

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 210B	TAI CHI II			
Nombre en Inglés				
TAI CHI II				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Haber realizado el curso Tai Chi 1 Salud compatible para la actividad física			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al término del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejora las habilidades motrices: equilibrio, lateralidad y espacio temporalidad respecto de su nivel inicial. • Ejecuta técnicas de autodefensa propias de esta arte marcial con estabilización del movimiento. • Demuestra compromiso ético en torno a valores tales como: respeto y tolerancia a la persona. • Aplica el ideal filosófico del Tai chi en su vida personal 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Métodos de tipo reproductivos <ul style="list-style-type: none"> • Comando directo (demostración – imitación) • Enseñanza basada en la tarea • Asignación de tareas 2. Métodos de tipo productivo <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas 	<p>La evaluación sigue una propuesta de evaluación individual de proceso, en la que cada alumno deberá ser capaz de desarrollar cualidades y habilidades motrices, así como también la Forma 42 (Olímpica) del Tai Chi a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de una lista de cotejo para distinguir las distintas habilidades como el equilibrio, cadencia y tiempo durante el proceso de aprendizaje. • Evaluación final de la Forma 42, sus aplicaciones y contexto histórico.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Técnica y Cualidades Físicas Básicas	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Cualidades físicas básicas tales como: resistencia, fuerza y flexibilidad.	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Incrementa su condición física en relación al test diagnóstico. 	1

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Técnica y Cualidades Físicas Derivadas	8
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Cualidades físicas derivadas básicas requeridas para el Tai Chi: la agilidad, la coordinación y el equilibrio.	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desarrolla con constancia temporo – espacial los 42 movimientos (Forma Olímpica) propios del Tai Chi con equilibrio y coordinación. Ejecuta con anticipación del movimiento la aplicación de la técnica de autodefensa frente a situaciones que lo ameriten. Aplica en clase y en su vida diaria los principios básicos enunciados por los antiguos maestros. 	<p>1 cap 2,3,5 2 cap 1 3 cap 4,6</p>

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
3	Competencias Genéricas	2	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Competencias genéricas tales como: relaciones interpersonales, perseverancia, puntualidad, constancia y respeto.		El estudiante demuestra que: <ol style="list-style-type: none"> Valora los intereses y necesidades de otros individuos durante la aplicación de la técnica. Discrimina la ejecución de las técnicas de autodefensa para sí mismo y también respecto de la ejecución de un compañero. 	1 cap 2,3,5 2 cap 1 3 cap 4,6

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
4	Historia, Filosofía y Estilos de Tai Chi	1	
Contenidos		Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Historia del Tai Chi 2. Filosofía y estilos del Tai Chi		El estudiante demuestra que: <ol style="list-style-type: none"> Conoce la historia de los diferentes estilos de Tai Chi Distingue los diferentes estilos de Tai chi (Yang, Wu y Chen) Aplica en clase y en su vida diaria los principios básicos enunciados por los antiguos maestros. 	1. Cap 1

Bibliografía General

- 1 – Kiev Kit, Wong. El arte del Tai Chi Chuan, Editorial Martinez Roca, 1998.**
- 2 – Douglas, Wite Las piedras de toque del Tai Chi: Las trasmisiones secretas de la familia Yang, Ediciones Tao, 2001.**
- 3 – Despeux, Catherine Taiji Quan Arte Marcial, Editorial Ibis, 1993**

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Jaime Cáceres
Revisado por:	Gisel Rodiño