

El karate-do y la Capoeira: valores para SER humanos

Carolina Mora Cifuentes*
Secretaría de Educación de Bogotá

RESUMEN

Las artes marciales han sido catalogadas como prácticas que fomentan valores como la disciplina, la constancia y el esfuerzo, pues por ser provenientes de la cultura oriental, se promueve con su ejercicio la formación del carácter. La capoeira es una forma de vida que desarrolla solidaridad y respeto por los compañeros. Sin duda, es una actividad llena de valores. Todo esto nos hace pensar que la enseñanza de estas artes permitiría que los niños aprendieran a ser mejores personas con el desarrollo de su carácter, a través de la práctica de la disciplina, el autocontrol y el respeto. El entrenamiento de karate-do y capoeira se realizó con los estudiantes del grado tercero del colegio Sierra Morena, durante las clases de físicocreativa en el primer período académico 2015, con el fin de interiorizar y fortalecer la disciplina en los niños, que además permite desarrollar la responsabilidad y la constancia para mejorar los niveles convivenciales del grupo.

Palabras clave: Karate-do, capoeira, artes marciales y educación, valores en las artes marciales.

* Psicóloga Universidad Nacional. Docente Secretaría de Educación Bogotá. Correo electrónico: carolina.morac@unilibrebog.edu.co.

ABSTRACT

Martial arts have been defined as practices that forward values like discipline, perseverance and effort, since they are part of the eastern culture, in their practice people exercise the building of character. Capoeira is a life style that develops solidarity and respect for the peers. No doubt this is an activity full of values. All this make us think that the teaching of these arts would allow children to learn to be better people with the development of their character through discipline, self-control and respect. The training of karate-do and capoeira was carried out with third grade students from Sierra Morena school during the Physical Education classes in the first semester, 2015. The objective was to interiorize and strengthen discipline that also allows developing responsibility and hard work to better group daily coexistence.

Key words: Karate-do, capoeira, martial arts and education, martial arts and values.

Introducción

Los valores humanos se han ido deteriorando, en parte por la soledad en que los niños viven actualmente y además por la falta de orientaciones claras desde la escuela para diseñar un programa que genere cambios en los estudiantes. El karate y la capoeira, son dos ramas de las artes marciales que favorecen el desarrollo de los valores del ser humano y que practicados con constancia y disciplina permiten que se fortalezca el carácter de una persona. De acuerdo a Márquez (2015) “al final de cuentas, el artista marcial, con su disciplina, logra el mismo resultado que el Yogui mediante sus prácticas ascéticas: el dominio completo del cuerpo y la mente.

La defensa personal es solo una excusa para el fin último: una vía para el desarrollo integral del ser humano”.

Los niños del grado tercero de la sede C del colegio Sierra Morena, se caracterizan por ser comunicativos, colaboradores y en su mayoría cumplen con sus responsabilidades. Sin embargo, luego de hacer el empalme con la docente directora de este grupo el año anterior, explica que las familias eran casi en su totalidad muy comprometidas, que los estudiantes, con pocas excepciones, presentaban un buen rendimiento académico, cumplían con sus actividades y además eran organizados en clase y manejaban un buen nivel en la convivencia. Para este año, se han observado en el primer período, cambios bruscos en los niños, especialmente en su comportamiento, ya que muchos de ellos buscan pelea, fomentan la indisciplina en el aula, no manejan el autocontrol mientras la docente no está y todo el tiempo hay que llamar la atención para que se pueda organizar la clase.

Se volvió necesario buscar acciones que permitieran fortalecer el carácter de los niños, para que fueran más disciplinados, constantes y responsables. Con el ejercicio del karate y la capoeira se pretendía, en este estudio, mejorar la disciplina y la responsabilidad de este grupo de estudiantes del colegio Sierra Morena. Se observó que los niños se encontraban muy motivados a realizar estas actividades, pues nunca lo habían hecho como parte de la clase de fisicocreativa en el colegio y era un ejercicio novedoso para ellos.

Características de los niños de grado tercero

Según se expresa en CEIP, Los Quintana, los niños, en su desarrollo social, tienen mayor autonomía en relación con sus padres tanto para buscarse sus propios juegos como para “salir de apuros”. Tienen una gran vitalidad: juegan, se pelean, hablan todos a la vez, se entusiasman, compiten, manifiestan gran interés por lo que ocurre fuera de la familia. El compañerismo es típico de estas edades y la pertenencia al grupo es el núcleo vital en torno al cual se desenvuelven sus actividades.

De acuerdo con las conclusiones de la investigación “La deserción y el fracaso escolar como manifestaciones de vulnerabilidad educativa” del Grupo Infancias (2003-2004), el segundo ciclo agrupa los niños y niñas en edades entre los 8 a 10 años. Estos niños centran su actividad académica en las relaciones y los afectos; encuentran que lo valioso de la escuela es la relación con sus compañeros, amigos y profesores, dando más valor a la amistad y al reconocimiento del otro.

En la cartilla (RCC) Reorganización Curricular por Ciclos, se explica que “los niños y las niñas desarrollan lazos fuertes con amigos fuera de la familia y buscan independencia y aceptación. Los juegos en equipo se vuelven importantes;

les gusta los halagos y el reconocimiento, en esta etapa de desarrollo empiezan a manifestar inconformidad y confrontación con las reglas de los adultos y las de los amigos”.

El grado tercero es por lo general una transición que hace que el estudiante busque su independencia, se torna indisciplinado y llama la atención de sus compañeros para hacerse notar ante el grupo. De acuerdo a la RCC, “con el grado segundo se finaliza el ciclo 1 y se inicia con grado tercero el ciclo 2. En este paso, los niños de grado tercero son considerados más maduros que los niños pertenecientes a ciclo 1, este cambio de un ciclo a otro, resulta, a veces, traumático para los estudiantes, quienes cambian sus actitudes, queriendo demostrar que son “grandes” e independientes”. Comienzan a desarrollar lazos fuertes con amigos fuera de la familia y comienzan a buscar la independencia.

Lo expresado con apoyo en los autores refleja las características encontradas en el grupo del grado tercero con el cual se realizó esta experiencia.

La práctica deportiva en la escuela

Muchas veces creemos que la práctica deportiva, en los niños, reducirá los niveles académicos de estos, pues ocuparían su

tiempo en otras actividades diferentes a estudiar. Sin embargo, muchos estudiosos del deporte y su relación con el nivel académico y la formación en valores, consideran que la práctica constante de un deporte, puede lograr en los niños mejores resultados académicos, debido a la disciplina y responsabilidad generadas a través de la formación del carácter y el trabajo en equipo. Según Rodríguez (2006): “En el plano social, la integración en la práctica de actividad física genera todo un entramado de comunicaciones e interacciones con los demás, que tiene una serie de características singulares. La superación de metas, el esfuerzo personal, la lucha contra la adversidad y la búsqueda de la victoria como resultado final, hacen del deporte un fenómeno ensalzado en nuestra sociedad que, perfectamente supone un modelo educativo aceptado y valorado en nuestros días”. Esto nos deja apreciar que ante el deseo del practicante de actividad deportiva, al buscar la consecución de sus objetivos, se haga más disciplinado, constante y responsable lo que aplicaría a todos los ámbitos de su vida.

Un aspecto muy importante durante el segundo ciclo es la posibilidad de realizar juegos grupales organizados. El niño ya es capaz de cooperar con sus compañeros para resolver tareas (Rodríguez, 2006, p. 138). Otros autores aportan también al decir que el deporte ayuda en la forma-

ción del carácter, pues con su práctica se inducen cualidades deseables en un ser humano. Se afirma que el deporte fortalece el carácter pues infunde cualidades deseables como la fuerza de voluntad, la disciplina, el coraje, el altruismo o el juego limpio (Gil & López, 2006, p. 161).

Valores que se desarrollan con la práctica del karate

Para empezar, debemos tener en cuenta que el karate nace de la prohibición de las armas impuesta por gobernantes japoneses en el S. XVI sobre la población de Okinawa y era utilizado por los opositores para defenderse de las imposiciones del gobierno (Santa María; J. n.d.).

Cuando se practica un arte marcial como el karate, es necesario controlar el cuerpo y la mente, para concentrarse completamente. En un artículo del diario El Llanquihue (2010), publicado en el blog *karate ni sente nashi*, nada más lejos está el pensar que el karate es una experiencia violenta, por el contrario, es un deporte de defensa que busca “el control de la mente” y su práctica busca inculcar principios como el respeto, el autocontrol y la perfección para la excelencia. Para lograr ese autocontrol y la disciplina, es necesario que los niños, que practiquen este deporte, sean responsables y constantes, por lo cual se puede deducir que con el ejercicio del karate, podemos formar el carácter de los niños.

