

**UNIVERSIDAD DE CHILE**

**FACULTAD DE MEDICINA**

|  |
| --- |
| **PROGRAMA OFICIAL DE CURSO**  **FORMACIÓN GENERAL** |

|  |
| --- |
| **Nombre del curso: Karate-Do**  **Código : FG**  **Línea de formación: Arte, Dep y A. Física**  Semestre : Primero  **Año : 2015**  **Número de créditos: 2**  **Horas de trabajo presenciales y no presenciales: 21/21**  **Nº Alumnos estimado : 20** |
|  | |
|  | |
| ENCARGADO/A DE CURSO: Sergio Alvarado Orellana |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCENTES PARTICIPANTES** | **Unidad Académica** | **Nº de horas directas** |
| **Sergio Alvarado Orellana**  **(PEC)** | **Instituto de Salud Poblacional (FM,UChile)**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA** | **21** |
| **Guillermo Cortes Núñez**  **Pilar Molina Pereira**  **Yerko Boniche Miranda**  **Abraham Ceballos**  **Fred Inostroza**  **Marcos Palácios Sanchez**  **Natalia Gómez San Carlo** | **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**  **Departamento de Nutrición (FM,UChile)**  **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. |

|  |
| --- |
| **Competencia(s) del curso:**  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 |

|  |
| --- |
| **Requisitos de aprobación y asistencia :**  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 las pruebas prácticas, cada una de las cuales tendrá una ponderación de un 50% de la nota de presentación.  PORCENTAJES: Dos pruebas prácticas (50% cada una) y un examen práctico final |

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |
| --- | --- |
| **Resultados de aprendizaje esperados**   1. Identificar la historia del Karate-Do 2. Identificar y aplicar los fundamentos filosóficos del Karate-Do y Dojo Kun a situaciones de la vida diaria. 3. Identificar y aplicar los fundamentos básicos del Karate-Do basados en el trabajo de Kihon-Kata-Kumite 4. Realizar las posiciones básicas (Dachi Wasa) de Karate-Do (Shizentai: Musubi, Heisoku y Heiko; Gigotai:   Zenkutsu, Kiba y Kokutsu).   1. Realizar los bloqueos básicos (Uke Wasa) de Karate-Do ( Jodan-Age-Uke, Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y   Shuto-Uke.   1. Realizar las técnicas de puños básicas (Tsuki Wasa) de Karate Do ( Choku-Tsuki, Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki) 2. Realizar las técnicas de piernas básicas (Geri Wasa) de Karate Do ( Mae-Geri, Mawashi-Geri y Yoko-Geri) 3. Realizar una serie de técnicas básicas sincronizadas denominadas Kata (Taikyoku-Shodan y Heian-Shodan). 4. Realizar una serie de técnicas básicas sincronizadas denominadas Kumite de tipo Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan. 5. Identificar las estructuras corporales involucradas en la realización de las técnicas. | |
| **Estrategias metodológicas** | **Clases prácticas en Dojo 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 Karate-Do procedente de fuentes diversas** |
| **Procedimientos  evaluativos** | **2 evaluaciones prácticas realizadas con una rúbrica como instrumento para evaluar las competencias adquiridas por cada alumno** |
| **Recursos** | **Dojo del de Gimnasio FMUCH**  **Videos que son analizados en las sesiones de autoaprendizaje y comentados en la plataforma Aula Digital** |

**PLAN DE CLASES**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 02/04 | 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 |
| 09/04 | 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 |
| 16/04 | 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 |
| 23/04 | 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 |
| 30/04 | 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 |
| 07/05 | 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 |
| 14/05 | 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 |
| 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 Yoko-Geri  **Kata:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Jyodan | Equipo Docente |
| 04/06 | 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, 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 |
| 11/06 | 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:**  Heian-Shodan  **Kumite:**  Go-Hon Kumite Chudan | Equipo Docente |
| 18/06 | 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 |
| 25/06 | 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 |
| 02/07 | 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 |
| 09/07 | 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 |