GUIA DE ESTUDIO

Asignatura: Educación Física y Salud.
Profesor: Patricio Jeldres P.
Nivel: 1° medio.
Taller deportivo: Defensa Personal (Basada en el Karate Shotokan)
Unidad 1: Técnica básica.
Objetivo: Lograr conocimiento básico general de ejecución de golpes de mano y piernas.
Método de trabajo: Estudio teórico sobre golpes de mano y piernas.

Introducción:

La defensa personal, se basa en la adquisición de un conjunto de habilidades técnico-tácticas, las cuales tienen como principal objetivo, él lograr una adecuada reacción ante situaciones que ponen en riesgo la integridad física. En este caso, dichas habilidades tienen base en el Karate Shotokan, esta disciplina marcial se caracteriza por realizar golpes de manos, piernas y barridos, siempre buscando recorridos lineales, donde el camino del movimiento sea el más directo para alcanzar su objetivo.

TÉCNICA	EXPLICACIÓN	IMAGEN DE EJEMPLO
Guardia	**Posición corporal:** **Pies:** Posición natural. **Rodillas:** Semiflectadas. **Cadera y tronco:** Postura natural, resguardando no inclinarse en demasía hacia adelante o hacia atrás. **Brazos:** En coordinación con la ubicación de los pies.	
Golpe de puño delantero	Mano delantera de la guardia, golpea extendiéndose linealmente, llegando hacer contacto con el puño cerrado. El movimiento es acompañado con el desplazamiento frontal de la pierna delantera, permitiendo lograr mayor alcance.	

Golpe de puño trasero	Mano de la guardia ubicada en la zona del abdomen, golpea extendiéndose linealmente, llegando hacer contacto con el puño cerrado. El movimiento es acompañado con el desplazamiento frontal de la pierna delantera, permitiendo la rotación de la cadera y por ende un mayor alcance.	
Patada frontal	La rodilla se eleva sobre el nivel de la cadera, luego se extiende linealmente hacia el frente, llegando hacer contacto con la base de los dedos del pie.	
Patada Circular	La rodilla se eleva frontalmente sobre el nivel de la cadera, luego el pie de apoyo gira permitiendo que la cadera rote, para luego extender la rodilla y hacer contacto con el empeine del pie.	