



**PROGRAMA DE ASIGNATURA  
ELECTIVO DE FORMACIÓN INTEGRAL (EFI)**

**ANTECEDENTES GENERALES**

<b>Unidad Académica responsable del EFI</b>	SERVICIO DE DEPORTES UA			
<b>Nombre de la asignatura</b>	DEFENSA PERSONAL MIXTA			
<b>Código de la asignatura</b>	FISD402			
<b>Año/Semestre</b>	2025/2			
<b>Coordinador de Asignatura EFI</b>	SENSEI DR. GABRIEL ALVAREZ AVALOS 7 DAN			
<b>Equipo Docente</b>	Dra. María del Pilar García del Moral 1 DAN AIKIDO – Dr. Gustavo Lara Chaparro 2 DAN Karate - Do			
<b>Área de Formación</b>	GENERAL			
<b>Créditos SCT</b>	04 CRÉDITOS			
<b>Horas de Dedicación</b>	<b>Actividad Presencial</b>	Horas Pedagógicas 4P	<b>Trabajo Autónomo</b>	Horas Cronológicas 3C
<b>Horario</b>	Lunes y Miércoles de 12:00 a 13:30			
<b>Fecha de Inicio</b>	1 de Septiembre 2025			
<b>Fecha de Término</b>	19 diciembre 2025			

**SELECCIÓN DE COMPETENCIA Y DIMENSIÓN**

<b>COMPETENCIA(S) GENÉRICA(S) DEL PROYECTO EDUCATIVO INSTITUCIONAL (PEI) QUE ABORDARÁ</b>	<b>DIMENSIÓN A LA QUE TRIBUTA</b>
<b>SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>  Resuelve situaciones problemáticas, desde una perspectiva sistémica, tanto en el ámbito personal como laboral.	<b>DIMENSIÓN: CORPORAL</b>  Posibilidad que tiene el ser humano de manifestarse a sí mismo desde su cuerpo, y con su cuerpo, de reconocer al otro y ser presencia “material” para este a partir de su cuerpo; de generar y participar en procesos de formación y desarrollo físico y motriz y de adquirir un sentido de responsabilidad para con su propio cuerpo evitando conductas de riesgo y velando continuamente por la salud física y mental; de desarrollar el sentido de lo lúdico y participar del juego y la recreación como componentes principales de una vida armoniosa

## **DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA**

---

Nuestra Universidad a declarado que su proyecto educativo favorecer la formación integral de las personas para ello ha definido un conjunto de competencias y un desarrollo de las mismas en dimensiones también declaradas. La asignatura de Defensa Personal Mixta es una asignatura que tributa a la competencia de “Solución de Problemas” de modo que el estudiante pueda solucionar situaciones problemáticas que afectan a su integridad física, la asignatura a través, variadas estrategias didácticas entregará herramientas físicas y emocionales al estudiante para que sea capaz de evaluar una situación de conflicto de modo que decida alguna estrategia de solución de conflicto, tributando a dos dimensiones. La primera a la dimensión es la emocional la cual se desarrolla ejercitando el control de la ansiedad y el autocontrol, de modo que pueda desenvolverse en la sociedad como un individuo que se relaciona armoniosamente. En este contexto la dimensión corporal se desarrollará en actividades que entregarán habilidades a los estudiantes que le permitan capturar los estímulos de la realidad exterior y su disposición interior de modo que pueda aplicar técnicas probadas en artes marciales como Aikido, Karate, Jujitsu etc. Las cuáles serán gradualmente implementada en la medida que los estudiantes vayan desarrollando habilidades psicomotoras adecuadas para las distintas actividades

## **RESULTADOS DE APRENDIZAJE**

---

1. Aplica técnicas de kárate y/o Jiu-jitsu, contra un atacante para defenderse, en el contexto de decidir elegir una estrategia de solución del conflicto.
2. Aplica técnicas de Aikido, de manera de canalizar, dirigir y neutralizar un atacante con superioridad física.

## **UNIDADES DE APRENDIZAJE**

---

### **Unidad 1: Conceptos básicos de Defensa Personal derivadas de aplicaciones de kárate y Jiu- Jitsu**

1. Protocolos de comportamiento dentro del Dojo
2. Técnica de Defensa de pie utilizando técnicas de Kárate
3. Técnica de Defensa en el suelo utilizando técnicas de Jiu-Jitsu

### **Unidad 2: Conceptos básicos de Defensa Personal de aplicaciones derivadas de Aikido**

1. Protocolos de saludos de Aikido
2. Aplicaciones de Judo y Aikido para defensa personal
3. Aplicaciones dinámicas en contra de ataques con manos y pie

