nos explica Villavicencio y Maldonado (2019) los beneficios que más se destacan es el autocontrol y la mejora del autoestima debido a que ayuda al niño a identificarse a sí mismo y poder realizar la mejor decisión frente a cualquier situación que se le presente en su vida cotidiana.

Objetivo general

- Generar un espacio de integración deportiva para los niños donde se promueva valores sociales como el respeto y la disciplina en su quehacer cotidiano.

Objetivos específicos

- Mejorar el autocontrol utilizando la doctrina que tiene el karate en su enseñanza.
- Fomentar el respeto por medio de actividades desarrolladas en el karate.
- Inculcar el deporte y la actividad física en la vida de los niños.

Marco conceptual

El karate tiene su origen en Japón específicamente en las islas de Okinawa donde Gishin Funakoshi dio la creación al estilo de karate shotokan iniciando su propagación por el resto de islas de Japón dando el inicio al esparcimiento al resto del mundo. Jaime Fernandez Garzon luego de haber entrenado y convirtiéndose en cinturón negro en Argentina llegó en el año 1964 a Colombia realizando los primeros entrenamientos en Villapinzón dando el inicio de la difusión del karate, de esta forma

se empiezan a crear diferentes escuelas de karate junto con la liga deportiva de karate, como se refiere Ribalda (2016) el karate tradicional es un arte marcial que combina diferentes habilidades físicas como la fuerza, equilibrio, velocidad y la postura, para poderse defender de una persona.

Por otra parte la actividad física se define según Vidarte et al (2011) como la promoción de un campo para la salud que se desarrolla por profesionales en esta área y diferentes instituciones con el fin de conseguir mejores resultados en la calidad de vida de las personas por medio de actividades que aumenten la tasa metabólica por encima de la basal. Se entiende que actividades como caminar, montar en bicicleta, trotar, realizar algún tipo de deporte entraría en esta definición consiguiendo una mayor facilidad para las personas en su práctica debido a que tienen más opciones, hay que tener en cuenta que entre mayor sea el nivel de actividad física tendrá mayores beneficios para la salud de la persona.

El respeto es un valor fundamental en la vida de todas las personas para una buena convivencia en sociedad como explica Garzón (2016)

El respeto es un valor que permite al ser humano pensar no sólo en sí mismo sino también en los demás, con este valor, se puede apreciar y valorar los otros valores. El respeto inicia por la persona misma, de la forma en que se respete cada persona se puede iniciar con el respeto hacia los demás, es este un valor moral, por tanto, es decisión de cada uno actuar y dirigirse de manera respetuosa a todo ser que lo rodea (p.18)

El autocontrol se conoce como una virtud o una habilidad que pocas personas se enfocan en desarrollar sin saber los grandes beneficios que esto podría tener, como

nos explica Serrano y Álvarez (2010) es la destreza de poder controlar o reprimir acciones impulsivas que provengan de deseos, comportamientos o emociones. El dominio del autocontrol es fundamental y muy importante para crear una mayor fortaleza mental y emocional ayudando a un desarrollo más responsable de las decisiones que se tomen, el autocontrol viene ligado con el ego, donde el superego es el que controla la parte moral lo cual sería una base estable de la conducta de la persona.

La relación que podemos establecer entre el karate, el respeto y el autocontrol es que para la práctica del karate es fundamental el autocontrol por que al aprender las técnicas de este arte marcial conlleva a una mayor responsabilidad con las personas con las que se convive debido a que dichas técnicas podrían lesionar de gravedad a otra persona, por eso el énfasis en el respeto a las demás personas, dentro y fuera de los entrenamientos y a controlar nuestras acciones frente a diferentes situaciones que se presentan en el diario vivir.

Metodología

Para la opción de grado Pasantía Social 2022-1, se realizó una intervención deportiva para una población de 10 niños en las edades de 8 a 14 años, se logró convocar inicialmente a 15 niños, este número al transcurso de la intervención iba variando, se utilizó un deporte en específico para un mejor enfoque y desarrollo del mismo que en este caso fue el karate, identificando las mayores problemáticas de los niños por medio de la observación de sus comportamientos durante la primera clase el cual fue que no obedecían ninguna instrucción y en todo momento buscaban como molestar a algún compañero de la clase, también por comentarios de los padres de

familia o personas a cargo de ellos en el cual expresaban la necesidad que los niños tuvieran más responsabilidad en el colegio y un mejor desempeño en sus clases se buscó el desarrollo del respeto y el autocontrol en ellos.

El procedimiento que se llevó a cabo para la creación de este programa deportivo se utilizó como guía y apoyo el centro de proyección social con el que cuenta la universidad Santo Tomás en la localidad de suba, el proyecto inició en la acción comunal del barrio la gaitana, donde por medio de un formulario de inscripción de google y el voz a voz por los colegios que quedan en ese barrio se logró convocar a los padres de familia familia junto a sus hijos.

