

### 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"> <li>• Mejora las habilidades motrices básicas: equilibrio, lateralidad y espacio temporalidad según su nivel inicial.</li> <li>• Ejecuta técnicas de autodefensa propias de esta arte marcial a nivel de coordinación fina del movimiento.</li> <li>• Valora actitudes de respeto y tolerancia a la personas.</li> <li>• Comprende el proceso filosófico que define el arte marcial del Tai chi.</li> </ul> |                   |                  |                         |                           |

| Metodología Docente  | Evaluación General   |
|--|--|
| <p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Métodos de tipo reproductivos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comando directo (demostración – imitación)</li> <li>• Enseñanza basada en la tarea</li> <li>• Asignación de tareas</li> </ul> </li> <li>2. Métodos productivos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resolución de problemas</li> </ul> </li> </ol> | <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"> <li>• Uso de una lista de cotejo para distinguir las distintas habilidades como el equilibrio, cadencia y tiempo durante el proceso del aprendizaje.</li> <li>• Evaluación final de la Forma, sus aplicaciones y contexto histórico.</li> </ul> |

### Unidades Temáticas

| Número  | Nombre de la Unidad         | Duración en Semanas  |                               |
|---|-----------------------------|--|-------------------------------|
| 1   | Cualidades motrices básicas | 4  |                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Contenidos</li> </ul>  |                             | Resultados de Aprendizajes de la Unidad  | Referencias a la Bibliografía |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cualidades motrices básicas tales como: resistencia, fuerza y flexibilidad.</li> </ul> |                             | El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementa su condición física en relación al test diagnóstico.</li> </ul> | 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"> <li>Ejecuta correcta y progresivamente los 24 movimientos propios del Tai Chi con equilibrio y coordinación.</li> <li>Ejecuta la aplicación de la técnica de autodefensa a un nivel de coordinación fina.</li> </ul> | 1 cap 2,3,5<br>2 cap 1<br>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 |
| Competencias genéricas:<br><br>1 - Relaciones interpersonales.<br>2 – Perseverancia<br>3 – Puntualidad<br>4 - Constancia y respeto. |                        | El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora los intereses y necesidades de otros individuos durante la aplicación de la técnica</li> </ul> |                               |

| 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<br><br>2- Filosofía del Tai -chi |  | El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende los principios básicos enunciados por los antiguos maestros.</li> <li>• Conoce la historia de las artes marciales chinas</li> </ul> | 1 – cap 1                     |

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

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