

**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 | DojoGimnasio 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 | DojoGimnasio 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-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Gedan-Barai | Equipo Docente |
| 16/04 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio 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-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke y Gedan-Barai**Kata:** Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 23/04 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio 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-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-Uke**Kata:** Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 30/04 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) de GigotaiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-UkeTécnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae geri**Kata:** Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 07/05 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) de GigotaiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai y Uchi-UkeTécnicas de piernas (Geri-Wasa) Mae-Geri y Yoko-Geri**Kata:** Taikyoku-Shodan | Equipo Docente |
| 14/05 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y GigotaiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki  **Primera prueba práctica : Kata Taikyoku Shodan** | Equipo Docente |
| 28/05 | 14:30- 16:00 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:**  Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 | DojoGimnasio FMUCH |  11. Ejercicios de Calentamiento**Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 | DojoGimnasio 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 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 | DojoGimnasio FMUCH | 1. Ejercicios de Calentamiento

**Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) Kokutsu-Dashi, Zenkutsu-Dachi y Kiba-DachiTécnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-TsukiTécnicas básicas de defensa (Uke Wasa) Jodan-Age-Uke , Gedan-Barai, Uchi-Uke, Soto-Uke y Shuto-UkeTécnicas 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 |