PROGRAMA DE CURSO

Unidad académica: UNIDAD DE FORMACION COMUN. PROGRAMA F. GENERAL

Nombre del curso: Karate-Do

Código: FG00000501248-2

Tipo de curso: CFG

Área de formación: Formación General- Línea Arte, deporte y Actividad física.

Semestre: Primero

Año: 2021

Créditos: 2 (54 hrs.) 17 directas/ 37 indirectas.

Curso día viernes de las 15:00 a 16:00 hrs.

ENCARGADO DE CURSO: Sergio Alvarado Orellana

Docentes Participantes	Unidad Académica	N° horas directas Actividades
Sensei Sergio Alvarado O.	**Instituto de Salud Poblacional, Facultad de Medicina, Universidad de Chile** **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**	27
Senpai Eduardo Álvarez D.	**Instituto de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina, Universidad de Chile** **Escuela Nihon Karate-Do Shotokan JKA**	27

DESCRIPCION

En tiempos de confinamiento por la pandemia Covid19 mantener una adecuada condición física y mental se vuelve una necesidad. Es importante contar con un nivel de capacidad orgánica y mental, que permita responder con eficiencia a los nuevos requerimientos de la vida cotidiana.

El Karate-Do es un arte de defensa personal sin armas en el cual los brazos y piernas se entrenan sistematicamente, se constituye como un ejercicio a traves del cual el Karateca domina todos los movimientos corporales, la piedra angular de todo esto es la “mente”. Para ello el Karate-Do forja un pensamiento ordenado y sistematico que permite al Karateca tomar decisiones ante escenarios adversos para el, no solo en lo que se refiere a una defensa fisica, sino que también en lo relacionado a la vida misma.

El cfg considera la práctica del ejercicio en un formato virtual sincrónico. Para lo anterior, es necesario disponer de salud compatible con el ejercicio de mediana intensidad. Se priorizarán los ejercicios factibles de realizar en espacio reducido y con elementos mínimos.

Para participar de este curso se debe contar con equipo y conexión para realizar actividad sincrónica con cámara encendida, a fin de realizar las correcciones necesarias durante el desarrollo de las clases para la correcta ejecución de los ejercicios.

PROPÓSITO FORMATIVO

Promover el mejoramiento de las cualidades psicomotoras del estudiante, y favorecer la elección de formas de vida más sanas y saludables dentro dominio Genérico transversal

COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL 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.

RESULTADOS 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

PLAN DE TRABAJO

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:
   a) Kihon
   b) Kata
   c) Kumite (Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan)

Es importante para poder realizar adecuadamente las clases y además evaluar el progreso y poder corregir al estudiante, **mantener la cámara encendida en las clases**. El karate-Do es una disciplina formativa que requiere el trabajo físico y correcta ejecución de las técnicas, por ese motivo es tan importante lo antes mencionado.

Unidades de aprendizaje	Indicadores de aprendizaje	Acciones asociadas
Unidad I Kihon **Unidad II** Kata **Unidad III** Go-Hon Kumite	• Manejo de desplazamientos corporales frente a diferentes condiciones de ataque y defensa tanto en Kihon como Kata. • Manejo de ataques y defensa en diferentes direcciones protegiendo el cuerpo en Kumite.	Las clases de Kihon consideran avances y retrocesos haciendo usos de técnicas de piernas, brazos y posiciones. Una vez dominadas las técnicas básicas se procede a la practica de Katas básicos en donde el alumno integra las técnicas en un a secuencia ordenada de paso. En la etapa de Kumite se aplicarán técnicas básicas de kihon y kata en donde el alumno demostrara el uso adecuado de distancias de ataque y defensa.

Estrategias metodológicas	El profesor a cargo (Sensei) indica mediante demostración la técnica a llevar a cabo por el alumno, el profesor ayudante (Senpai) realizará la técnica demostrativa a los alumnos y en Sensei detalla aspectos tecnicos de los movimientos fisicos a realizar. Las clases de Kihon consideran avances y retrocesos haciendo usos de técnicas de piernas, brazos y posiciones. Una vez dominadas las técnicas básicas se procede a la practica de Katas básicos en donde el alumno integra las técnicas en una secuencia ordenada de paso. En la etapa de Kumite se aplicarán técnicas básicas de kihon y kata en donde el alumno demostrará el uso adecuado de distancias de ataque y defensa. Debido a la crisis por la pandemia COVID-19, se contempla el trabajo con capsulas grabadas que consideren los aspectos mas básicos del Karate-Do como: 1) Posiciones básicas, 2) Golpes y defensas básicas, 3) Desplazamientos y 4) Katas.
Procedimientos Evaluativos	Dos pruebas prácticas (25% y 35% cada una), nota por asistencia y participación en clases (10%) y un certamen acumulativo práctico final (30%) Utilización de rúbricas por parte del académico en la evaluación del alumno
	Bibliografía Obligatoria: 1.- Apuntes del Curso. CFG Karate-Do 2.- La Dinámica del Karate. Masatoshi Nakayama. Editorial FHER. S.A.España 1966 **Bibliografía Complementaria:** 3. Karate Superior: Compendio. Masatoshi Nakayama. Editorial Tutor. S.A.España 2006

REQUISITOS DE APROBACIÓN

Reglamentación de la Facultad
Art. 24*
El rendimiento académico de los estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación. Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con

centésima.
La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior.
Art. 26* La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera.
La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela. *Reglamento general de planes de formación conducentes a licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, D.U. 003625, de 27 de enero del 2009 Artículo 30.
a) En aquellos cursos que no contemplen una actividad de evaluación final o examen, la calificación del curso se obtendrá mediante la ponderación de las notas de cada Unidad de Aprendizaje.
b) En el caso de los cursos que contemplan evaluación final o examen, se obtendrá del siguiente modo: nota de presentación al examen 70% y nota de examen 30%.
c) La evaluación final o examen tendrá carácter reprobatorio
Este curso no tiene eximición

La nota de presentación a la actividad final del curso corresponderá a la suma de todas las evaluaciones del curso, con una ponderación de un 70% de la nota final, la nota de la actividad final tendrá una ponderación de un 30%.

REGLAMENTO DE ASISTENCIA

Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.

Las actividades obligatorias requieren de un 100% de asistencia
Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.

En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes. El estudiante debe gestionar en la plataforma dpi.med.uchile.cl su justificación de inasistencia.

Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.

Resolución N° 14 66 “Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina.

Plan de Clases

Fecha	Horario	Horas	Lugar	Actividades principales	Profesor(es)
23/04	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	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
30/04	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	2. 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
07/05	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	3. 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
14/05	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	4. 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 **Primera prueba práctica:Kihon y Kata Taikyoku Shodan**	Equipo Docente
28/05	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	5. Ejercicios de Calentamiento **Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Gigotai Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki y Gyaku-Tsuki	Equipo Docente

				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	
04/06	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	6. Ejercicios de Calentamiento **Kihon:** Posiciones básicas (Dachi Wasa) de Shizentai y Gigotai Técnicas básicas de puño (Tsuki Wasa) Oi-Tsuki	Equipo Docente
11/06	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	7. 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
18/06	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	8. 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
25/06	15:00-16:00	60	Plataforma ZOOM	9.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)	Equipo Docente

		minutos		Mae-Geri y Mawashi-Geri **Kata:** Heian-Shodan **Kumite:** Go-Hon Kumite Chudan	

02/07	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	10. 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
09/07	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	11. 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	Equipo Docente
16/07	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	12.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 **<u>Segunda prueba práctica: Kata Heian Shodan</u>**	Equipo Docente
23/07	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	13.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	Equipo Docente

30/07	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	14.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 **<u>Preparación evaluación práctica final:</u>** **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan	Equipo Docente
06/08	15:00-16:00	60 minutos	Plataforma ZOOM	15. 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 **<u>Preparación evaluación práctica final:</u>** **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan	

13/08	15:00-16:00	60 minutos		16. 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 **<u>Preparación evaluación práctica final:</u>** **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan	
20/08	15:00-16:00	60 minutos		17. 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 **<u>Evaluación práctica final:</u>** **Katas combinados:** Taikyoku-Shodan y Heian Shodan **Kumite**: Go-Hon Kumite Jyodan-Chudan	