Lo primero que se hizo fue investigar los orígenes del karate y los niños hicieron representaciones, lecturas de historias sobre el karate con enseñanzas. Además buscaron movimientos básicos que ellos presentarían ante sus compañeros. Luego cada uno de estos movimientos se practicó durante 2 horas semanales (clase de físicocreativa) durante 4 semanas, hasta que los niños adquirieran una mediana exactitud en sus ejercicios. Luego se hizo una presentación

ante sus compañeros de ciclo 2 para así motivar a todos a estas prácticas.

A través de cada ejercicio, se logró en los estudiantes la interiorización de los valores. El primer movimiento practicado tenía que ver con la relajación, en la que los niños sentados con las piernas dobladas y sus manos hacia arriba, apoyadas en la parte interna de las rodillas, realizan ejercicios de respiración. Con esta se buscaba la tranquilidad en los niños para que estuvieran preparados para los siguientes ejercicios.



www.martamentado.com

La relajación: es el medio por el cual podemos experimentar la libertad de vivir en el estado de conciencia que deseamos, (Mentado, M. 2014). Para este ejercicio los niños requerían estar en completa concentración, escuchar las indicaciones de la docente, y mantenerse quietos durante determinado tiempo. Así se logró que los niños aprendieran a escuchar y seguir indicaciones.

Luego empezamos con 4 movimientos básicos del karate, a través de un video que mostraba un instructor de este arte,

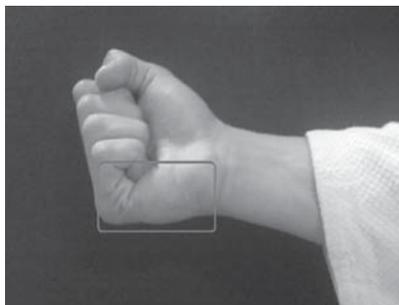
explicando en qué consistía cada movimiento y el nombre de cada uno de ellos.

Cerrar el puño: requiere de exactitud para lograr el alineamiento de cada músculo y hueso de la mano y el brazo. Para este ejercicio, los niños debían cerrar el puño cuidadosamente, primero los cuatro dedos anteriores y por último el pulgar (Martín, 2011). El estudiante debía seguir estrictamente la indicación del video y de la docente, pues es importante que la alineación sea perfecta.

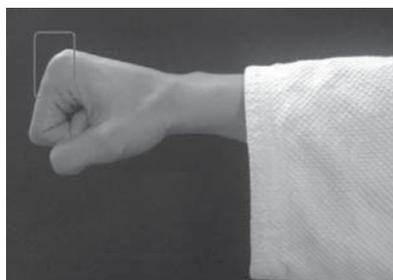


www.taringa.net

Rotación del puño: en el que se hacen movimientos de los brazos, alternándolos hacia adelante y hacia atrás, rotando el puño hacia adentro y hacia afuera (Martín, 2011). Para esta práctica los niños debían mostrar compromiso y repetición constante para su perfección lo cual demanda disciplina y constancia, valores necesarios para fortalecer el carácter. Este ejercicio requiere de una posición con la espalda recta y las rodillas dobladas que debe mantenerse durante todo el ejercicio.



mikarate-do.blogspot.com



mikarate-do.blogspot.com

Hikite y shukite: es un ataque directo en el que se golpea con un puño (shukite) mientras que el otro está hacia atrás (hikite) (Martín, 2011). Durante el desarrollo de este movimiento, se hacía énfasis en el carácter de defensa que tiene el karate y que nunca se usa para atacar o dañar a otro, así se logró aplacar las ansias de la mayoría de los niños de jugar a los golpes con sus compañeros; esto sirvió para demostrar la importancia del respeto y del juego limpio en todas las actividades, pues para practicar con sus compañeros debían mantener la distancia y respetar las normas de la clase.



www.tritontv.com

Giro de la cadera: este movimiento alterna los pies, con un paso al frente arrastrando uno de estos, de forma circular, logrando así el giro de la cadera (Martín, 2011). Se requiere para este ejercicio de mucha práctica, paciencia y concentración, lo cual fomenta la disciplina pues es necesario que los niños se comprometan con la actividad para que el movimiento sea perfecto y no se lastimen.