Para la toma de decisión de qué deporte se iba a implementar en este programa para los niños, se realizó una reunión con los padres de familia y los niños ya inscritos en donde se expusieron diferentes deportes como el fútbol, baloncesto, voleibol, al no contar con materiales o canchas para la práctica de dichos deportes se dio una cuarta opción que fue el karate, se explicó los beneficios que la práctica de dicho deporte traería a los niños y por votación se eligió esa opción, también en dicha reunión se concretó los horarios de práctica los cuales serian los dias martes y jueves de 2:00 P.M a 4:00 P.M.

La metodología que se utiliza en la intervención de la escuela deportiva para niños para el deporte de karate es la de mando directo principalmente debido a la doctrina que maneja el karate desde la antigüedad donde el maestro da las indicaciones y los estudiantes solo cumplen con la indicación, se trabaja diferentes actividades que desarrollen capacidades físicas básicas como la fuerza, la velocidad y

la coordinación. Dichas actividades se combinaban junto juegos didácticos para la parte del calentamiento haciendo que los niños se fueran preparando físicamente y mentalmente para el trabajo central de la clase, luego se pasaba a la enseñanza de técnicas y aplicación entre compañeros y por último en todas las sesiones se realizaba un trabajo de meditación al final de sesión para de esta forma trabajar la concentración y el autocontrol de los niños.

También se plantea este trabajo durante la etapa de motivación al ser un deporte nuevo y desconocido para los niños, como nos explica Nebrija (2016) esta etapa demuestra la necesidad de los estudiantes de comprender el nuevo conocimiento que les trae el profesor, donde se trabaja el método de enseñanza expositivo inicialmente por el maestro para iniciar sus clases. Se logra tener un mayor interés por parte de los niños.

Durante los entrenamientos de karate se fomenta la meditación como cultura y tradición del karate pero también para el desarrollo del autocontrol por medio meditaciones guiadas donde se pone como propósito pensar en objetos o cosas específicas dejando de un lado el resto de cosas, la meditación se realiza en la postura media flor de loto, combinando la postura estática de la meditación y la concentración en los pensamientos empiezan a crear un autocontrol de los impulsos físicos y mentales que tienen los niños, este proceso será progresivo tomando tiempo de 30 segundos para la meditación y luego extendiendo más el tiempo a medida que vayan desarrollando su mente.

También se realizarán actividades por parejas realizando golpes al compañero para que el pueda practicar las técnicas de defensa, desde este punto se empieza a implementar el respeto, comprendiendo que solo se esta simulando una situación de ataque para el entrenamiento y entendiendo que no hay que lastimar al compañero, también en el karate se tiene muy en cuenta la antigüedad de práctica al momento de realizar los saludos principales y al tener prioridad en momentos de ceremonias, de esta forma se puede relacionar con el respeto a los mayores y a todas las personas que los rodean en su vida cotidiana.

Resultados

Frente a los objetivos planteados se logró obtener un espacio deportivo donde los niños pudieron trabajar de una forma sana el desarrollo del respeto y autocontrol por medio del respeto, demostrando que la meditación que se trabaja en el karate creó una mejora en el autocontrol y la concentración de los niños y con las actividades donde se aplicaban las técnicas aprendidas de karate se creó un ambiente de respeto entre los compañeros y así mismo se evidenció un mayor interés por parte de los niños por la práctica de un deporte en su vida diaria.

Al realizar la primera clase de karate con los niños la cual tenía un enfoque más explicativo de que era el karate y la enseñanza de sus 3 tecnicas mas basicas, se observa poca concentración, falta de respeto, falta autocontrol y una actitud de burla frente a la clase y sus mismos compañeros, no aceptaban las indicaciones que se les daba y querían jugar todo el tiempo, al pasar solo una semana, se delegó un monitor

en el grupo basándose en la facilidad de realizar las técnicas enseñadas donde ayudó significativamente a tener un grupo más controlado, en la segunda semana al implementar más variedad en la enseñanza de las técnicas se empezó a tener más atención por parte de los niños debido a que tienen más interés en aprender sobre el karate, esto facilita significativamente el desarrollo de las clases.

Al mes de realizar los entrenamientos se nota un cambio muy notorio en la forma del comportamiento y la forma de expresarse de los niños, son más organizados al momento de iniciar la clase dejando sus cosas en una esquina con mucho cuidado, la forma en la que hablan entre ellos también es más respetuosa sin llegar al punto de ser formal, duran más tiempo cuando realizan las posturas de karate y esto lo logran gracias a la concentración y el autocontrol de los impulsos de levantarse y ponerse a jugar con los compañeros, durante los combates todavía se observa falencias en el respeto frente al compañero causando que hayan discusiones entre ellos por técnicas mal realizadas

Al mes y medio de práctica se obtienen grandes resultados como una concentración completa durante una meditación guiada por más de 5 minutos, demostrando el interés y su cambio en la parte mental frente a la práctica del karate, controlando sus impulsos y emociones. Muestran un mayor dominio en las técnicas y en las katas (secuencia predeterminada de movimientos) gracias a las actividades realizadas enfocadas a la parte física y sus habilidades motrices, mostrando mejoras en el equilibrio y la velocidad.

