

**PROGRAMA DE FORMACIÓN GENERAL**

**UNIDAD DE FORMACIÓN COMUN**

**DIRECCIÓN DE PREGRADO**

**FACULTAD DE MEDICINA**

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

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

|  |
| --- |
| **Unidad Académica : Programa de Formación General**  **Nombre del curso : Aikido**  Semestre : 2°  **Año : 2018**  **Número de créditos: 2**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 22,5/ 22,5**  **Nº Alumnos : 20** |
|  | |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO : Manuel Ruz  **Coordinador : Marcelo Cano** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Manuel Ruz** | **Departamento de Nutrición** | **27** |
| **Marcelo Cano** | **Departamento de Kinesiología** | **27** |
|  |  |  |

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

|  |
| --- |
| **Competencia a la que tributa el curso del programa de formación general:**   * Desarrolla habilidades para el trabajo en equipo. * Prioriza el logro de objetivos comunes sobre los individuales, en el desarrollo de proyectos colectivos. * Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud. * Demuestra actitud inclusiva y de respeto al participar de espacios multiculturales * Demuestra actitud de respeto en el trabajo colaborativo con sus pares. |

|  |
| --- |
| **Realización esperada como resultado de aprendizaje del curso:**   * Desplazamientos corporales frente a diferentes condiciones de ataque * Caídas en diferentes direcciones protegiendo el cuerpo |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación:**  Al ser un curso práctico, se debe asistir a la totalidad de las actividades. La inasistencia puede recuperarse en las actividades de la rama de aikido de la Facultad de Medicina.  El promedio de las calificaciones en los dos controles debe ser superior o igual a la nota 4,0 |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Logros de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
|  | Desarrollar acciones que potencien la actividad física, para una condición integral de salud. | Realiza técnicas de aikido en un contexto simulado, desplazándose adecuadamente y rodando hacia adelante y atrás en las caídas (ukemis) |
| **Estrategias metodológicas** | Clases prácticas en tatami del Gimnasio de la Facultad de Medicina, donde los alumnos explorarán de manera guiada los diferentes movimientos y situaciones presentadas por su profesor.  Búsqueda y análisis de información relacionada al aikido procedente de fuentes diversas | |
| **Procedimientos  evaluativos** | Dos pruebas prácticas (50% cada una) | |
| **Recursos** | Dojo de FMUCH  Videos que son analizados en las sesiones de autoaprendizaje y comentados en la plataforma Aula Digital | |

**REGLAMENTO DE ASISTENCIA**

De acuerdo al reglamento, al ser un curso práctico, se debe asistir a la totalidad de las sesiones. Si hay alguna inasistencia justificada, esa actividad debe recuperarse.

**PLAN DE CLASES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 14/9 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Introducción, entrega de documentos de autoaprendizaje y referencias. Protocolo. Ejercicios de preparación, Ashi y Tai sabaki ukemis, varios tipos de ataque. | M. Ruz  M. Cano |
| 28/9 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, ukemis, shikko, varios tipos de ataque, Ikkyo omote. | M. Ruz  M. Cano |
| 5/10 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, ukemis, varios tipos de ataque, Ikkyo omote y ura. | M. Ruz  M. Cano |
| 12/10 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Kotegaeshi. | M. Ruz  M. Cano |
| 20/10 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Kokyunage. | M. Ruz  M. Cano |
| 27/10 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Shihonage omote y ura. | M. Ruz  M. Cano |
| 9/11 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Primera prueba práctica | M. Ruz  M. Cano |
| 16/11 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Iriminage. | M. Ruz  M. Cano |
| 23/11 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Tenchinage. | M. Ruz  M. Cano |
| 30/11 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 1. Ejercicios de preparación, Técnicas frente a ushiro kubishime | M. Ruz  M. Cano |
| 7/12 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 11. Ejercicios de preparación, Técnicas frente a ushiro ryotedori | M. Ruz  M. Cano |
| 14/12 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 12. Henka waza | M. Ruz  M. Cano |
| 21/12 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 13. Henka waza | M. Ruz  M. Cano |
| 28/12 | 14:30-16:00 | Tatami FMUCh | 14. Segunda prueba práctica | M. Ruz  M. Cano |
|  |  |  |  |  |