

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

|  |
| --- |
| **PROGRAMA OFICIAL DE CURSO** |

|  |
| --- |
| **Unidad Académica:** UNIDAD DE FORMACION COMUN. PROGRAMA F. GENERAL  Nombre del curso: Karate-Do  Semestre : Primero  **Año:** 2018  **Número de créditos:** 2  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales:** 21 Presenciales y 21 no presenciales  **Nº Alumnos : 15** |
|  |
|  |
| ENCARGADO/A DE CURSO : Sergio Alvarado Orellana |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Sergio Alvarado Orellana**  **Cinturón Negro 2º DAN** | **Escuela de Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Chile**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA** | **21** |
| **Eduardo Alvarez Duarte**  **Cinturón Café 1er KYU** | **Instituto de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, Universidad de Chile**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA** | **21** |

|  |
| --- |
| **Propósito formativo**:  Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras del estudiante, y favorecer la elección de formas de vida más sanas y saludables. |

|  |
| --- |
| **Competencias**  Moviliza los distintos segmentos corporales manteniéndose relajado frente a situaciones de agresión controlada, respondiendo a ésta sin agredir ni lesionar a un atacante de diversa morfología y género, respetando la diversidad y multiculturalidad. |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**   * Desplazamientos corporales frente a diferentes condiciones de ataque y defensa * Ataques en diferentes direcciones protegiendo el cuerpo   Utilización de rúbricas por parte del académico en la evaluación del alumno  Se estructuran las clases según tipología de la Japan Karate Association (JKA). Las clases se dividen en dos partes:   1. Calentamiento acorde a las técnicas que se verán en la clase. 2. Clase de Karate-Do que abarca tres aspectos básicos: 3. Kihon 4. Kata 5. Kumite (Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan) |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación:**  CRITERIOS: El alumno deberá identificar la técnica con su respectivo nombre y deberá llevar a cabo la realización de la misma. Se considerará reprobado de esta asignatura de formación general al alumno que falte sin justificativo a alguna de las sesiones prácticas, o aquel que haya faltado a más de un 30% de estas actividades a pesar de tener justificación.  MEDIOS: El alumno deberá rendir 2 pruebas prácticas y una prueba final.  PORCENTAJES: Dos pruebas prácticas (25% y 35% cada una) y un examen práctico final (40%) |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Procedimientos  evaluativos** | **Primera prueba práctica: Kata Taikyoku Shodan (25%)**  **Fecha 30 de abril**  **Segunda prueba práctica: Kata Heian Shodan (35%)**  **Fecha 11 de junio**  **Examen práctico final (40%)**  **Fecha 25 de Junio:**  **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan  **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan |
| **Recursos** | Establecer los recursos que necesita para llevar a cabo el curso:   * Dojo de Facultad de Medicina * Material de apoyo (Lecturas) |

**REGLAMENTO DE ASISTENCIA:**

Debe estar de acuerdo al REGLAMENTO DE FACULTAD

**Plan de Clases**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 19/03 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Introducción, entrega de documentos de autoaprendizaje y referencias.   Ejercicios de calentamiento  **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai (Zenkutsu-Dachi)  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Choku-Tsuki | Equipo Docente |
| 26/03 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi)  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Choku-Tsuki y Oi-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Gedan-Barai | Equipo Docente |
| 02/04 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi)  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke y Gedan-Barai  **Kata:**  Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 9/04 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai (Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi)  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke  **Kata:**  Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 16/04 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae geri  **Kata:**  Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 23/04 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Yoko-Geri  **Kata:**  Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 30/04 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki  **Primera prueba práctica: Kata Taikyoku Shodan** | Equipo Docente |
| 7/05 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Yoko-Geri  **Kata:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Jyodan | Equipo Docente |
| 14/05 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri  **Kata:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Chudan | Equipo Docente |
| 28/05 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri  **Kata:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Chudan | Equipo Docente |
| 4/06 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 11. Ejercicios de Calentamiento  **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri  **Kata:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan | Equipo Docente |
| 11/06 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 12. Ejercicios de Calentamiento  **Kihon:**  Posiciones básicas Gigotai (Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi)  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Shuto-Uke  **Segunda prueba práctica: Kata Heian Shodan** | Equipo Docente |
| 18/06 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Mawashi-Geri  **Kata:**  Katas combinados Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan | Equipo Docente |
| 25/06 | 14:30- 16:00 | Dojo  Gimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento   **Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi  Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki  Técnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y Shuto-Uke  Técnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri, Yoko-Geri y Mawashi-Geri  **Kata:**  Katas combinados Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Jyodan y Chudan  **Examen práctico final:**  **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan  **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan | Equipo Docente |

**Unidad de Formación Común**

**Programa de Formación General**

**Dirección de Pregrado**

**Facultad de Medicina**

**Universidad de Chile**