

Universidad de las Américas

Instituto del Deporte.

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.

Leonardo Román Hernández.

2018.

Universidad de las Américas

Instituto del Deporte.

“Proyecto De Implementación De Escuela De Karate Kenpo Como Buena Práctica Para La Prevención De La Violencia Juvenil En La Comuna De Pudahuel, Primer Semestre Del 2018”

Trabajo De Titulación Presentado En Conformidad A Los Requisitos Para Obtener El Título Técnico Nivel Superior En Actividad Física Y Deporte.

Profesora guía : Paola Reyes Bascuñán.

Leonardo Román Hernández.

2018.

Resumen

Este proyecto se creó pensando en la baja cantidad de actividades que hay en la comuna de Pudahuel para aquellos jóvenes y niños que se encuentren en riesgo social, el cual les brindara técnicas de combate, defensa personal, respeto hacia el prójimo, instructores e docentes, y respeto hacia la familia.

Al ser una academia de carácter gratuito los niños y adolescentes no se sienten obligados a formar parte de esta, es donde la deserción deportiva, que pueden ser por muchas causas y/o factores. Factores personales, familiares o simplemente por el entorno que el niño se desenvuelve. Los efectos que puede causar los malos hábitos los pueden llevar a la adicción de drogas, alcoholismos, etc.

El factor principal de este proyecto es la motivación que se quiere entregar al niño o adolescente a través de diversos puntos que consta esta idea, una de ellas es la preparación física; la cual se enfoca en la prevención de lesiones. Otro punto importante dentro de este plan es la información académica que se entregara a los deportistas, ósea, tareas diarias donde el niño tenga la capacidad de identificar una serie de técnicas, tiempo de combate, técnicas aplicadas y todo lo que confiere a la parte teórica de la disciplina.

De acuerdo con las planificaciones de la actividad física es de suma importancia dentro de este proyecto ya que a través de esta se logrará potenciar las capacidades de los niños y adolescentes para poder entregarles las herramientas necesarias para así desempeñarse en el ámbito deportivo.

Summary

This project was created with the low number of activities in the Pudahuel district for those young people and children who are at social risk, which will provide combat techniques, personal defense, respect for others, instructors and teachers, and respect towards the family.

Being a free academy children and adolescents do not feel obliged to be part of this, is where sports desertion, which can be for many reasons and / or factors. Personal factors, family or simply because of the environment that the child develops. The effects that bad habits can cause can lead to addiction to drugs, alcoholism, etc.

The main factor of this project is the motivation that is wanted to be delivered to the child or adolescent through diverse points that this idea consists of, one of them is the physical preparation; which focuses on the prevention of injuries. Another important point in this plan is the academic information that will be given to the athletes, bone, daily tasks where the child has the ability to identify a series of techniques, combat time, techniques applied and everything that confers to the theoretical part of the discipline.

According to the plans of physical activity is very important in this project because through this will be able to enhance the abilities of children and adolescents to deliver the necessary tools to perform in the sports field.

Índice

| | |
|---|----|
| 1. Introducción | 6 |
| 2. Presentación de contexto. | |
| 2.1 Aspecto Geográfico..... | 7 |
| 2.3 Aspecto Social. | 9 |
| 2.4 Aspectos General..... | 10 |
| Desarrollo | |
| • Identificación de la problemática (FODA)..... | 13 |
| Objetivos | 15 |
| • Objetivo general | |
| • Objetivo Especifico | |
| Fundamentación y Argumentación. | 16 |
| • Argumentos Claves..... | 18 |
| Propuesta | 25 |
| Recursos del proyecto | |
| • Recursos Financieros | 26 |
| • Recursos Humanos | 26 |
| • Recursos Materiales | 27 |
| • Costos del proyecto | 27 |
| Implementación del proyecto | 28 |
| Control y evaluación del proyecto | |
| Carta Gantt. | 29 |
| Evaluación | 30 |
| Referencias Bibliográficas | 31 |
| Anexo:..... | 32 |

1.- INTRODUCCIÓN.

Los altos índices de delincuencia juvenil en nuestra comuna han aumentado en gran medida en los últimos diez años, incidiendo diversos factores como falta de oportunidades para jóvenes en el ámbito laboral, familias desintegradas, deserción escolar entre otros.

La implementación del proyecto “Escuela de Karate Kenpo como Buena Práctica para la Prevención de la Violencia Juvenil entre edades de 8 a 17 años en la comuna de Pudahuel.” busca prevenir la violencia juvenil enfatizando el respeto hacia el prójimo además de esta manera evitar que la delincuencia perdure en el tiempo, tratar de sacarlos del círculo social en el cual están envueltos y motivando a los alumnos que con esfuerzos pueden llegar a ser no tan solo buenos deportistas si no mejores personas, así convirtiéndose luego en pandillas o grupos armados delincuenciales.

En el pasado los gobiernos de turno no le brindaron el interés necesario a la juventud; en el presente podemos evidenciar las consecuencias de la ausencia de políticas gubernamentales con alta escala de violencia que afecta a la comuna de Pudahuel.

Este proyecto busca replicar el éxito obtenido en otros municipios en cuanto a la Prevención de la violencia mediante la práctica del Karate Kenpo. Ejemplo, si no también podemos difundir este arte a muchas comunas del país las cuales son afectadas por este ende o grupo social.

Los jóvenes beneficiados obtendrán una formación integral que incluye aspectos cognoscitivos, procedimentales y actitudinales sobre competencias deportivas y educativas y de esta manera más que un simple esparcimiento la buena práctica del Karate Kenpo les deje una huella significativa y positiva en sus vidas.

Con la implementación de la Escuela de Karate Kenpo, se pretende que los jóvenes practiquen esta disciplina marcial; la cual genera beneficios positivos tales como: la diversión, salud física y mental, compañerismo y concentración y canalizar la energía además siguiendo y motivando con enseñanzas como las que dejó el gran maestro Bruce Lee:

- *Todos tenemos tiempo para aprovechar o para perder y es nuestra decisión qué es lo que hacemos con él. Pero ten en cuenta que una vez pasado, jamás se recupera. **Bruce Lee.***

2.- Presentación Del Contexto.

2.1.- Aspectos Geográficos:

El proyecto “Escuela de Karate Kenpo como Buena Práctica para la Prevención de la Violencia Juvenil entre edades de 8 a 17 años en la comuna de Pudahuel.” Se impartirá en la comuna de Pudahuel que se encuentra en la Región Metropolitana de Santiago, la cual Colinda al norte con la comuna de Lampa, al noreste con la comuna de Quilicura, al Este con las comunas de Renca, Cerro Navia, Lo Prado y Estación Central, al sur con la comuna Maipú y al oeste con la comuna de Curacaví. Para el año 2002, la población de total de la comuna 195.653 habitantes, no obstante, para el año 2015 hubo un incremento del 19,22% sumando así un total estimado de 233.252.

El proyecto Escuela de Karate Kenpo como Buena Práctica para la Prevención de la Violencia Juvenil entre edades de 8 a 17 años en la comuna de Pudahuel. Se encuentra específicamente en la comuna antes mencionada la cual se impartirá en la sede deportiva del Club Barrancas está ubicada en la calle San

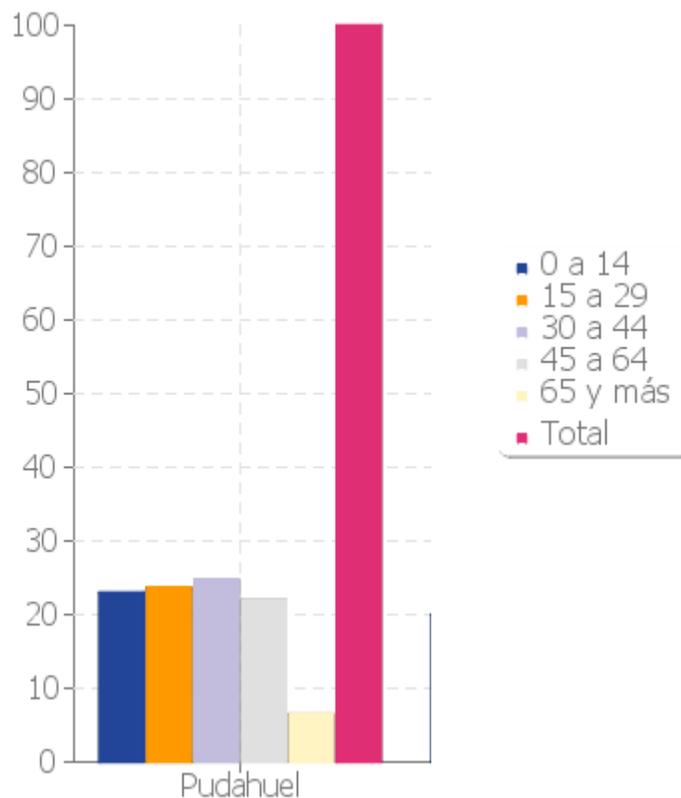
Luis 895, comuna de Pudahuel. Esta calle colinda con la avenida San Pablo altura 8719.

- Los medios de contacto de la sede Barrancas se encuentra disponible en el número de teléfono +56961894750, también por medio de correo contactarse con (juan Pérez González) r.medina.navarrete@gmail.com.



2.2.- Aspecto Social.

Esta comuna tuvo una proyección por parte del instituto nacional de estadísticas(INE) según la web y para el 2015 tenemos una población de 233.252 habitantes, compuesta por 115.763 hombres y 117.489 por mujeres, lo cual se dividen por un 23.01% es de (0 a 14 años), el 76.99% es mayor de 15 años por lo tanto el 23.68% está entre los (15 a 29 años), el 24.73% está entre los (30 a 44 años), el 22.02% es de (45 a 64 años) y el 6.56% es (65 años o más).



Fuente: Elaboración propia en base a Censo de Población y Vivienda 2002 y Proyección de población 2015, INE.

2.3.- Aspectos Generales.

Según antecedentes de la comuna de Pudahuel fue fundada el 25 de febrero de 1897 con el nombre de Las Barrancas por Decreto Supremo del presidente Federico Errázuriz Echaurren. Surgió a partir de peticiones formales de los vecinos de la Subdelegación 13.^a Pudahuel de la comuna de Maipú, y de los vecinos de la Subdelegación 14 rural Mapocho de la comuna de Renca, motivados por la lejanía de los servicios municipales de sus respectivas comunas.

Inicialmente, su población alcanzaba a 5.658 habitantes. Su primer alcalde fue el señor José Besa, quien ejerció entre 1897 y 1902 con un presupuesto anual de 20 mil pesos, utilizados en gran parte para combatir a los asaltantes de los caminos.

Las Barrancas tenía dos poblados: El Resbalón y Las Barrancas. Esta última pasó a ser la cabecera de la comuna con Registro Civil, iglesia y escuela pública. En 1952 se registran 9.328 habitantes, los que aumentan a 50.959 en 1970. Las migraciones del campo y de obreros de provincias le dan un marcado carácter popular. El 13 de octubre de 1975, durante el régimen militar, se publica el decreto ley n.º 1.208, donde cambia su nombre a Pudahuel.

La explosión demográfica hacia 1980 sumó más de 300 mil habitantes, lo que impulsa su división administrativa para darle una mejor gobernabilidad. Así, es separada de la comuna una porción de su sector nororiental, que dio origen a las comunas de Cerro Navia y Lo Prado.

Según los relatos de personas de la población de Antiguo Pueblo, a mediados de los años 40 en 1944, en la zona de la comuna de Las Barrancas desde ese entonces llamada como tal, un complejo habitacional de aproximadamente 300 viviendas. En la cual se hizo llamar “antiguo pueblo”, y mucho antes de que se

creara esta población, ya existía el club deportivo Las Barrancas, el cual fue fundado el 29 de octubre de 1941, que se creó para poder realizar actividades recreativas, tales como la rayuela y el Fútbol, ya que eran personas las cuales trabajaban en las chacras que había en la zona, el club no contaba con un lugar específico ya que cuando se fundó ellos arrendaban sedes o lugares de quinta para realizar las diversas actividades y reuniones así competían con clubes cercanos como el club corona sueca entre otros.

La sede ubicada en San Luis 895 se creó en el año 2.000 con el fin de hacer juntas en el club, realiza eventos a beneficios y un taller de zumba.

En la actualidad el club Barrancas mantiene solamente la rama del futbol como deporte.

En la actualidad se encuentra organizado por las siguientes autoridades:

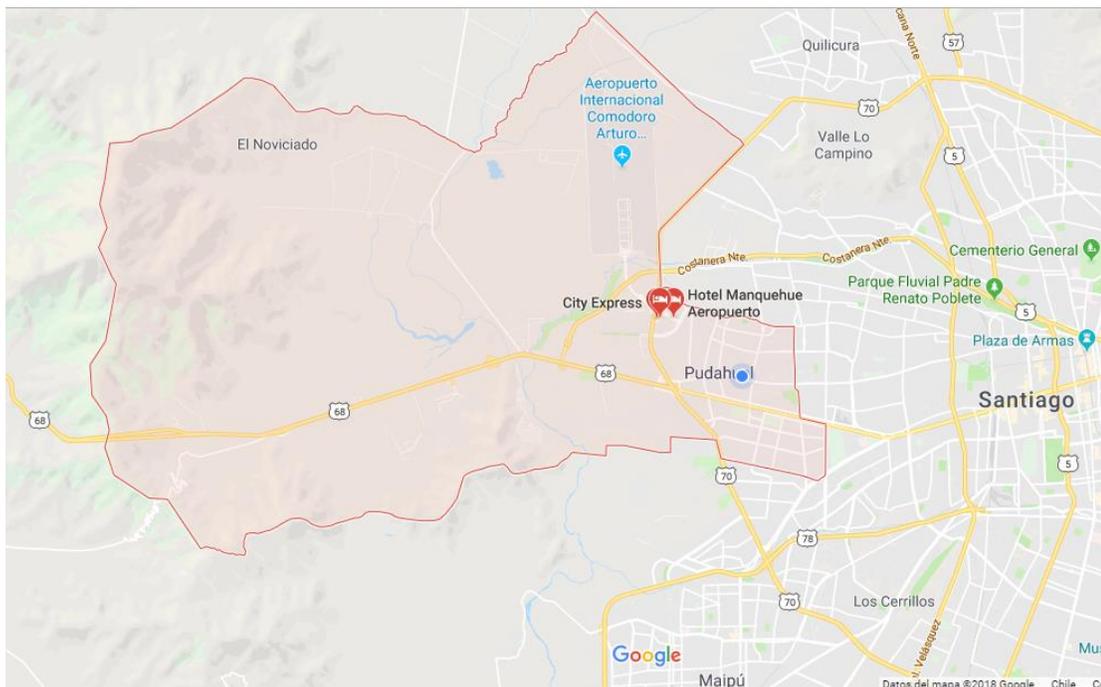


El quehacer de la junta de vecinos está relacionado con la misión y visión de la municipalidad de Pudahuel.

Misión: Una Municipalidad Moderna que brinde servicio eficiente y eficaz con un gobierno consolidado, participativo, solidario, transparente y concertador. Promotor del desarrollo local sostenible, para el bienestar del ciudadano, en

armonía con su medio ambiente. Respetuosa de su identidad y defensora de su jurisdicción e integridad territorial

Visión: Es una Institución competitiva, líder del desarrollo, promoviendo la identidad cultural e institucional, con valores éticos y morales, fortaleciendo capacidades y habilidades para el trabajo corporativo mediante planes de desarrollo concertados, alianzas estratégicas, compartiendo responsabilidades entre la municipalidad, las instituciones y el pueblo organizado con un recurso humano creativo y calificado, es una institución moderna y equipada.



3.- Desarrollo.

3.1 identificación de la Problemática:

Anteriormente se describió la primera organizaciones sociales que tuvo la Villa Antiguo Pueblo, por lo que se logró constatar que fue el Club deportivo Barrancas, en el cual abarca solamente con el deporte de Futbol, actualmente no solo cuenta con futbol, sino que también actividades recreativas para diferentes grupos etarios, pero a pesar de que este lugar tiene talleres para todas las edades y la población en general, no cuenta con talleres específicos para combatir el problema social en cual nos acompleja, que es el alto nivel de delincuencia que presentan ciertos sectores de la comuna, además con este taller podemos enseñarle valores que involucren a esos niños a salir de su círculo e incentivándolos a que ellos pueden ser alguien con metas y objetivos para ser un mejor ciudadano.

