

Programa de Curso

Código	Nombre			
DR 210 A	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 con la actividad física			Electivo	
Competencias a la que tributa el curso para el área de Deportes				
<p>CGD1: Ejecutar actividades físicas y recreativas que potencian un equilibrio psicofísico, un bienestar personal y salud, mediante la sistematización de dichas prácticas como un hábito.</p> <p>CGD3: Actuar con respeto, disciplina, perseverancia, honestidad, dentro y fuera del contexto físico, deportivo, artístico, cultural; tanto en actividades recreativas, sistemáticas, individuales y grupales.</p>				
Propósito del curso				
<p>El curso DR 210 A, Tai Chi I, tiene como propósito que el estudiante sea capaz de ejecutar, mediante una correproducción parcial, progresiva y constante 24 movimientos del Tai Chi, avanzando en complejidad hasta completar el dominio de la totalidad de estos, mediante el uso de habilidades motrices básicas requeridas para el Tai Chi como agilidad, coordinación y equilibrio imprescindibles para lograr una defensa personal efectiva.</p> <p>Se busca, además que el estudiante practique el Tai Chi como una disciplina que le permita actuar con tolerancia y respeto frente a las personas.</p>				
Resultados de Aprendizaje				
<p>CGD1 – RA1: Ejecuta los veinticuatro movimientos de Tai Chi, con un nivel de coordinación fina, a fin de incrementar su nivel de equilibrio, balance y coordinación.</p> <p>CGD1 – RA2: Aplica, de manera lógica y oportuna, cada uno de los 24 movimientos del Tai Chi, a nivel de coordinación global, a fin de utilizarlo como medio de defensa.</p> <p>CGD3 – RA3: Ejecuta los movimientos y técnicas del Tai Chi, actuando con tolerancia y respeto frente a las personas, a fin de practicar de manera integral este arte marcial.</p>				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>La metodología es de tipo principalmente reproductiva y productiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reproductiva: <ul style="list-style-type: none"> - Reproducción parcial, progresiva y constante de los veinticuatro movimientos. • Productiva: <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas - Actividades de tipo lúdica 	<p>En el curso se aplica una evaluación individual de proceso.</p> <p>Se contempla</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluaciones de tipo práctica • Evaluaciones de algunas aplicaciones marciales <p>La ponderación de la nota final del curso corresponde 60% a la asistencia y 40% al rendimiento.</p>

Vigencia desde:	Primavera 2016
Elaborado por:	JAIME CACERES PALMA
Validado por:	Gisel Rodiño
Revisado por:	Área de Gestión Curricular, SGD