

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

| 1) IDENTIFICACIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR | |
|--|--|
| NOMBRE DEL CURSO | Introducción al AIKIDO tradicional Iwama Ryu |
| MODALIDAD | Presencial |
| NOMBRE DEL DOCENTE | Santiago Gandulfo Vásquez |

| 2) DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD CURRICULAR (máximo 100 palabras). |
|---|
| <p>En este curso de artes marciales tradicionales se entregará una introducción al aikido tradicional Iwama Ryu como ruta para plantear las bases para una vida sana que promueven el desarrollo desde lo ético, lo técnico, promoviendo la senda de la armonía, el respeto, la honestidad, el deber y finalmente la integridad del hombre. Valores que en la práctica del aikido tradicional Iwama Ryu se presentan en todas las clases que junto al trabajo físico sirven de herramienta para llevar una buena relación con nuestros pares sin fomentar la competencia, sino más bien, manejar del estrés y promover la salud mental.</p> |

| 3) COMPETENCIA GÉNERICA Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE | |
|---|--|
| COMPETENCIA GÉNERICA (máximo 2) | RESULTADOS DE APRENDIZAJE (máximo 3) |
| <p>APRENDIZAJE AUTÓNOMO Y PERMANENTE</p> <p>1. Comprende los protocolos dentro del dojo, ejercicios, técnicas y correcciones por parte de sensei.</p> <p>2. Mantiene plena atención a las instrucciones dadas y al entorno durante el periodo de clase.</p> | <p>1. Identifica las palabras claves utilizadas durante el inicio de clases, nombre de técnicas básicas mencionadas en clases.</p> <p>2. Reconoce las instrucciones básicas de clase, siendo capaz de ayudar a otros compañeros, mostrando con su ejemplo el correcto hacer.</p> |

| 4) UNIDADES DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS | | | | |
|---|-----------|---|--|--|
| UNIDAD | SEMANAS | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | INDICADORES DE LOGRO (1 solo) | CONTENIDOS |
| Unidad 1: 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"> Fortalecimiento de grupos del cuerpo (extremidades, tronco y cabeza) Se enseñará formas de golpe con mano (<i>atemi</i>) y pies (<i>geri</i>) Se enseñará formas básicas para mejorar la práctica como caídas (<i>ukemis</i>), formas de moverse de rodillas (<i>suwariwaza</i>) |
| Unidad 2: <i>Tai sabaki</i> | 7 semanas | Se enseñarán las formas y posturas básicas, tomadas o agarres y para la práctica del aikido | 80% de los alumnos reconocen las posturas entregadas en clase | <ul style="list-style-type: none"> Formas básicas del cuerpo (<i>tai no henko</i>, <i>Morote dori kokyū ho</i>, <i>irimi tenkan kaiten</i>, <i>kokyū dosa</i>, <i>shiko</i>) Formas básicas de agarres o tomadas de la práctica (<i>katate dori</i>, <i>Morote dori</i>, <i>ryote dori</i> etc) |
| Unidad 3: <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"> Se enseñará los cuatro principios (<i>ikkō kara yonkyō</i>) básicos tanto en trabajo de <i>suwari waza</i> (trabajo rodillas) como en <i>tachi waza</i> (trabajo de pie). Se enseñará formas básicas de <i>shigonage</i>, <i>kotegaeshi</i>, <i>iriminage</i> y <i>kokyū nage</i> |