Para el levantamiento y la necesidad se utilizaron dos mecanismos el primero es un análisis de observación previa de la Villa de Pueblo Antiguo, y en segundo lugar una encuesta realizada a los alumnos de colegios cercanos al recinto. (Colegio Particular Andantino y Colegio Particular San Pedro Pudahuel)

Recabando información durante unos días cercanos a los colegios, pude observar que hay una importante cifra de niños con problemas sociales, los cuales salen del colegio se ubican a fumar drogas y cigarrillos en las esquinas de la Av. San Pablo con Sargento Aldea, y por los cuales se nota un déficit de ser aceptados por sus compañeros o amigos y esto es básicamente es despreocupación tanto de los padres como docentes, en este caso ocurre en el colegio Particular San Pedro de Pudahuel, por el otro lado está el Colegio Particular Andantino, los Cuales presentan una mayor dedicación con los

alumnos y muy pocas veces hay alumnos con problemas de conducta. Incentivan valores y los ayudan a progresar como personas.

Para continuar con el análisis se realizó un FODA el cual se trata de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que tiene para la comunidad el proyecto de implementación de escuela de karate Kenpo como buena práctica para la prevención de la violencia juvenil en la comuna de Pudahuel, el cual detallare a continuación:

- **Fortalezas:** ayudar a mejorar la calidad de vida de jóvenes con problemas social, además, es un servicio gratuito.
- **Oportunidades:** dar a conocer la sede del Club Barrancas para ser utilizados no tan solo como junta vecinal y juntas del club de futbol, si no implementar otro deporte que sea competitivo y disciplinado como son las artes marciales.
- **Debilidades:** que el recinto se encuentre ocupado los días los cuales tengan celebraciones del club de futbol, lo que se transformaría en un problema, ya que quedaría muy sucio el sitio y posiblemente podamos perder implementos deportivos.
- **Amenazas:** que los alumnos cambien de deporte que se encuentren dentro de la comuna, como futbol, basquetbol u otra disciplina marcial.

De esta manera se puede determinar mejor el planteamiento de la problemática observada y analizada en la población antiguo pueblo, de Pudahuel por lo analizado anteriormente, tenemos: inactividad física por parte de los jóvenes y la baja de ofertas de actividad física orientada a ellos, por consiguiente la necesidad que se pretende cubrir es brindar una actividad que mejore la calidad de vida de muchos jóvenes con problemas de riesgo social y así obtener beneficios en ellos, ayudar a controlar sus problemas y adicciones los cuales los rodean.

3.2 Objetivos.

3.2.1: Objetivo General:

Prevenir la violencia juvenil enfatizando el respeto hacia el prójimo, a través de la disciplina de las artes marciales en este caso el Kenpo Karate, en el grupo de las edades comprendidas entre 8 y 17 años, de la comuna de Pudahuel.

3.2.2 Objetivos Específicos:

1.- Adquirir técnicas específicas para el trabajo de defensa personal y el manejo de aumentar la autoestima a los alumnos.

2,- Aumentar la iniciativa al alumno a una vida sana el cual es ayudar a evitar la obesidad infantil.

3.- Planificar salidas extraprogramáticas a campeonatos para probar su destreza adquirida.

3.3. Fundamentación y Argumentación:

Proyecto de implementación de escuela de karate Kenpo como buena práctica para la prevención de la violencia juvenil en la comuna de Pudahuel, durante el primer semestre del 2018, tiene como objetivo mejorar la actitud, la confianza y la autoestima a los niños con problemas de riesgo social y que tengan una motivación de superación del ambiente de en donde viven. Además, podremos mejorar las aptitudes de la población, así como disminuir el estrés como lo es en la comuna de Pudahuel y específicamente en la villa antiguo pueblo, según la encuesta de hábitos y actividad física en la población de 18 años y más del Ministerio del Deporte en Chile (MIDEP), los principales datos arrojados que en todas las mediciones realizadas desde 2006 en adelante los que practican actividad física y deporte superan a los que no realizan nada. Sin embargo, hay una tendencia al alza en la cantidad de practicantes, que pasan de 26.4% en 2006 a 31.8 en 2015. También aumenta quienes practican con más frecuencia, ya que en 2006 estos eran un 49,5% (de los practicantes) y en 2015 el 62,4%. En cuatro mediciones realizadas desde el 2006 los hombres presentan un porcentaje mayor de “practicantes” que las mujeres. En todo el tramo de edad predominan los no practicantes y a la medida que aumenta la edad, según el estudio del MINDEP sobre “practica de ejercicios físicos y/o deportes en la población chilena según sexo”

A raíz de lo mencionado sobre la inactividad física que realizan las mujeres, y el aumento de natalidad en la comuna de Pudahuel, se ha creado este proyecto. En 2015 la gran mayoría de los consultados en el estudio mencionado anteriormente del MINDEP, considera que el ejercicio físico y los deportes tienen beneficios, los siguientes: permite estar en forma y verse bien (97,2%). Hace bien para la salud (96,2%). Son válvulas de escape para liberar el estrés y el mal humor (91,3%). Permiten vivir una vida más plena (90,4%). Ayudan a superar obstáculos en la vida (80.3%). Todo lo anterior fue escrito

en la encuesta mencionada anteriormente, realizada por el MINDEP en el punto 6. Sobre las valoraciones de la población respecto de la práctica de ejercicio físico y deportes. Debido a los argumentos planteados por el Ministerio del Deporte en Chile, se puede determinar que el ejercicio físico ayuda a orden completo de nuestro cuerpo.

Según (santo, noviembre, 2006) no solo se debe practicar actividad física regularmente, si no que “Preocuparnos de tener una correcta ejecución de cada uno de nuestros movimientos al practicarlos. Con adecuada respiración, y ejercicios que mejoren resultados y estilo de vida más confortables, debido a que los movimientos que puedan realizar las articulaciones (flexiones, extensiones, abducción, aducción, rotaciones, etc.) están limitadas por un factor principal y secundario ya sea el musculo, o la propia articulación, así entonces, el porqué de las importancias de realizar actividad física y correcta respiración”.

El proyecto de Kenpo Karate en la comuna es muy importante para los jóvenes, ya que, de acuerdo con las estadísticas, el nivel de obesidad ha aumentado en Chile de manera espontanea

3.3.1 Argumentos claves 1: conducta agresiva y sociedad.

Según **(Salamanca, Amaru: 2006)** El fenómeno del maltrato entre iguales en los contextos escolares, aparentemente un hecho que afecta a pares entre los que se ponen en juego comportamientos agresivos en el marco de sus relaciones interpersonales, hunde sus raíces en conceptos y procesos más globales y en escenarios y situaciones más amplias y sociales.

Sin duda, la conducta agresiva (el maltrato supone una de sus construcciones), tiene relación con otros fenómenos, como los de violencia, y se hace presente, en ocasiones, en situaciones de conflictos no resueltos o mal resueltos. Aunque se suele personalizar en los individuos que la desarrollan, se pone en juego en marcos colectivos, espacios en que suceden esas situaciones de violencia y conflictos.

Habitualmente en nuestra sociedad constatamos conductas agresivas que llegan a manifestarse en diversas formas y violencia. Nuestros alumnos y alumnas reflejan y conviven (Elzo 1996) con esas formas que suceden en la sociedad de la que forman parte.

- Conviven con la violencia social, que expresa su vertiente más instrumental en la consecución de objetivos políticos, económicos, racistas, étnicos, religiosos, etc. Guerras, conflictos políticos, ataques armados, xenofobia, terrorismos, conflictos étnicos o religiosos, etc.
- Contemplan una violencia estructural que se refleja en la diferencia de partida con que cuentan al nacer en diferentes contextos sociales y de posibilidades (Violencia que los sitúa ante desigualdades sociales y económicas entre sociedades y en el seno de la propia sociedad en la que viven).
- Presencian situaciones sociales de violencia interpersonal, con componentes físicos, verbales, sociales, emocionales o psicológicos. La violencia de género o la violencia laboral son ejemplos. *La violencia de genero arroja un centenar de*

víctimas cada año en nuestro país y la violencia por acoso laboral afecta a más de 15% de los trabajadores en activo encuestados en el barómetro Cisneros de la Universidad de Alcalá de Henares (Piñuel, 2003b)

- A veces, participan de una violencia dirigida hacia grupos específicos: inmigrantes, homosexuales, hinchas de equipo rival, enfrentamiento de bandas organizadas (punks, okupas, latinoamericanos, skinds, etc.).
- Incluso, pueden verse envueltos en una violencia inespecífica, que no se explica muy bien desde una causa concreta (aburrimiento, entretenimiento y/o la diversión), en muchos casos, acompaña de presencia de consumo de sustancias como el alcohol o las drogas.

Indudablemente, es en la propia sociedad donde podemos encontrar explicaciones a las causas de las muchas formas de violencia que suceden en su seno y de las que participan algunos de nuestros chicos y jóvenes. En las propias características de la sociedad actual podemos leer algunos de sus valores:

- Una cultura del consumo, que condiciona y orienta la configuración de la propia sociedad y predispone a sus miembros a alcanzar sus no siempre fáciles metas.
- Una cultura de las prisas y la falta de tiempo, en la que muchos valores relacionados con el fenómeno de la convivencia, las relaciones interpersonales y la atención a los otros se ven claramente condicionados.
- Una cultura individualista y competitiva, en la que priman los valores y prioridades individuales frente a lo colectivo y lo grupal.
- Una cultura hedonista y de placer inmediato, donde los umbrales de tolerancia a la frustración y las demoras de recompensas son bajos.

3.3.2 Argumentos Claves 2: Prevención de Bullying. (Suckling, Amelia. 2006.)

Según **(Suckling, Amelia. 2006.)** Conocer esto es el primer paso para estar en condiciones de prevenirlo (Sullivan, 2001). Es necesario que los centros trabajen conductas prosociales (trabajar la convivencia en positivo) para prevenir el bullying, así como posicionarse de manera firme y clara contra el (tolerancia cero). Trabajar la prevención, la evitación de riesgos y la erradicación de estas conductas, serán indicadores de calidad educativa frente a otras, serán indicadores de calidad educativa frente a otras actitudes de ocultamiento, son respuestas que pueden adoptarse en algunos centros frente al bullying que no lo solucionan. Los problemas no se solucionan si no se abordan. Trabajar contra el bullying significa que estamos en ello, que no consentimos lo que significa y que, el centro en cuestión aborda en su proyecto educativo y curricular la prevención y la mejora de las relaciones interpersonales respecto al maltrato, de la mejor forma posible: construyendo su propio proyecto Anti-bullying.

Como en todos los fenómenos complejos, en el caso de los malos tratos entre escolares, no existe una causa única y simple (teoría monocasual) que nos informe de estas dinámicas en todo tiempo y lugar. Se trata más bien de un conjunto de factores que actúan desde distintos ámbitos (teoría multicausales), como recoge en la figura 1, y que van a intervenir en el nacimiento, mantenimiento, cambio y extinción de estas conductas.

Para entender, por tanto, la multicausalidad del bullying debemos considerar dos premisas que se entrecruzan: por una parte, el análisis de los distintos marcos de los que se alimenta ese comportamiento: el cultural, el social, el escolar, el familiar y el personal; y por otra, también debemos ponderar las dinámicas que se generan en esos marcos de análisis: las dinámicas grupales,

las de interacción interpersonal, las de afrontamiento e interiorización individual, etc.

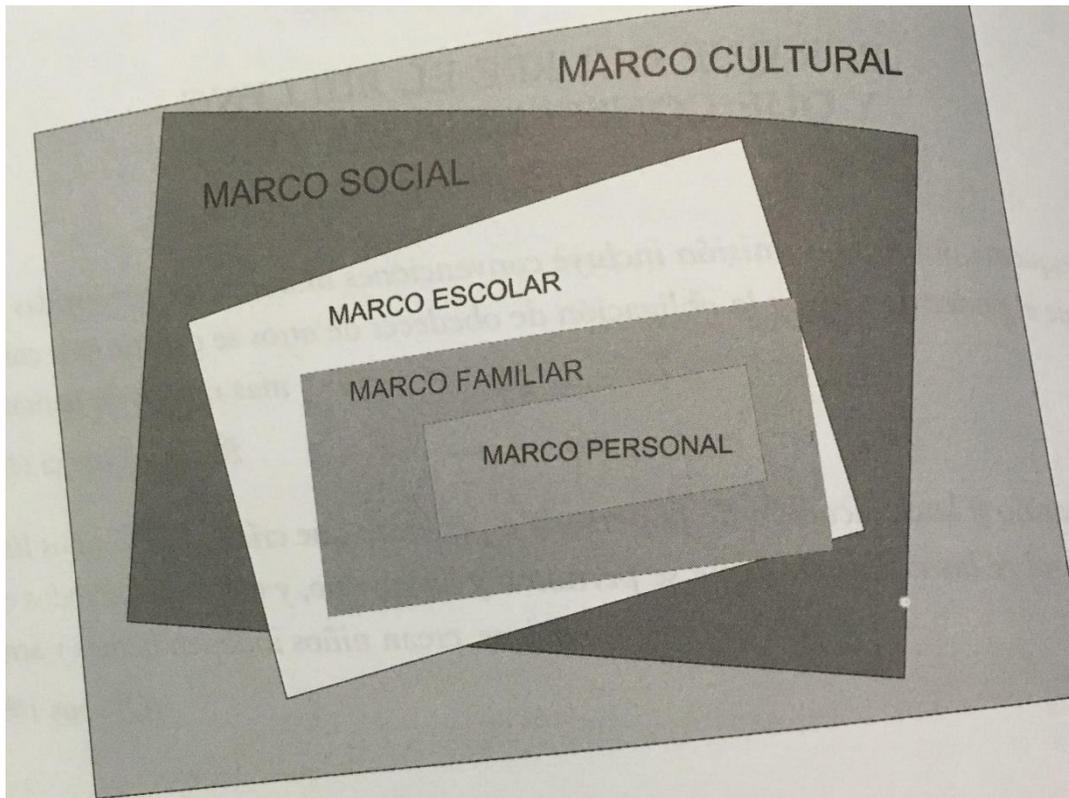


Figura 1. *Marcos de análisis de la multicausalidad del bullying.*

En este contexto actuarán los factores que inciden en la configuración del bullying. Van a ser factores ligados, por una parte, a las características personales de los diferentes sujetos que intervienen (características personales -físicas, psicológicas y conductuales-, familiares, de contexto, sociales); a la calidad de las dinámicas que se establecen en los distintos ámbitos de socialización (familia, grupos de iguales, centro escolar, sociedad), así como a factores socioculturales y de la institución escolar (de organización y gestión de la convivencia).

Estos factores no se dirigirán en único sentido. Operaría como factores de protección, evitando la aparición o minimizando el bullying o como factores de riesgo, haciendo parecer y, sobre todo, manteniendo las conductas intimidatorias.

