



PROGRAMA DE ASIGNATURA

1. Nombre de la Actividad Curricular

Chi Kung, ejercicios chinos para cultivar la salud.

2. Nombre de la Actividad Curricular en Inglés.

Chi Kung, Chinese exercises to cultivate health.

3. Nombre Completo del Docente(s) Responsable(s)

Myriam Antonia Lavín Guajardo.

4. Unidad Académica / organismo de la unidad académica que lo desarrolla

Escuela de Pregrado de Ciencias Sociales

5. Semestre/Año Académico en que se dicta

Primer Semestre/ 2023

6. Ámbito

Curso Electivo Artístico Cultural.

7. Horas de trabajo

Horas semanales de
trabajo presencial

Horas semanales de
trabajo no presencial

8. Tipo de créditos

SCT

1,5

1,5

9. Número de Créditos SCT – Chile

2 créditos



10. Requisitos	Ser estudiantes regulares de le Escuela de Pregrado FACSO
11. Propósito general del curso	Conocer esta rama de la medicina china, que lleve a les estudiantes a comprender la importancia del chi (energía vital), a través de movimientos y la práctica de la respiración, generando beneficios físicos y mentales, reduciendo el stress, aumentando la concentración y la serenidad. También conocer el chi y saber por dónde circula por nuestro cuerpo, como se relaciona con los órganos vitales.
12. Competencias	Específica: Comprender el Chi Kung y la importancia del Chi a través de sus movimientos y la práctica de la respiración con el fin de obtener beneficios físicos y mentales. Genérica: CG4. Compromiso ético y responsabilidad social y ciudadana.
13. Subcompetencias	Específicas: Realiza un ajuste postural, analizando la pisada, la distribución del peso del cuerpo, las curvas de la columna, la horizontalidad de las caderas, etc. Conoce los meridianos y los canales por donde circula el chi en nuestro cuerpo. Conoce el origen o fuentes del chi, las dos grandes fuentes: el aire, la respiración y los frutos de la tierra, la alimentación. Aprende a respirar bien, ayudando/a con la postura y con el movimiento a una buena inspiración y una buena soltura del aire.



	<p>Conoce algunos puntos clave de acupuntura que estimulándolos con golpecitos o masajes fortalezcan el sistema inmunológico, el sistema digestivo, el sistema respiratorio, etc.</p> <p>Comprende la relación de la circulación de la energía con el tiempo y las estaciones del año.</p> <p>Conoce en su ser, las tensiones y enfermedades como estancamientos del chi y las posibilidades de hacer circular lo que está estancado.</p> <p>Genéricas:</p> <p>A. Se reconoce como una persona autónoma y responsable estableciendo un rol activo en la construcción de su historia personal.</p> <p>B. Se reconoce como un/a ciudadano/a que pertenece a un entorno local y global, movilizándolo sus recursos que son un aporte en la construcción de la sociedad.</p>
<p>14. Resultados de Aprendizaje</p> <p>Específico:</p> <p>Comprende el Chi Kung y la importancia del Chi a través de sus movimientos y la práctica de la respiración con el fin de obtener beneficios físicos y mentales.</p> <p>Genéricos:</p> <p>1A. Identifica normas, valores y costumbres propias y del entorno y los elementos del acto moral.</p> <p>2A. Comprende a través de su criterio personal, las condiciones externas involucradas en las decisiones tomadas en su vida.</p> <p>3A. Determina los impactos de sus decisiones para sí mismo y su entorno.</p> <p>1B. Identifica normas, valores y costumbres que promueven las acciones sociales.</p>	



2B. Reconoce la importancia de los valores que fortalecen la convivencia social, como el respeto, la aceptación de la diversidad y la justicia social.

3B. Distingue los asuntos humanos implicados en distintos niveles de la sociedad.

4B. Expresa interés por realizar acciones que contribuyan a la transformación social y la búsqueda de mayor justicia.

15. Saberes / Contenidos

Teoría básica de la acupuntura.

Visión básica de la anatomía del cuerpo.

Calendario de circulación del chi.

Relajación y relajación dinámica.

Regulación de la respiración

16. Metodología

Clases prácticas presenciales de 90 minutos donde los estudiantes replican los movimientos en espejo frente a la docente, con una introducción teórica de 10, o 15 minutos y con un cierre de preguntas, dudas o comentarios.

Uso de imágenes y de dibujos para conocer los meridianos su ubicación y su relación con los órganos vitales.

Llevar a los estudiantes a una meditación reflexión final que proyecte la energía a través de las palabras.

17. Evaluación

La evaluación se hace como un promedio entre la nota por asistencia, por logros y motivación durante el curso, y por el trabajo final que resumirá y denotará la comprensión y asimilación de los ejercicios.

18. Requisitos de aprobación

Nota de aprobación mínima (escala de 1.0 a 7.0): 4.0

Requisitos para presentación a examen: no

Otros requisitos: Asistencia mínima que este establecida, trabajo final entregado a la fecha.

19. Palabras Clave

Respiración/ Relajación/ Circulación/ Flexibilidad/ Fortalecimiento/ Alegría/ Conexión/ Vitalidad.



20. Bibliografía Obligatoria

Sussman, David (2014) *Acupuntura Teoría y Práctica*, Ed Kier, España.

21. Bibliografía Complementaria

22. Recursos Web