

**PROGRAMA DE ACTIVIDAD CURRICULAR PARA CURSOS DE FORMACIÓN GENERAL**

1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR			
ACTIVIDAD CURRICULAR:	AIKIDO tradicional Iwama Ryu		
LINEA	Transversal		
CÓDIGO	CFG2020	TIPO DE ACTIVIDAD	Electiva
CRÉDITOS SCT-Chile	3	Electiva	18
TIEMPO DE DEDICACIÓN SEMANAL			
TIEMPO DE DEDICACIÓN TOTAL	TIEMPO DE DOCENCIA DIRECTA	TIEMPO DE TRABAJO AUTÓNOMO	
4,5 hrs.	1,5 hrs.	3 hrs,	

2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR
<p>En este curso de artes marciales tradicionales se entregará una introducción al <b>aikido tradicional Iwama Ryu</b> como ruta para plantear el <b>compromiso con la convivencia democrática y cohesión social</b> que promueven el desarrollo desde lo ético, lo técnico y lo actitudinal, promoviendo la senda de la <b>armonía, el respeto, la honestidad, el deber y finalmente la integridad del hombre</b>. Valores que en la práctica del aikido <b>tradicional Iwama Ryu</b> se presentan en todas las clases y que junto al trabajo físico sirven de herramienta para llevar <b>una relación sana con nuestros pares sin fomentar la competencia, sino más bien fomentar el desarrollo personal, manejar del estrés y promover la salud mental</b>.</p> <p>De esta manera este curso también incide positivamente con el <b>compromiso con el Desarrollo humano sostenible</b> que entrega a los estudiantes de la UOH una introducción a una antigua técnica desarrollada en el tiempo que sirve de inicio para un proyecto personal capaz de <b>fortalecer el estudio, desarrollo y comprensión</b> en distintos ámbitos de la vida cotidiana.</p>

3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE	
COMPETENCIA GÉNERICA	RESULTADOS DE APRENDIZAJE
<b>APRENDIZAJE AUTONOMO Y PERMANENTE</b> 1. Comprende los protocolos dentro del dojo, ejercicios, técnicas y correcciones por parte de <i>sensei</i> . 2. Mantiene plena atención a las instrucciones dadas y al entorno durante el periodo de clase. 3. Muestra interés por el desarrollo de la clase, como también por el de sus compañeros.	1. Identifica las palabras claves utilizadas durante el inicio de clases, nombre de técnicas básicas mencionadas en clases. 2. Reconoce las instrucciones básicas de clase, siendo capaz de ayudar a otros compañeros, mostrando con su ejemplo el correcto hacer. 3. Comprende la sucesión de las técnicas mostradas en clase, siendo capaz ayudar a sus compañeros.
<b>TRABAJO EN EQUIPO</b> 1. Trabaja con todos sus compañeros por igual 2. Cooperar con sus compañeros al comprender la instrucción dada.	1. Reconoce por compañero a todos los alumnos, sin diferenciar condición alguna entre los participantes. 2. Demuestra, a través del ejemplo a sus demás compañeros las órdenes dadas por <i>sensei</i> , como también es capaz de motivar el aprendizaje durante la clase.

<p>3. Promueve y ayuda a sus <i>kohai</i> (compañero más nuevo)</p>	<p>3. Resuelve rápidamente las pautas clase a clase, logrando ser así un estudiante de apoyo (<i>senpai</i>) para sensei y sus demás compañeros</p>
<p style="text-align: center;"><b>PENSAMIENTO CRITICO</b></p> <p>1. Realiza preguntas acerca de las técnicas mostradas en clase</p> <p>2. Cuestiona la efectividad de la técnica</p> <p>3. Analiza el uso de la técnica y su funcionamiento en el cuerpo</p>	<p>1. Justifica sus interrogantes a través del estudio de la técnica e historia del aikido</p> <p>2. Reflexiona del uso de la técnica y su efectividad utilizada en una ocasión real</p> <p>3. Resuelve e integra las bases del aikido para continuar su estudio</p>

4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS				
UNIDAD	SEMANAS	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	INDICADORES DE LOGRO	CONTENIDOS
Acondicionamiento físico	6 semanas	Mejorar postura, musculatura y elongación de las extremidades del cuerpo. Aprendizaje de golpes de mano y pie. Aprendizaje de caídas básicas para el estudio del aikido.	90% de los alumnos tienen mejor capacidad aeróbica y musculo – esquelético	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecimiento de grupos del cuerpo (extremidades, tronco y cabeza)</li> <li>Se enseñará formas de golpe con mano (<i>ate mi</i>) y pies (<i>geri</i>)</li> <li>Se enseñará formas básicas para mejorar la práctica (<i>ukemis</i>)</li> </ul>
<i>Tai sabaki</i>	7 semanas	Posturas básicas, tomadas y para la práctica del aikido	80% de los alumnos reconocen las posturas entregadas en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formas básicas del cuerpo (<i>tai no henko, Morote dori kokyū ho, irimi tenkan kaiten, kokyū dosa, shiko</i>)</li> <li>Formas básicas de agarres o tomadas de la práctica (<i>katate dori, Morote dori, ryote dori</i> etc)</li> </ul>
<i>Tai jutsu</i>	7 semanas	Técnicas básicas en <i>tachi waza</i> (técnicas de pie) y <i>suwari waza</i> (técnicas de rodilla) para la práctica del aikido	80% de los alumnos reconocen las posturas entregadas en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se enseñará los cuatro principios (<i>ikkū kara yonkyō</i>) básicos tanto en trabajo de <i>suwari waza</i> (trabajo rodillas) como en <i>tachi waza</i> (trabajo de pie).</li> <li>Se enseñará formas básicas de <i>shigonage, kotegaeshi, koshinage, iriminage</i> y <i>kokyū nage</i></li> </ul>
<i>Bukiwaza</i>	7 semanas	Técnicas básicas de desarme en práctica del aikido	80% de los alumnos reconocen las posturas entregadas en clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se enseñará las siete formas básicas del <i>bokken</i> (<i>ichi kara nana/shichi suburi</i>)</li> <li>Se enseñará dos katas básicos para el estudio del <i>jo</i> (<i>Roku jo no kata kara yū san jo no kata</i>)</li> <li>)</li> </ul>

### 5) RECURSOS Y METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

La metodología sobre el entendimiento del aikido es en base a un practica constante para adaptar y capturar las formas básicas. Esto ocurre sobre el imitar, copiar y simular las formas corporales entregadas y corregidas sobre la misma clase. El alumno por su parte puede contar con un cuaderno donde una vez terminada la clase, anote sus apuntes y comparta con sus compañeros sus experiencias y progresos en el estudio técnico. Adicionalmente se entregará al estudiante una pauta de entrenamiento semanal, con el fin de potenciar su condición física utilizando sus horas de trabajo autónomo.

Por otra parte, la parte teórica será entregada a través de un dialogo metódico o trasmisión oral que es fundamentalmente reflexivo que descansa en la memoria y experiencia del *sensei* a cargo de la clase; es por esto a que cada jornada tendrá como objetivos trabajar y meditar sobre aspectos fundamentales del ser humano que culminará en la exposición sobre un tema trabajado durante el semestre por parte de los alumnos.

Finalmente, los logros de este aprendizaje técnicos serán evaluados ante el representante técnico a nivel regional de la escuela Shin Shin Aiki Shuren Kai Dentou Iwama Ryu, el Sr. Roberto Urbina Verdugo, 3° Dan de la presente escuela.

### 6) ESTRATEGIS Y METODOLOGÍAS DE EVALUACIÓN

RESULTADO DE APRENDIZAJE	ACTIVIDAD O METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
<p>Mejorar postura, musculatura y elongación de las extremidades del cuerpo.</p> <p>Aprendizaje de golpes de mano y pie.</p> <p>Aprendizaje de caídas básicas para el estudio del aikido.</p>	<p>Pruebas de rendimiento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 50 flexiones de brazo</li> <li>● 50 abdominales</li> <li>● 50 sentadillas</li> </ul> <p>Pruebas de golpes de mano y pies</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nombrar 5 formas de golpe de mano y aplicación</li> <li>● Nombrar 5 formas de golpe de pie y aplicación</li> </ul> <p>Pruebas de caídas básicas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Suwari waza mae – ushiro ukemi</i></li> <li>● <i>Tachi waza mae – ushiro ukemi</i></li> <li>● <i>Koshi nage no ukemi</i></li> <li>● <i>Yoko ukemi</i></li> </ul>	<p>Pauta de evaluación</p> <p>Se realizará a través tres niveles de competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eficiente: logra realizar con éxito todas las pruebas sin correcciones del profesor a cargo.</li> <li>● Medio: logra realizar las pruebas con tres intentos.</li> <li>● Deficiente: no logra superar las pruebas o con más de tres intentos.</li> </ul> <p>Cada sistema rango de evaluación ponderará una nota final para cada módulo de estudio.</p>	15%
<p>Posturas básicas, tomadas y para la práctica del aikido</p>	<p>Pruebas de rendimiento</p> <p>Enseñar:</p> <p><i>Tai no henko,</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Morote dori kokyu ho</i></li> <li>● <i>Irimi tenkan kaiten</i></li> <li>● <i>Kokyu dosa</i></li> <li>● <i>Shiko</i></li> </ul> <p><u>Formas básicas de agarres</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Katate dori,</i></li> </ul>	<p>Pauta de evaluación</p> <p>Se realizará a través tres niveles de competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Eficiente: logra realizar con éxito todas las pruebas sin correcciones del profesor a cargo.</li> <li>● Medio: logra realizar las pruebas con tres intentos.</li> </ul>	25%

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Morote dori</i></li> <li>• <i>Kata dori</i></li> <li>• <i>Ryote dori</i></li> <li>• <i>Ryokata dori</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deficiente: no logra superar las pruebas o con más de tres intentos.</li> </ul> <p>Cada sistema rango de evaluación ponderará una nota final para cada módulo de estudio.</p>	
Técnicas básicas en <i>tachi waza</i> y <i>suwari waza</i> para la práctica del aikido	<p>Pruebas de rendimiento</p> <p>Enseñar:</p> <p><u><i>Tachi waza – suwari waza</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ikkyo – yonkyo</i></li> <li>• <u><i>Tachi waza</i></u></li> <li>• <i>Iriminage</i> (1 forma)</li> <li>• <i>Kokyu nage</i> (1 forma)</li> <li>• <i>Kote gaeshi</i> (1 forma)</li> <li>• <i>Shiho nage</i> (1 forma)</li> </ul>	<p>Pauta de evaluación</p> <p>Se realizará a través tres niveles de competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficiente: logra realizar con éxito todas las pruebas sin correcciones del profesor a cargo.</li> <li>• Medio: logra realizar las pruebas con tres intentos.</li> <li>• Deficiente: no logra superar las pruebas o con más de tres intentos.</li> </ul> <p>Cada sistema rango de evaluación ponderará una nota final para cada módulo de estudio.</p>	25%
Técnicas básicas de desarme en práctica del aikido	<p>Pruebas de rendimiento</p> <p>Enseñar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Tachi dori</i> (3 formas)</li> </ul>	<p>Pauta de evaluación</p> <p>Se realizará a través tres niveles de competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eficiente: logra realizar con éxito todas las pruebas sin correcciones del profesor a cargo.</li> <li>• Medio: logra realizar las pruebas con tres intentos.</li> <li>• Deficiente: no logra superar las pruebas o con más de tres intentos.</li> </ul> <p>Cada sistema rango de evaluación ponderará una nota final para cada módulo de estudio.</p>	15%
Exposición tema entregado	Exposición oral tema entregado	<p>Pauta de evaluación</p> <p>Se realizará a través de los siguientes niveles de competencias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación</li> <li>• Introducción</li> <li>• Silogismo</li> <li>• Compresión</li> </ul>	20%

		• Conclusión	
--	--	--------------	--

### 7) CONDICIONES DE EVALUACIÓN Y APROBACIÓN

En resumen, el curso constara de las siguientes evaluaciones que condicionaran la aprobación:

- Un 80% de tu nota final será ponderada por las evaluaciones detalladas, mientras que un 20% estará basada en tu asistencia y participación activa, la cual deberá ser de un 90% de asistencia a clases.
- En caso de no cumplir con lo anterior, tendrá que realizar un examen físico, el cual contemplará todos los contenidos del curso, para ello la aprobación del curso será con nota de eximición de 6.0. Si cumple con la nota requerida no será necesario rendir este examen.
- Quienes se eximan del curso, tendrán la posibilidad de rendir examen final ante el representante técnico a nivel regional para acceder y continuar sus estudios en la escuela.

### 8) BIBLIOGRAFÍA OBLIGATORIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO
Indique el número de la Unidad	Indicar los recursos bibliográficos obligatorios, para los cuales se debe verificar su existencia y acceso en el sistema de bibliotecas UOH. Se deben declarar de forma normalizada, de preferencia en el estilo APA u otro de relevancia disciplinar (Vancouver u otro). En el caso de recursos bibliográficos transversales a varias unidades (un libro, por ejemplo), desglose las referencias en los capítulos o secciones que corresponda a la unidad.	Indique si el recurso está en soporte digital y/o físico.
	Ueshiba, M. 1991. Budo, Las Enseñanzas del Fundador del Aikido. DOJO ediciones. Móstoles, Madrid, España.	
	Ueshiba, M. 2001. El Arte de la Paz. Editorial Kairós. Centro Español de Estudios Reprográficos. España	

### 9) BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

UNIDAD	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	TIPO DE RECURSO

EQUIPO DOCENTE RESPONSABLE DEL DISEÑO	Santiago Gandulfo Vásquez, Daniel Foncea Bobadilla
RESPONSABLE(S) DE VALIDACIÓN	Carolina Molina Urtubia
FECHA DE ENTRADA EN VIGENCIA	31 de marzo