3.3.3 Argumentos Claves 3: El alza del sobrepeso y la obesidad en Chile.

Sobrepeso y obesidad entre adultos Muchos chilenos sufren de sobrepeso u obesidad. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud 2009-2010, uno de cada cuatro adultos (sobre los 15 años) en Chile sufre de obesidad (25,1%), mientras que el 39,3% tiene sobrepeso.^{22,23} Recientes estimaciones del ENT Risk Factor Collaboration (NCD-RisC) sobre el sobrepeso y la obesidad en la población adulta (18 años y más) confirman estos números y muestran un incremento significativo en la prevalencia tanto en hombres como en mujeres. Entre los hombres adultos, la prevalencia del sobrepeso aumentó de 28,8% en 1975 a 39,9% en 2014. En el mismo periodo, la tasa de obesidad casi se triplicó de 8,8% a 24,8%. Hoy, 1,6 millones de hombres sufren de obesidad. NCD-RisC estima que la carga de la obesidad entre los hombres aumentará a 33,4% para el 2025. La prevalencia del sobrepeso entre mujeres adultas también se ha incrementado, aunque en forma menos dramática que en los hombres. En 1975, el 29,3% de las mujeres tenía sobrepeso en comparación con el 30,3% de 2014. Sin embargo, la prevalencia de la obesidad entre mujeres se ha incrementado más de 2,5 veces en los últimos 40 años y actualmente el 32,8% de las mujeres adultas sufren de obesidad, lo que corresponde a 2,3 millones de mujeres. Para el 2025 se proyecta que más del 41% de mujeres adultas sufra de obesidad. Sobrepeso y obesidad entre los niños Chile tiene una de las más altas prevalencias de obesidad entre niños y

adolescentes de la región. Un estudio sobre la carga global de la enfermedad en 2013 muestra que, para Latinoamérica, la mayor prevalencia de obesidad en los varones bajo los 20 años se encontró en Chile (11,9%), seguido de México con un 10,5%. La mayor prevalencia de obesidad en niñas bajo los 20 años se encontró en Uruguay, con 18,1%. En Chile, se ha reportado que la prevalencia de obesidad en niñas es del 12,4%. De acuerdo con indicadores del sistema de salud pública en Chile, entre 2014 y 2015, la obesidad infantil se incrementó de 10% a 11%²⁰ y 34% de los niños bajo los seis años tenían sobrepeso u obesidad. La mayor prevalencia de niños con obesidad se encuentra en las regiones más al sur del país como Aysén (15,36%), Los Lagos (13,85%) y Magallanes (13,5%).

Los niños con obesidad tienen mayores posibilidades de convertirse en adultos con obesidad.^{24–26} Además, los niños con sobrepeso u obesidad se encuentran en mayor riesgo de tener una mala salud tanto en la adolescencia como en la adultez. El sobrepeso en la niñez aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares o diabetes, así como problemas sociales y de salud mental. Cuando los niños son obesos, tanto la obesidad como los factores de riesgo son más graves en la adultez.^{24–26} El aumento en la obesidad infantil indica un panorama preocupante para la futura carga de las ENT en Chile. Actualmente las ENT representan el principal reto en salud para Chile, y su principal causa es el sobrepeso y la obesidad. El alza continua en la obesidad infantil puede llevar a un incremento aún mayor en la carga de las ENT en la población adulta futura. A menos que existan intervenciones efectivas a nivel poblacional para reducir la obesidad, la juventud de hoy puede ver acortada su vida en comparación con la de sus padres.

La obesidad es uno de los mayores impulsores de enfermedades crónicas evitables y por tanto del gasto en salud evitable. En 2013, se estimó que el costo del sobrepeso y obesidad para Chile era de 1.000 millones de dólares,

el 5% del gasto anual total en salud. Estudios han demostrado que un mayor IMC resulta en mayores gastos en salud. Estos costos son principalmente impulsados por comorbilidades asociadas con la obesidad, especialmente la diabetes tipo 2,46 por lo cual la obesidad es un factor de riesgo grave. Las personas con obesidad tienen siete veces más posibilidades de desarrollar diabetes tipo 2, mientras que tener sobrepeso aumenta el riesgo en casi tres veces. Las personas con obesidad severa tienen un riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 60 veces mayor que aquellas con un peso normal. En 2013, Chile gastó 10,2% de su presupuesto en salud en la diabetes, lo que promedia 1.427 dólares por persona con diabetes por año. Aunque los costos indirectos para la sociedad pueden ser sustancialmente mayores, a menudo no se documentan. Los costos indirectos relacionados con la pérdida de ingresos por la menor productividad, menores oportunidades y restricción en actividades, enfermedad, ausentismo y muerte prematura. Un estudio prospectivo de 2009 realizó un seguimiento y registró los costos en salud de 4.673 hombres empleados en una empresa minera en Chile. El estudio reveló costos significativamente mayores para aquellos empleados con sobrepeso y obesidad en comparación con sus contrapartes de peso normal. Los costos anuales en salud para empleados con obesidad fueron 17% superiores en comparación con los de peso normal y 58% superiores para empleados con obesidad grave y mórbida.

4 **Propuesta:**

La propuesta que se quiere implementar en la población antiguo pueblo de la Comuna de Pudahuel es “ implementación de escuela de karate kenpo como buena práctica para la prevención de la violencia juvenil en la comuna de Pudahuel, durante el primer semestre del 2018”, contribuyendo así a una mejor calidad de vida durante la niñez y juventud de muchos jóvenes y después de ello, mejorando los niveles de obesidad y previniendo enfermedades crónicas como lo es la diabetes, obesidad mórbida, estrés y depresión antes durante y después de que terminen su escolaridad.

Debido a lo que **José Avilés Martínez** en su libro **bullying: el maltrato entre iguales agresores, víctimas y testigos en la escuela**, que son las nuevas herramientas para evitar el maltrato y ser víctima o victimario la base está en la familia y las enseñanzas de un buen educador, además así también combatiremos las malas costumbres en el ámbito alimenticio y sedentarismo según el artículo El alza del sobrepeso y la obesidad en Chile. Por eso la implementación de la escuela así ayudamos con dos problemas que nos acomplejan en nuestra sociedad, se ha decidido así que los jóvenes de la villa antiguo pueblo de la comuna de Pudahuel que estén en periodo escolar o problemas de riesgo social, el cual el único requisito tener edad entre los 8 y 17 años y que quieran un cambio en su vida. El proyecto tiene una duración de 1 meses y medio, el cual las sesiones son de 180 minutos una vez por semana, se realizará una evaluación previa y post actividades, para monitorear el nivel de estrés, obesidad y depresión con el cual entran y ve si disminuyeron efectivamente al final de esta actividad sus niveles de ansiedad y conductas frente a los demás, así podrán participar de la nueva propuesta que ha llegado a la comuna de Pudahuel en el sector de la población de antiguo pueblo.

Con este proyecto se pretende disminuir los niveles de estrés y agresividad en ciertos jóvenes que se inscriban en el taller.

5.- Recursos del proyecto

5.1 Recursos financieros:

Para este punto se utilizará el club deportivo barrancas para poder realizar este proyecto acudiré a una postulación en FonDeportes a través del instituto del deporte de la comuna de Pudahuel enviando una solicitud a la municipalidad de Pudahuel, ya que solamente se pueden postular las municipalidades.

| RR.HH | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|------------|-----------------|--------------|---------------|----------|-----------|----------|-----------|
| ítem | Nº pers. | valor hora | horas semanales | hora mensual | valor mensual | Nº meses | neto | 10% | total |
| técnico dep. | 1 | \$10.000 | 3 | 12 | \$120.000 | 1.5 | \$180.000 | \$18.000 | \$162.000 |
| Instructor de Karate | 1 | \$10.000 | 3 | 12 | \$120.000 | 1.5 | \$180.000 | \$18.000 | \$162.000 |
| total | | | | | | | \$360.000 | \$36.000 | \$324.000 |

5.2 Recursos Humanos:

RR.HH se utilizará en este caso con un técnico deportivo y el instructor de Karate, en cuyo caso será Técnico de actividad Física Y deportes y el Instructor de Karate certificado por la CKF (Chínes **Karate** Federation) ambos profesionales tienen conocimientos de los contenidos de ambas unidades abordadas.

5.3 Recursos Materiales e infraestructura:

En este punto se utilizará la sede del Club deportivo Barranocal en el cual se realizarán las clases, se ocupará implementos como guantes y canilleras especiales para las artes marciales, ya que así evitamos que nuestros alumnos sufran alguna lesión y así tenemos como prioridad su seguridad y tenemos que tener en cuenta el arriendo de la infraestructura.

| RR.MM | | | | |
|-----------------------------|----------|----------------|-------------|--------------|
| Ítem | Cantidad | Valor Unitario | IVA 19% | Total |
| guantes | 8 | \$ 8.059 | \$ 1.531 | \$ 9.590 |
| canilleras | 8 | \$ 18.487 | \$ 3.513 | \$ 22.000 |
| arriendo de infraestructura | 1 | \$ 10.000 | \$ - | \$ 10.000 |
| Total | | | | \$ 41.590 |

5.4 Costos del proyecto: costo del proyecto

| Costo Proyecto | TOTAL |
|----------------|-------------------|
| RR.MM | \$ 41.590 |
| RR.HH | \$ 320.000 |
| difusión. | 0 |
| TOTAL | \$ 361.590 |

6. Implementación del proyecto:

Se ocupará una página de las redes sociales para difundir esta actividad. A demás, se crearán folletos para difundir en puntos estratégicos del sector de antiguo pueblo, con el fin de manifestarse y sea implementada a más participantes. La página se llama Max Defend, pagina creada en Facebook donde solo colocas me gusta donde también constantemente se estará subiendo información sobre los ejercicios y técnicas que se repasaran.

