

Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 230 B	AIKIDO II			
Nombre en Inglés				
AIKIDO II				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud física y mental compatible con la actividad. Aprobado Aikido I			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>CGD1: Ejecutar actividades físicas y recreativas que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.</p> <p>CGD3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico y cultural, tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.</p>				
Propósito del curso				
<p>El curso DR 230 B, Aikido II, tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar una práctica tradicional japonesa que incluye: etiqueta (saludos), trabajo corporal y respiratorio, meditación y atención, propiocepción y conciencia físico-espacial, realizados en ejercicios de práctica de ambos roles (atacante o uke y defensor o nage), para practicar las técnicas a un nivel de dominio técnico medio.</p> <p>La práctica del Aikido para este curso se relaciona con el desarrollo de técnicas en nivel de dominio técnico medio. Se busca que el estudiante sea capaz de aplicar técnicas de esta disciplina en su vida cotidiana, para experimentar un estado de tranquilidad, calma, bienestar físico y mental, autopercepción y serenidad frente a situaciones agresivas o dificultosas, con el fin de encontrar un estado de armonía consigo mismo y con los demás.</p>				

Resultados de Aprendizaje
<p>CGD3 – RA1: Aplica la etiqueta japonesa del respeto, perseverancia y disciplina, considerando su valor en la vida cotidiana, a fin de desarrollar una mejor relación interpersonal y bienestar consigo mismo.</p> <p>CGD1 – RA2: Ejecuta técnicas corporales de nivel medio de Aikido, en base a su capacidad física y aumento de la flexibilidad, coordinación, etc, a fin de lograr un mayor equilibrio psico - físico.</p> <p>CGD1 – RA3: Aplica oportunamente técnicas correspondientes al uke y nage, aplicando el principio del uso de la fuerza y energía del atacante a favor propio, a fin de realizar de manera segura y eficaz su defensa personal.</p>

Metodología Docente	Evaluación General
<ul style="list-style-type: none"> • Metodología de tipo Reproductivo (demostración e imitación, auto observación, enseñanza basada en la tarea y enseñanza recíproca). • Metodología Productiva (resolución de problemas frente a técnicas básicas con ataques diferentes a los conocidos). • Trabajos técnicos analíticos y sintéticos 	<p>Se trabaja sobre la base de una evaluación individual de proceso teórico – práctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación Teórica: desarrollo de un Ensayo basado en el libro: “Paz abundante” (Morihei Ueshiba). • Evaluación práctica: Controles prácticos a mitad y final de semestre de las técnicas revisadas durante el curso para ambos roles (uke y nage). <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Otoño 2016
Elaborado por:	Gabriel Ayala Bowen
Validado por:	Ruth Contreras - Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD