

### Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 230 A	AIKIDO I			
Nombre en Inglés				
AIKIDO I				
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			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 A, Aikido I, tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar una práctica tradicional japonesa como es el Aikido 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).</p> <p>Se busca que el estudiante practique las técnicas básicas del Aikido y que aplique la experiencia adquirida 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

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.

CGD1 – RA2: Ejecuta técnicas corporales básicas de Aikido, en base a su capacidad física y del aumento de la flexibilidad, coordinación, etc, a fin de lograr un mayor equilibrio psico - físico.

CGD1 – RA3: Ejecuta ejercicios y técnicas de nivel medio, 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.

Metodología Docente	Evaluación General
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metodología de tipo Reproductivo (demostración e imitación, auto observación, enseñanza basada en la tarea y enseñanza recíproca).</li> <li>• Metodología Productiva (resolución de problemas frente a técnicas básicas con ataques diferentes a los conocidos).</li> <li>• Trabajos técnicos analíticos y sintéticos</li> </ul>	<p>Se trabaja sobre la base de una evaluación individual de proceso teórico – práctico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Evaluación Teórica:</b> desarrollo de un Ensayo basado en el libro: El arte de la paz (Morihei Ueshiba).</li> <li>• <b>Evaluación práctica:</b> examen con las técnicas revisadas durante el curso para ambos roles (uke y nage).</li> </ul> <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