Para primera instancia no se necesitó recursos de ningún tipo, debido a que la página de Facebook es gratuita, y la impresión década folleto es realizada en la universidad.

7. Control y evaluación del proyecto

7.1 Carta GANTT:

| Kenpo Karate Pudahuel | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|---|---|---|---|------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|-------|---|---|---|---|
| Mes | Abril | | | | | Mayo | | | | | Junio | | | | | Julio | | | | |
| Semana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| diagnostico | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| presentación de contexto | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| mecanismos de identificación de la problemática | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| inicio de aplicación de instrumentos | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Análisis FODA | | | | ■ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planteamiento del objetivo | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | | | |
| Análisis FODA y carta Gantt | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | | | | | |
| fundamentación del proyecto | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | | | | |
| PLANIFICACION | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Propuesta | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| planificación de las actividades | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| recursos del proyecto | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| difusión del proyecto | | | | | | | | | | ■ | ■ | | | | | | | | | |
| recursos del proyecto y costo del proyecto | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | | | | | | | |
| Implementación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Implementación | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | ■ | ■ | |
| Evaluación | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| control y evaluación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ | |
| evaluación (examen) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ■ | ■ |

7.2 Evaluación:

El proyecto Kenpo Karate Pudahuel se llevó a cabo con éxito, a pesar de poder desarrollar una sección. Las evaluaciones que se realizaron son para determinar qué nivel de ansiedad pudieron tener los jóvenes a tratar.

Para evaluar la condición de los alumnos dependiendo de las capacidades empezamos con entrenamientos básicos de puños y patadas al aire, las cuales nos ayuda a ver el potencial que tiene cada alumno.

Las imágenes de los ejercicios de la clase de Kenpo Karate se encuentran en la página de anexos de imágenes de evaluación al igual que la evaluación, a pesar de no estar modificado para que ellos debido a la escasa información sobre test de Kenpo Karate para jóvenes vulnerables.

En anexos también se encuentra la sesión de clase que se realizó.

Bibliografía

<https://deportes.UTEM.cl/wp-content/uploads/2016/11/04-Encuesta-Nacional-de-H%C3%A1bitos-de-Actividad-F%C3%ADsica-y-Deportes-2015-en-la-Poblaci%C3%B3n-de-18-a%C3%B1os-o-m%C3%A1s-Ministerio-del-Deporte.pdf>

El maltrato entre iguales: agresores, víctimas y testigos en la escuela. Autor: Avilés Martínez, José María. (Salamanca, Amarú: 2006).

<https://frasesmotivacion.net/frases-motivacion-autor/frases-de-bruce-lee>

Herramientas contra el Acoso Escolar, un enfoque integral. (Suckling, Amelia. 2006.)

<https://www.lacasadeldeporte.cl/32-artes-marciales>

http://novonordisk.cl/content/dam/Chile/AFFILIATE/www-novonordisk-cl/Commons/Documents/Compendio%20de%20obesidad_Chile_2016_ES.pdf

http://reportescomunales.bcn.cl/2015/index.php/Pudahuel#Poblaci.C3.B3n_porsexo_e.C3.ADndice_de_masculinidad_2002_y_2015_INE

Anexo:
1.1 Planificación de las actividades:

| Nombre de profesores | Leonardo Esteban Román Hernández. Preparador físico y practicante de kenpo karate José Núñez. Instructor de Kenpo Karate cinturón negro 3 ^{er} dan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--------|----------|-------|----------|------------------|---|----|------|---|-------------|---|----|------|---|----------|---|--------|------|---|-------|---|-----|------|---|-----------|---|------|------|---|---------|---|----|------|---|
| Met. De entrenamiento | Desarrollar técnicas de defensas y formas avanzadas de acuerdo con el programa técnico según la kenpo Karate C.K.F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión de entrenamiento | Pulir el programa técnico dependiendo del nivel del alumno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fecha de la sesión | 02/06/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración sesión | 180 minutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE INICIAL CALENTAMIENTO</p> <p>TIEMPO DESTINADO:</p> | <p>calentamiento con un trote suave y realizando movilidad articular, taloneo, elevación de rodilla, una breve elongación no más de 2 segundos con trote y girar cadera luego continuamos con entrenamiento funcional, los cuales es trabajo con su propio peso, estos ejercicios serán realizados por todos los alumnos que estén en clases.</p> <p>15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Actividades</p> <p>Consigne las actividades de acuerdo con la progresividad de las cargas, organización de la estructura de la rutina, tipo de ejercicios, series y repeticiones de ejercicios, macro y</p> | <p>RESPUESTA</p> <table border="1" data-bbox="513 1402 1471 1841"> <thead> <tr> <th>Ejercicios por realizar</th> <th>series</th> <th>Repetic.</th> <th>T. D.</th> <th>T. Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FLEXCION DE CODO</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS</td> <td>3</td> <td>25</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SUPERMAN</td> <td>3</td> <td>20 x L</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ARAÑA</td> <td>3</td> <td>25m</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTOCADAS</td> <td>3</td> <td>25xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BURPEES</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 |
| Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|------|------|---|
| <i>micropausas volúmenes)</i> | SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 |
| | | | | | |
| | ABD. 45* ISOMETRICO | 3 | | 1MIN | 6 |
| | PLANCHA | 3 | 3 | 1MIN | 6 |
| | DESCANSO | | | | 3 |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | 50 MINUTOS | | | | |
| <i>PARTE FINAL O DE VUELTA A LA CALMA</i> | <i>RESPUESTA:</i> | | | | |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | <i>Trabajo de respiración, elongación prolongada en tren superior y tren inferior estiramiento en parejas para lograr una mayor elasticidad.</i> | | | | |

| Nombre de profesores | Leonardo Esteban Román Hernández. Preparador físico y practicante de kenpo karate José Núñez. Instructor de Kenpo Karate cinturón negro 3 ^{er} dan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------|----------|-------|----------|------------------|---|----|------|---|-------------|---|----|------|---|----------|---|--------|------|---|-------|---|-----|------|---|-----------|---|------|------|---|---------|---|----|------|---|--------------------------------|---|------|------|---|
| Met. De entrenamiento | Desarrollar técnicas de defensas y formas avanzadas de acuerdo con el programa técnico según la kenpo Karate C.K.F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión de entrenamiento | Pulir el programa técnico dependiendo del nivel del alumno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fecha de la sesión | 09/06/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración sesión | 180 minutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE INICIAL CALENTAMIENTO</p> <p>TIEMPO DESTINADO:</p> | <p>calentamiento con un trote suave y realizando movilidad articular, taloneo, elevación de rodilla, una breve elongación no más de 2 segundos con trote y girar cadera luego continuamos con entrenamiento funcional, los cuales es trabajo con su propio peso, estos ejercicios serán realizados por todos los alumnos que estén en clases.</p> <p>15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Actividades</p> <p>Consigne las actividades de acuerdo con la progresividad de las cargas, organización de la estructura de la rutina, tipo de ejercicios, series y repeticiones de ejercicios, macro y micro pausas volúmenes)</p> | <p>RESPUESTA</p> <table border="1" data-bbox="513 1289 1471 1814"> <thead> <tr> <th>Ejercicios por realizar</th> <th>series</th> <th>Repetic.</th> <th>T. D.</th> <th>T. Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FLEXCION DE CODO</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS</td> <td>3</td> <td>25</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SUPERMAN</td> <td>3</td> <td>20 x L</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ARAÑA</td> <td>3</td> <td>25m</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTOCADAS</td> <td>3</td> <td>25xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BURPEES</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL</td> <td>3</td> <td>20xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 |
| Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|------|---|
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | | | | | |
| | ABD. 45* ISOMETRICO | 3 | | 1MIN | 6 |
| | PLANCHA | 3 | 3 | 1MIN | 6 |
| | DESCANSO | | | | 3 |
| | <i>50 MINUTOS</i> | | | | |
| <i>PARTE FINAL O DE VUELTA A LA CALMA</i> | <i>RESPUESTA:</i> | | | | |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | <i>Trabajo de respiración, elongación prolongada en tren superior y tren inferior estiramiento en parejas para lograr una mayor elasticidad.</i> | | | | |

| Nombre de profesores | Leonardo Esteban Román Hernández. Preparador físico y practicante de kenpo karate José Núñez. Instructor de Kenpo Karate cinturón negro 3 ^{er} dan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------|----------|-------|----------|------------------|---|----|------|---|-------------|---|----|------|---|----------|---|--------|------|---|-------|---|-----|------|---|-----------|---|------|------|---|---------|---|----|------|---|--------------------------------|---|------|------|---|
| Met. De entrenamiento | Desarrollar técnicas de defensas y formas avanzadas de acuerdo con el programa técnico según la kenpo Karate C.K.F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión de entrenamiento | Pulir el programa técnico dependiendo del nivel del alumno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fecha de la sesión | 16/06/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración sesión | 180 minutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE INICIAL CALENTAMIENTO</p> <p>TIEMPO DESTINADO:</p> | <p>calentamiento con un trote suave y realizando movilidad articular, taloneo, elevación de rodilla, una breve elongación no más de 2 segundos con trote y girar cadera luego continuamos con entrenamiento funcional, los cuales es trabajo con su propio peso, estos ejercicios serán realizados por todos los alumnos que estén en clases.</p> <p>15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Actividades</p> <p>Consigne las actividades de acuerdo con la progresividad de las cargas, organización de la estructura de la rutina, tipo de ejercicios, series y repeticiones de ejercicios, macro y micro pausas volúmenes)</p> | <p>RESPUESTA</p> <table border="1" data-bbox="513 1289 1471 1814"> <thead> <tr> <th>Ejercicios por realizar</th> <th>series</th> <th>Repetic.</th> <th>T. D.</th> <th>T. Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FLEXCION DE CODO</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS</td> <td>3</td> <td>25</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SUPERMAN</td> <td>3</td> <td>20 x L</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ARAÑA</td> <td>3</td> <td>25m</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTOCADAS</td> <td>3</td> <td>25xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BURPEES</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL</td> <td>3</td> <td>20xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 |
| Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|------|---|
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | | | | | |
| | ABD. 45* ISOMETRICO | 3 | | 1MIN | 6 |
| | PLANCHA | 3 | 3 | 1MIN | 6 |
| | DESCANSO | | | | 3 |
| | <i>50 MINUTOS</i> | | | | |
| <i>PARTE FINAL O DE VUELTA A LA CALMA</i> | <i>RESPUESTA:</i> | | | | |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | <i>Trabajo de respiración, elongación prolongada en tren superior y tren inferior estiramiento en parejas para lograr una mayor elasticidad.</i> | | | | |

| Nombre de profesores | Leonardo Esteban Román Hernández. Preparador físico y practicante de kenpo karate José Núñez. Instructor de Kenpo Karate cinturón negro 3 ^{er} dan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--------|----------|-------|----------|------------------|---|----|------|---|-------------|---|----|------|---|----------|---|--------|------|---|-------|---|-----|------|---|-----------|---|------|------|---|---------|---|----|------|---|--------------------------------|---|------|------|---|
| Met. De entrenamiento | Desarrollar técnicas de defensas y formas avanzadas de acuerdo con el programa técnico según la kenpo Karate C.K.F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión de entrenamiento | Pulir el programa técnico dependiendo del nivel del alumno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fecha de la sesión | 23/06/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración sesión | 180 minutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTE INICIAL CALENTAMIENTO TIEMPO DESTINADO: | <i>calentamiento con un trote suave y realizando movilidad articular, taloneo, elevación de rodilla, una breve elongación no más de 2 segundos con trote y girar cadera luego continuamos con entrenamiento funcional, los cuales es trabajo con su propio peso, estos ejercicios serán realizados por todos los alumnos que estén en clases.</i> 15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| PARTE PRINCIPAL Actividades <i>Consigne las actividades de acuerdo con la progresividad de las cargas, organización de la estructura de la rutina, tipo de ejercicios, series y repeticiones de ejercicios, macro y micro pausas volúmenes)</i> | RESPUESTA <table border="1" data-bbox="513 1289 1471 1814"> <thead> <tr> <th>Ejercicios por realizar</th> <th>series</th> <th>Repetic.</th> <th>T. D.</th> <th>T. Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FLEXCION DE CODO</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS</td> <td>3</td> <td>25</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SUPERMAN</td> <td>3</td> <td>20 x L</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ARAÑA</td> <td>3</td> <td>25m</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTOCADAS</td> <td>3</td> <td>25xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BURPEES</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL</td> <td>3</td> <td>20xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 |
| Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|------|---|
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | | | | | |
| | ABD. 45* ISOMETRICO | 3 | | 1MIN | 6 |
| | PLANCHA | 3 | 3 | 1MIN | 6 |
| | DESCANSO | | | | 3 |
| | <i>50 MINUTOS</i> | | | | |
| <i>PARTE FINAL O DE VUELTA A LA CALMA</i> | <i>RESPUESTA:</i> | | | | |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | <i>Trabajo de respiración, elongación prolongada en tren superior y tren inferior estiramiento en parejas para lograr una mayor elasticidad.</i> | | | | |

| Nombre de profesores | Leonardo Esteban Román Hernández. Preparador físico y practicante de kenpo karate José Núñez. Instructor de Kenpo Karate cinturón negro 3 ^{er} dan | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------------------------|--------|----------|-------|----------|------------------|---|----|------|---|-------------|---|----|------|---|----------|---|--------|------|---|-------|---|-----|------|---|-----------|---|------|------|---|---------|---|----|------|---|--------------------------------|---|------|------|---|
| Met. De entrenamiento | Desarrollar técnicas de defensas y formas avanzadas de acuerdo con el programa técnico según la kenpo Karate C.K.F | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Objetivo de la sesión de entrenamiento | Pulir el programa técnico dependiendo del nivel del alumno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Fecha de la sesión | 30/06/18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Duración sesión | 180 minutos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE INICIAL CALENTAMIENTO</p> <p>TIEMPO DESTINADO:</p> | <p>calentamiento con un trote suave y realizando movilidad articular, taloneo, elevación de rodilla, una breve elongación no más de 2 segundos con trote y girar cadera luego continuamos con entrenamiento funcional, los cuales es trabajo con su propio peso, estos ejercicios serán realizados por todos los alumnos que estén en clases.</p> <p>15 MINUTOS DE CALENTAMIENTO.</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>Actividades</p> <p>Consigne las actividades de acuerdo con la progresividad de las cargas, organización de la estructura de la rutina, tipo de ejercicios, series y repeticiones de ejercicios, macro y micro pausas volúmenes)</p> | <p>RESPUESTA</p> <table border="1" data-bbox="513 1289 1474 1814"> <thead> <tr> <th>Ejercicios por realizar</th> <th>series</th> <th>Repetic.</th> <th>T. D.</th> <th>T. Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>FLEXCION DE CODO</td> <td>3</td> <td>12</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS</td> <td>3</td> <td>25</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SUPERMAN</td> <td>3</td> <td>20 x L</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ARAÑA</td> <td>3</td> <td>25m</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>ESTOCADAS</td> <td>3</td> <td>25xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>BURPEES</td> <td>3</td> <td>15</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL</td> <td>3</td> <td>20xL</td> <td>1MIN</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> | Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 |
| Ejercicios por realizar | series | Repetic. | T. D. | T. Total | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| FLEXCION DE CODO | 3 | 12 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS | 3 | 25 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SUPERMAN | 3 | 20 x L | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ARAÑA | 3 | 25m | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ESTOCADAS | 3 | 25xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BURPEES | 3 | 15 | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SENTADILLAS CON PATADA FRONTAL | 3 | 20xL | 1MIN | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|---|---|------|---|
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | | | | | |
| | ABD. 45* ISOMETRICO | 3 | | 1MIN | 6 |
| | PLANCHA | 3 | 3 | 1MIN | 6 |
| | DESCANSO | | | | 3 |
| | <i>50 MINUTOS</i> | | | | |
| <i>PARTE FINAL O DE VUELTA A LA CALMA</i> | <i>RESPUESTA:</i> | | | | |
| <i>TIEMPO DESTINADO:</i> | <i>Trabajo de respiración, elongación prolongada en tren superior y tren inferior estiramiento en parejas para lograr una mayor elasticidad.</i> | | | | |

Cotizaciones de implementos:



Ver más grande



CANILLERA C/EMPEINERA RIGIDA OKAMI

Referencia 32.61.10

Condición: Nuevo producto

Creado para proteger los pies y tibias de los practicantes de artes marciales y deportes de combate.

Producto Disponible

Advertencia: ¡Últimos artículos en inventario!

[Compartir](#)
[Google+](#)

[Compartir en Facebook](#)
[Imprimir](#)

\$ 22.000
IVA inc.

Cantidad

1 - +

Color

Talla

S ▼

Añadir al carrito



Ver más grande



Guantilla Karate Super Star

Referencia 32.60.01

Condición: Nuevo producto

Ideal para Karate, MMA o cualquier tipo de arte marcial que implique agarres.

Este producto ya no está disponible con éstas características, pero está disponible con otras opciones

[Compartir](#)
[Google+](#)

[Compartir en Facebook](#)
[Imprimir](#)

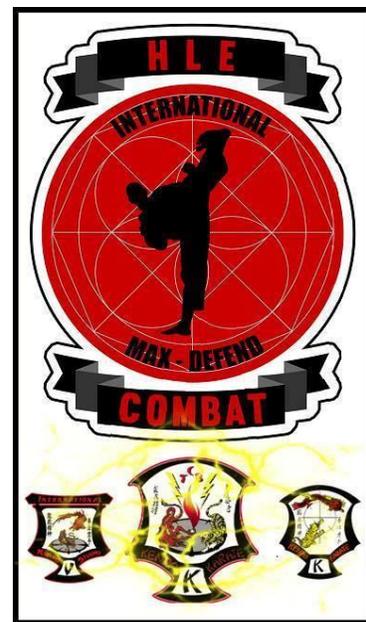
\$ 9.590 IVA
inc.

Color

Talla

XS ▼

Fotos de la actividad realizada:



Encuesta de necesidad para proyecto.

“implementación de taller de Karate Kenpo para mejorar una mejor actitud y tener una vida sana”

| | |
|---|---------------------------|
| Nombre del encuestador: Leonardo Roman. | Fecha:/...../2018 |
| Nombre del encuestado/a: | Nº de encuesta: |
| e-mail de encuestado/a: | |
| hora de comienzo: ...: ... | hora de termino: ...: ... |

Presentación del encuestador.

Buenos días/tardes:

Mi nombre es “**Leonardo Roman**” de la carrera “**técnico nivel superior en actividad física deportes**” y he de hacer una encuesta de vida activa y saludable para un proyecto llamado “**implementación de escuela de karate kenpo como buena práctica para la prevención de la violencia juvenil dentro de la comuna**” cuya característica principal son “**ejercicios de defensa personal para mejorar la autoestima, el control de la ira, ayudar a bajar los índices de estrés en los jóvenes, a mejorar la calidad de vida y controlar la ansiedad y prevenir la depresión.**”

Estamos interesados en conocer su opinión, por favor, ¿sería tan amable de contestar las siguientes preguntas?

Importante, antes de comenzar a contestar en la escala de 1 a 6. Donde 6 es “siempre” y 1 es “nunca” y debe marcar con una X.

1(nunca) 2 (de vez en cuando) 3 (una vez a la semana) 4 (2 veces a la semana) 5 (3 veces a la semana) 6 (siempre).

Perfil del encuestado.

Edad:

estatura: peso:

Actividad física y deportes.

1. ¿realiza usted algún deporte y/o actividades recreativas durante el mes? (marque con una X)

1 2 3 4 5 6

2. ¿Realiza usted siempre actividad física o recreativa durante la semana?

1 2 3 4 5 6

3. ¿Realiza usted siempre actividad física o recreativa durante el día?

1 2 3 4 5 6

4. ¿participa en algunas de las actividades que realiza la comuna?

1 2 3 4 5 6

Enfermedades crónicas.

5. Ha tenido alguna enfermedad crónica como por ejemplo, diabetes, hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, depresión.

¿Cuál?:

Comentarios sobre la actividad física que hay para los jóvenes dentro de la comuna

6. ¿Tiene algún comentario o sugerencia para su comuna sobre la actividad física que realiza para jóvenes?

7. ¿Qué le pareció la encuesta realizada? ¿ espera saber sus resultados?

Muchas gracias por su amabilidad y el tiempo dedicado a contestar la encuesta.

Encuesta realizada:

ENCUESTA

OBJETIVO: Conocer sobre la vida saludable y la práctica de las artes marciales en villa Pueblo Antiguo de la Comuna de Pudahuel.

Id. Del entrevistador: Leonardo Roman H.

Nombres: Javier Subito

Apellidos: Cubillos

Sexo: Femenina Edad: 15

Curso: 1 medio comuna: Pudahuel

| PREGUNTAS | SI | NO | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| ¿Crees que la actividad física que realizas sea adecuada para lograr tus objetivos? | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Alguna vez has practicado algún estilo de artes marciales | | <input checked="" type="checkbox"/> | ¿Cuál? |
| Te gustaría practicar la disciplina de kenpo Karate. | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Haces ejercicios solo/a o en compañía de tu familia o amigos | <u>Solo</u> | Familia | Amigos |
| Cuántas horas al día haces ejercicios o deporte | <u>1 a 2 horas</u> | 3 a 4 horas | Más de 5 horas |
| Cuántos días a la semana haces deporte o ejercicios | <u>1 a 2 días</u> | 3 a 4 días | Más de 5 días |
| ¿Cuál es tu medio de transporte? | <u>Caminar</u> | Bicicleta | Transporte público. |
| De la siguiente lista señala el deporte o actividad, ¿Cuál has realizado con más frecuencia? | Gimnasia | Futbol | Baile |
| | Correr | Tenis | Patinaje |
| | Ciclismo | Baloncesto | Arte Marciales |
| | | Otro deporte | Yoga |
| | | ¿Cuál? | Otra actividad |
| | | | ¿Cuál? |

ENCUESTA

OBJETIVO: Conocer sobre la vida saludable y la práctica de las artes marciales en villa Pueblo Antiguo de la Comuna de Pudahuel.

Id. Del entrevistador: Leonardo Roman H.

Nombres: ARACELY

Apellidos: Figuerue

Sexo: Femenino Edad: 16

Curso: 2º medio comuna: Pudahuel

| PREGUNTAS | SI | NO | |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|
| ¿Crees que la actividad física que realizas sea adecuada para lograr tus objetivos? | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Alguna vez has practicado algún estilo de artes marciales | | <input checked="" type="checkbox"/> | ¿Cuál? |
| Te gustaría practicar la disciplina de kenpo Karate. | <input checked="" type="checkbox"/> | | |
| Haces ejercicios solo/a o en compañía de tu familia o amigos | Solo | Familia | <u>Amigos</u> |
| Cuántas horas al día haces ejercicios o deporte | <u>1 a 2 horas</u> | 3 a 4 horas | Más de 5 horas |
| Cuántos días a la semana haces deporte o ejercicios | <u>1 a 2 días</u> | <u>3 a 4 días</u> | Más de 5 días |
| ¿Cuál es tu medio de transporte? | Caminar. | Bicicleta. | Transporte público. |
| De la siguiente lista señala el deporte o actividad, ¿Cuál has realizado con más frecuencia? | Gimnasia | Futbol | <u>Baile</u> |
| | Correr. | Tenis | Patinaje |
| | Ciclismo | Baloncesto | Arte Marciales |
| | | Otro deporte | Yoga |
| | | ¿Cuál? | Otra actividad |
| | | | ¿Cuál? |

