



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS  
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS  
AREA DEPORTES Y RECREACION

## CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)

NOMBRE	: Taichi I
CODIGO	: DR-18A/1
REGIMEN DE ESTUDIO	: Semestral
UNIDADES DOCENTES	:
CUPOS	: 20
UNIDAD ACADEMICA	: Escuela de Ingeniería y Ciencias.
PROFESOR RESPONSABLE	: Prof. Efraín Telias G.
CARÁCTER	: Práctico
REQUISITOS	: No tiene

### 1.-OBJETIVOS GENERALES

1. Mediante las técnicas entregadas, un mejoramiento al estado físico, psicológico y capacidad energética de cada participante.
2. Otorgar a los alumnos participantes un lenguaje con su cuerpo que les permita gradualmente una mejor relación y conciencia de su estado físico y psicológico.

### 2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Aprendizaje de la primera parte de la secuencia tradicional de Tai-Chi Chuan.
2. Esta primera parte consta de 22 ejercicios.
3. Aprendizaje de un set de 18 ejercicios terapéuticos.
4. Aprendizaje de un set de 12 ejercicios energéticos –CHI KUNG-.

### 3.- CONTENIDOS

1. Práctica de la secuencia de Tai-Chi.
2. Ejercicios de concentración mental y relajación.
3. Ejercicios de respiración.
4. Ejercicios de coordinación y equilibrio.
5. Referencias históricas y conceptos de Tai-Chi.

### 4.- EVALUACION

1. Dos notas parciales durante el desarrollo del curso. La fecha se acuerda con los alumnos en relación al desarrollo de los temas.
2. Una nota final (C.2), que califica los logros del semestre.