4. Canalización de la energía dinámica de manera de neutralizar a un atacante

**METODOLOGÍA Y EVALUACIÓN**

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIA DIDÁCTICA	PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN: INSTRUMENTOS
<p>Aplica técnicas de kárate y/o Jiu-jitsu, contra un atacante para defenderse, en el contexto de decidir elegir una estrategia de solución del conflicto</p> <p>Ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> </ul>	<p>Demostración para defensa de ataque con golpes de mano y pies, demostrado por los profesores</p>	<p>Repetición movimientos asumidos por el uke y tori en aplicaciones seleccionadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación Práctica 1 de acuerdo a rúbrica</li> </ul> <p>Ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> <li>- Evaluación Práctica 2 de acuerdo a rúbrica</li> </ul> <p>Ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> </ul>
<p>Aplica técnicas de Aikido, de manera de canalizar, dirigir y neutralizar un atacante con superioridad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> </ul>	<p>Demostración de ataques dinámicos utilizando técnicas de Aikido, repetición de roles de uke y tori</p>	<p>Repetición de rutina de uke o tori para distintas técnicas practicadas en el curso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación Práctica 1 de acuerdo a rúbrica</li> </ul> <p>Ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> <li>- Evaluación Práctica 2 de acuerdo a rúbrica</li> </ul> <p>Ponderación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 50%</li> </ul>

## BIBLIOGRAFÍA

---

### Bibliografía Básica:

- Ceresa, Fabio (2000). Lecciones de aikido . Barcelona: De Vecchi. 1a ed. 111 p. : il. ; 17x24 cm. ISBN: 84- 315-2530-4. Depósito legal: B. 43035-2000. Palabras clave: fundamentos teóricos, fundamentos técnicos, principios técnicos, biografía, vestimenta, cortesía, etiqueta, maestros.
- Font Roig, Fidel (2001). Una visión del aikido a partir de Hito Emi . Barcelona: Paidotribo. 1a ed. 114 p. : il. ; 15x21,5 cm. ISBN: 84-8019-507-X. Depósito legal: no. Palabras clave: aikido, maestros
- Isidro Casas, José Luis (2003). Aikido : una visión desde Occidente . Madrid: Librería Argentina. 1a ed. 165 p. : il. ; 17x24 cm. ISBN: 84-89836-44-2. Depósito legal: M. 47473-2003. Palabras clave: historia, fundamentos teóricos, fundamentos técnicos, programa técnico, principios técnicos, principios éticos, defensa personal, entrenamiento, respiración, biografía, vestimenta, aikido, escuelas, legislación, maestros, samurái, armas.
- Álamo Mendoza, José Miguel (2008). La iniciación al judo en la Educación Física escolar . Sevilla: Wanceulen. 1a ed. 78 p. : il. ; 17x23,5 cm. ISBN: 978-84- 9823-220-2. Depósito legal: SE5936-2008.
- Palabras clave: historia, pedagogía, educación, vestimenta, cortesía, competición, deportes de combate, etiqueta, planificación del entrenamiento, programa técnico.
- Grosser, Vicky; Mason, Gaby y Parmar, Rani (1996). Autodefensa para chicas . Santa Marta de Tormes (Salamanca): Lóguez. 1a ed. 123 p. : il. ; 13x21 cm. ISBN: 84-85334-91-4. Depósito legal: S. 284-1996. Palabras clave: fundamentos teóricos, principios técnicos, defensa personal, entrenamiento, kyusho.
- Coll Alentà, Ricard (2008). Aikido : práctica y sensaciones . Barcelona: Océano Ambar. 1a ed. 156 p. : il. ; 18x18,5 cm. ISBN: 978-84-7556-548-4. Depósito legal: B. 32038-LI. Palabras clave: historia,
- fundamentos teóricos, principios técnicos, entrenamiento, biografía, vestimenta, cultura, lesiones, maestros.
- Adams, Neil y Ferrie, Eddie (1992). Los agarres : técnicas maestras de judo . Barcelona: Paidotribo. 1a ed. 160 p. : il. ; 14x21,5 cm. ISBN: 84-86475-98- 8. Depósito legal: B. 40474-1992. Palabras clave:
- fundamentos teóricos, fundamentos técnicos, entrenamiento.
- Clara Sánchez, Daniel (2003). Mujer, defiéndete . s.l.: Ambos Mundos. 1a ed. 125 p. : il. ; 15x22 cm. ISBN: 84-7455-094-7. Depósito legal: S. 1783-2003. (3a ed., 2006, 110 p., ISBN: 84-96186-26-1). Palabras clave: fundamentos teóricos, fundamentos técnicos, principios técnicos, defensa personal, legislación, principios de actuación, violencia.

**Bibliografía Complementaria:**

- Hoffer, Bruno (2004). Curso de autodefensa femenina. Barcelona: De Vecchi. 1a ed. 127 p. : il. ; 17x24 cm. ISBN: 84-315-3030-8. Depósito legal: B. 12329-2004. Palabras clave: fundamentos teóricos, fundamentos técnicos, principios técnicos.
- Hoffer, Bruno y Douté, Pascal (2007). Curso de aikido. Barcelona: De Vecchi. 1a ed. 157 p. : il. ; 17x24 cm. ISBN: 978-84-315-3632-9. Depósito legal: B. 21692-2007. Palabras clave: fundamentos técnicos.