ka-rate-do.blogspot.com

Valores que se desarrollan con la capoeira

Según Márquez (2015): “Dentro de la amplia gama de técnicas y escuelas destacan el karate, el tae-kwon-do, el kung-fu, el wu-shu y la capoeira. La última técnica nació en Sudaméri-

ca: una mezcla de bailes africanos y artes marciales que los esclavos desarrollaron ya que no se les permitía practicar las técnicas de combate; de esta forma encubrieron la práctica de las artes marciales con el baile y los fusionaron con la capoeira”. Varios conocedores de esta disciplina coinciden con la naturaleza de defensa y afianzamiento de valores, que la práctica de este deporte permite. Según Barcala (2006), la capoeira es un deporte muy completo que requiere del movimiento coordinado de la mayoría de músculos del cuerpo, que además se practica al ritmo de la música, en el que no hay contacto físico, solo se da en los practicantes muy avanzados, y además se requiere de destreza y respeto por el otro y por los límites. La capoeira es mucho más que un deporte, en Brasil es una forma de vida que desarrolla valores de solidaridad, compañerismo y respeto por los compañeros. Sin duda, es una actividad llena de valores (Barcala, 2006). Su objetivo va más allá de la mera competición entre camaradas (colegas): llegar al autodomino del cuerpo y del espíritu.

Para la introducción a este deporte, los niños realizaron investigaciones de su origen, de los valores que con este se podrían desarrollar y de los movimientos básicos que podríamos practicar en el colegio. Cada estudiante debía mostrar el movimiento escogido ante sus compañeros para luego practicarlos durante 4 semanas, dos horas semanales, en la clase de fisicocreativa.

Ginga: Es el paso base de la capoeira. Movimiento corporal que el capoeirista realiza durante la práctica, del que se originan los movimientos de ataque y de defensa (Anjos, 2003, p. 160) En este los niños deben alternar el movimiento de las piernas hacia atrás, inclinando su cuerpo hacia adelante y llevando los brazos de manera alterna adelante y atrás. Para esta práctica, es necesaria la concentración y la disciplina para que el movimiento sea exacto y exprese el sentido de la defensa.



boaforma.uol.com.br

Esquivas: Son movimientos que pretenden esquivar el ataque del camarada. Pueden ser de frente, costado, lateral, de la cadera, en los que los niños, agachando su cuerpo, giran un poco a los lados o al frente para evitar un ataque. Desviar los golpes, movimiento del cuerpo al frente, hacia atrás, para abajo o para los lados (Anjos, 2003, p. 158). Durante este ejercicio, se recordó a los niños que este deporte no es de contacto por lo que lo más importante de esta práctica era el respeto por el otro y por las normas del aula, así se inculca el respeto como valor fundamental.



www.educacao.fisica.seed.pr.gov.br



www.educacaofisica.seed.pr.gov.br

Meia lua de frente: Como su nombre lo indica es una media luna que solo se realiza levantando de forma alterna las piernas rectas, de afuera hacia adentro como lanzando una patada. Golpe semigratorio y traumatizante en el que el capoeirista, partiendo de la ginga, eleva y lanza la pierna posterior extendida en dirección al camarada, describiendo un semicírculo, desde el lado externo hacia el interno. (Anjos, 2003, p. 163) Para esto se debe desarrollar la destreza del niño, a través de la práctica constante del movimiento y de recordar que este deporte no es de contacto, con lo cual se reafirma la disciplina, la constancia y el respeto.



www.fightmemory.com

Armada: Para la práctica de este movimiento se requiere el absoluto respeto del participante, a fin de evitar accidentes. Golpe semigratorio y traumatizante en el que el capoeirista, partiendo de la ginga, gira sobre su propio eje, sin levantar un pie del suelo quedando de espaldas a su camarada. La pierna que queda en la posición anterior es lanzada en dirección al camarada, describiendo un círculo. (Anjos, 2003, p. 146) El estudiante debe demostrar ser responsable al momento de ejecutar esta acción, ya que esta es un lanzamiento de patada desde atrás hacia adelante haciendo un círculo.



www.iniciacaolutaseludicidade.blogspot.com

Conclusiones

A partir de la práctica de los movimientos básicos del karate, se logró que la mayoría de los niños aprendieran a ser más dedicados, respetuosos de las normas y de sus compañeros. Reconocieron que la paciencia es muy importante para lograr lo que nos proponemos. Estas son cualidades que permiten afianzar la disciplina y el autocontrol, que los llevan a formar el carácter.

Con la práctica continua de los movimientos básicos de la capoeira, los niños pudieron aprender que el respeto es lo más importante en la realización, no solo de cualquier deporte, sino también en todos los entornos de nuestra vida. Además de que si son disciplinados pueden realizar lo que se proponen.

