

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR210A	TAI CHI 1			
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				
El estudiante al término del curso demuestra que: -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
Los métodos de enseñanza serán: - Métodos de tipo reproductivos - Comando directo (demostración – imitación) - Enseñanza basada en la tarea - Asignación de tareas - Métodos productivos - Resolución de problemas	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: - 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
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Cualidades motrices básicas tales como: resistencia, fuerza y flexibilidad.	1. Reconocer su musculatura y comprende la funcionalidad.	

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Habilidades Motrices	8
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Habilidades motrices básicas requeridas para el Tai Chi: la agilidad, la coordinación y el equilibrio	1. Ejecuta correcta y progresivamente los 24 movimientos propios del Tai Chi con equilibrio y coordinación. 2. 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	Habilidades Genéricas	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
Habilidades genéricas: 1 - Relaciones interpersonales. 2 – Perseverancia 3 – Puntualidad 4 - Constancia y respeto.	1. 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
1 – Historia del Tai chi 2- Filosofía del Tai -chi	1. Comprende los principios básicos enunciados por los antiguos maestros. 2. Conoce la historia de las artes marciales chinas	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 transmisiones secretas de la familia Yang, Ediciones Tao, 2001.**
- 3 – Despeux, Catherine Taiji Quan Arte Marcial, Editorial Ibis, 1993**

Vigencia desde:	Marzo 2010
Elaborado por:	Jaime Cáceres
Revisado por:	Gisel Rodiño – Área de Deportes