

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR210A	TAI CHI I			
Nombre en Inglés				
TAI CHI I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
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 básicas: equilibrio, lateralidad y espacio temporalidad según su nivel inicial. • Ejecuta técnicas de autodefensa propias de esta arte marcial a nivel de coordinación fina del movimiento. • Valora actitudes de respeto y tolerancia a la personas. • Comprende el proceso filosófico que define el arte marcial del Tai chi. 				

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 productivos <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 aprender y desarrollar cualidades y habilidades motrices, así como también la Forma 24 del Tai Chi. Las evaluaciones se efectúan 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 del aprendizaje. • Evaluación final de la Forma, sus aplicaciones y contexto histórico.

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas	
1	Cualidades motrices básicas	4	
	<ul style="list-style-type: none"> Contenidos 	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
	<ul style="list-style-type: none"> Cualidades motrices básicas tales como: resistencia, fuerza y flexibilidad. 	El estudiante demuestra que: <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	Cualidades físicas derivadas	8	
	Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
	1. Habilidades motrices básicas requeridas para el Tai Chi: agilidad, coordinación y equilibrio.	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta correcta y progresivamente los 24 movimientos propios del Tai Chi con equilibrio y coordinación. Ejecuta la aplicación de la técnica de autodefensa a un nivel de coordinación fina. 	1 cap 2,3,5 2 cap 1 3 cap 4,6

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Competencias Genéricas	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>Competencias genéricas:</p> <p>1 - Relaciones interpersonales. 2 – Perseverancia 3 – Puntualidad 4 - Constancia y respeto.</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valora los intereses y necesidades de otros individuos durante la aplicación de la técnica 	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
4	Aspectos históricos –filosóficos del Tai chi	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<p>1 – Historia del Tai chi 2- Filosofía del Tai -chi</p>	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprende los principios básicos enunciados por los antiguos maestros. • Conoce la historia de las artes marciales chinas 	1 – cap 1

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

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