A partir de la teorización de las artes marciales y su fuerte vínculo con los valores del ser humano, y con la práctica del karate y de la capoeira en el colegio, durante las clases de fisicocreativa, la mayoría de los estudiantes mejoraron su disciplina, son un poco más respetuosos del otro, un poco más responsables, organizados, pacientes y cooperativos, lo cual los lleva a formar su carácter para que puedan pensar en lo que realmente quieren para sus vidas y puedan hacer correctas elecciones que favorezcan no solo sus deseos sino los de los demás en pro de una comunidad.

Referencias

- Anjos, E. (2003). *Glossário terminológico ilustrado de movimentos e golpes da capoeira: un estudo término – lingüístico*. Tesis de programa de programa en filosofía y lengoa portuguesa no publicada. Universidad de Sao Paulo. Sao Paulo. Recuperado el 05 de Octubre de 2015 de <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8142/tde-14082006-093406/es.php>
- Barcala, R. (2006, Diciembre). *Fundamentos didácticos de la iniciación a la capoeira en el área de Educación Física*. Efdportes.com. No. 103. Recuperado el 30 de Agosto de 2015 de <http://www.efdeportes.com/efd103/capoeira.htm>
- CIEP Los Quintana. Gobierno de Canarias. *Segundo Ciclo de E. Primaria, introducción al 2º ciclo de educación primaria*. Recuperado el 27 de Agosto de 2015 de <http://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/edublogs/ceiplos-quintana/2o-ciclo-de-educacion-primaria/>
- Gil, P. & López, A. (2006). *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas*. Ministerio de educación y ciencia. Secretaría general de educación. Recuperado el 29 de Agosto de 2015, de <https://books.google.com.co/books?id=JTpNnoVby3AC&pg=PA147&dq=practica+deportiva+y+formacion+del+caracter+primaria&hl=en&sa=X&ved=0CFgQ6AEwB2oVChMIyP2e-MjOxwIVQRgeCh0iQAZ9#v=onepage&q=practica%20deportiva%20y%20formacion%20del%20caracter%20primaria&f=false>
- Grupo Infancias. Universidad Distrital Francisco José de Caldas-IDEP, 2003-2004. Tomado de Secretaría de Educación Bogotá. (s.f.) *Reorganización curricular por ciclos REFERENTES CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS: Transformación de la enseñanza y desarrollo de los aprendizajes comunes y esenciales de los niños, niñas y jóvenes, para la calidad de la educación*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia
- Márquez, A. (2015). *Yoga y Salud Integral: un camino hacia la juventud y la armonía*. Recuperado el 29 de Agosto de 2015 de <https://books.google.com.co/books?id=wK4jCQAAQ-BAJ&pg=PA32&dq=beneficios+de+la+practica+del+karate+y+del+capoeira&hl=es&sa=X&ved=0CBwQ6AEwAGoVChMI5Kv>

- f4f7OxwIVxVYeCh0hmQbk#v=onepage&q=beneficios%20de%20la%20practica%20del%20karate%20y%20del%20capoeira&f=false
- Mentado, M. (2014). *¿Para qué sirve la relajación en los niños y niñas?*. Marta Mentado: Psicóloga. Recuperado el 04 de Octubre de 2015 de <http://www.martamentado.com/category/blog/>
- Martín, F. (2011). *Rincón del do*. Recuperado el 04 de octubre de 2015 de <http://www.rincondeldo.com/presentacion-karate-do/>
- Organización Internacional Nueva Acrópolis. Filosofía, cultura, voluntariado (n.d.). *La formación del carácter en las Artes Marciales*. Sevilla. Recuperado el 30 Agosto de 2015 de <http://sevilla.nueva-acropolis.es/articulos-sevilla/211-artes-marciales-filosoficas/26826-la-formacion-del-caracter-en-las-artes-marciales>
- Rodríguez, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Editorial Inde. D.L. Barcelona.
- Santa María, J. (s.f.). *www.karatekas.com karate shotokán*. Recuperado el 29 de Agosto de 2015 de <http://www.karatekas.com/Historia/Historia.html>
- Secretaría de Educación Bogotá (s.f.). *Reorganización curricular por ciclos REFERENTES CONCEPTUALES Y METODOLÓGICOS: Transformación de la enseñanza y desarrollo de los aprendizajes comunes y esenciales de los niños, niñas y jóvenes, para la calidad de la educación*. Bogotá: Imprenta Nacional de Colombia.