A los dos meses de práctica su desarrollo sobre el valor del respeto alcanza el punto en el que lo combinan con el autocontrol y de esta forma pueden lograr tener un combate con los compañeros sin ningún tipo de discusión o sin causar ningún daño, logrando el control de las técnicas como puños y patadas, frenando y aplicando menos

fuerza para simplemente poder marcar un punto en el combate sin la intención de lastimar, demostrando que tienen un mejor entendimiento sobre la intención y la práctica del karate.

Conclusiones

Se puede concluir de esta intervención deportiva para los niños que la práctica de un deporte puede traer muchos beneficios en la parte de la salud tanto físicas como mentales, la práctica de un deporte a una edad temprana como nos explica Rodriguez, et al. (2020) los niños pueden desarrollar habilidades como la cooperación , la disciplina, la concentración y el liderazgo. Al trabajar un deporte poco común como lo es el karate puede ayudar a crear un mayor interés por la práctica de este mismo, se observa un gran cambio en el comportamiento de los niños frente a la disposición que tienen para la clase y la realización de los ejercicios.

Frente al respeto y el autocontrol se evidencia que el karate es una buena alternativa para su trabajo por su método de enseñanza y sus actividades entre compañeros, desarrollan un autocontrol frente a los impulsos de querer jugar todo el tiempo o el de molestar a sus compañeros, empezando de esta forma a respetarse entre ellos, se observa un mayor control en las técnicas siendo conscientes de que no hay que lastimar a los compañeros ni a nadie fuera de las clases, el mejor cambio que se pudo evidenciar fue la evolución que tuvieron los niños frente a la meditación consiguiendo un gran control de la mente y el cuerpo para durar un tiempo de 5 minutos en completo silencio y estando quietos, demostrando la gran evolución en

aproximadamente 2 meses y medio, frente a los objetivos planteados en el proyecto de la escuela deportiva para niños en el barrio la gaitana.

Frente a mi proceso como estudiante de cultura física, deporte y recreación en esta intervención en el centro de proyección social en la localidad de suba que satisfecho con el trabajo logrado y con los aportes que les di a los niños para su vida diaria, por otra parte recibo comentarios positivos por parte de los padres de familia que han notado un gran cambio en el comportamiento de sus hijos y mostrando interés por seguir participando en esta escuela deportiva para que sus hijos sigan creciendo personalmente mediante la práctica del deporte.

Aportes y recomendaciones

Se plantea seguir implementando diferentes deportes en esta población dándoles más espacios recreo-deportivos ayudando a la estimulación de las capacidades físicas y la creación de hábitos saludables, se recomienda buscar la forma de conseguir materiales como balones, aros, lazos, etc, para un mejor desarrollo de las intervenciones que se hagan en esta localidad, también es necesario una mayor difusión de la información para obtener más participantes en la escuela deportiva para el siguiente profesional que intervenga en esta población se recomienda implementar un trabajo muy recreacional para la enseñanza del deporte que se plantee trabajar debido a que se observa un mayor interés por parte de los niños a las actividades que son más didácticas que a las que son muy específicas de un deporte.

Referencias

- Ardila Cubides, S. M. (2007). Índice de calidad de vida: un análisis al barrio La Gaitana de la localidad de Suba. Recuperado de: <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1415&context=economia>
- Garzón Reyes, I. Y. (2016). Estrategias para potenciar el respeto en los niños y niñas del grado primero del Liceo Moderno Walt Whithman. *Doctoral dissertation, Corporación Univeristaria Minuto de Dios*. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4545/1/TPED_GarzonReyesIsleyYumara_2016.pdf
- Hernández, R. (2018). Proyecto de implementación de escuela de karate Kenpo como buena práctica para la prevención de la violencia juvenil entre 8 y 17 años en la comuna de Pudahuel, primer semestre del 2018. Recuperado de: <https://repositorio.udla.cl/xmlui/bitstream/handle/udla/532/a41683.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Isidoro, S. G., et al. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Orientando*. Recuperado de: <https://orientando.uv.mx/index.php/orientando/article/view/1563>
- Luna Tascón, E. G., Et al (2013). Relación entre desempeño académico y autocontrol. Recuperado de: https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/bitstream/handle/20.500.12746/207/109_Luna_Tascon_Edwin_Gerardo_2012%20file1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nebrija, G. C. (2016). Metodología de enseñanza y para el aprendizaje. *Universidad Nebrija*. Recuperado de:

<https://www.nebrija.com/nebrija-global-campus/pdf/metodologia-GCN.pdf>

Ribalda, M. P. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/542/54247310009.pdf>

Rodríguez, Á., et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

Serrano, M. E., y Álvarez, D. G. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Vidarte Claros, J. A., et al. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*. Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864012703036?token=EC4F99EFA50782CFF823BA7C0A9300B96ABA9B58305CFA3882CCAC9F2A55C479476CB933D804CA7D17AC4BB8E995BA0B&originRegion=us-east-1&originCreation=20220507161614>

Villavicencio Jeréz, S. E., & Maldonado Vásquez, M. A. (2019). El Kempo karate como método para la reducción de agresividad y aumento de autoestima en niños de 7 a 12 años que asisten a la Escuela de Karate Castillo Team

.*Doctoral dissertation, Universidad de San Carlos de Guatemala*. Recuperado de: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/12934/1/13%20T%283290%29.pdf>

Von Hildebrand, D. (2004). La importancia del respeto en la educación. *Educación y educadores*. Recuperado de: <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/557/650>

World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/97892?sequence=1>

Anexos

Universidad Santo Tomás -Programa Santoto Kids Escuela Deportiva-presencial-La Gaitana

Los invitamos a inscribirse a través de este formulario para formar parte de nuestra familia "Santoto Kids", en el cual desarrollaremos actividades para potenciar habilidades físicas, trabajo en equipo y liderazgo, "Escuela deportiva". Estas actividades se llevaran a cabo todos los martes y jueves de 2:00 a 4:00pm -lugar por definir

edades: niños y niñas 9 a 14 años

Adicionalmente los invitamos a que hagan parte de nuestro grupo en WhatsApp a través del siguiente enlace:

<https://chat.whatsapp.com/FR9VkUqDDcnKyXkduNckDj>

andrescalero@usantotomas.edu.co [Cambiar de cuenta](#)



***Obligatorio**

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

Nombres Completos de los niñ@s *

Tu respuesta

Edad de los niñ@s *

Tu respuesta

Número de Celular *

Tu respuesta

Dirección de Residencia *

Tu respuesta

Cuidad y barrio *

Tu respuesta

Confirmación de correo electrónico *

Tu respuesta

En los términos de la ley 1581 de 2012 de Colombia, manifiesto expresamente *
que autorizo, de manera previa y voluntaria a la Universidad Santo Tomás, a dar
tratamiento de los datos suministrados por mí a través de este formulario, para
que en desarrollo de sus funciones propias como universidad, pueda
recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, intercambiar,
compilar y/o transferir a terceros. La información suministrada no será usada
para fines comerciales.

☐ SI

☐ NO

Cuestionario de inscripción

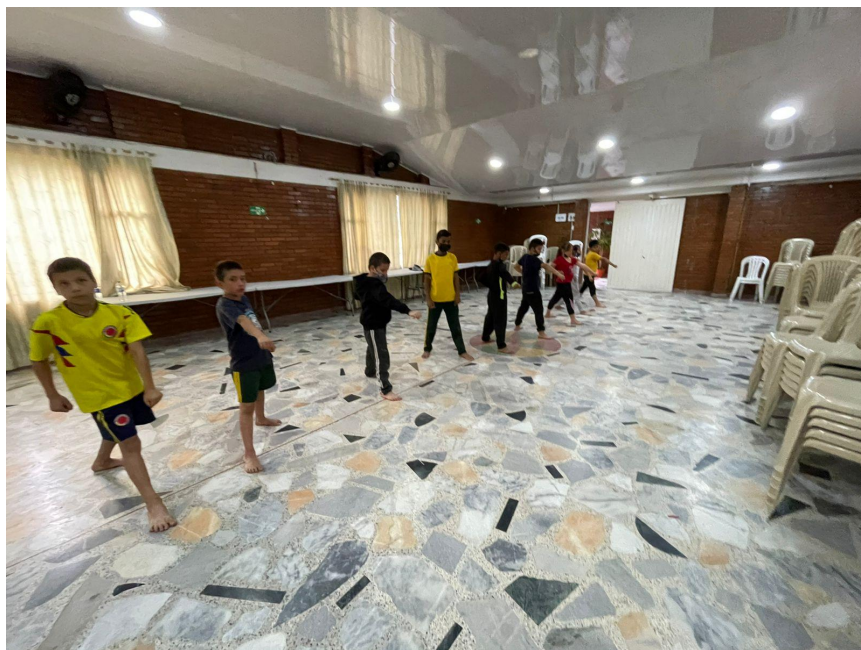
Realizado por: Yaqueline Acuña Mendoza

Imagen 1. Clase



Fuente: elaboración propia 2022

Imagen 2: Clase



Fuente: elaboración propia 2022