

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA TAI CHÍ
2021-10**

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Tai Chi

CÓDIGO: DEPO 1217

SECCIÓN: 5

CRÉDITO: 1

PROFESOR RESPONSABLE: David Felipe Arévalo Romero

CORREO ELECTRÓNICO: d-areval@uniandes.edu.co

SALÓN: Sala Virtual

PLATAFORMA: ZOOM

HORARIO: jueves 09:30 – 10:15 a.m

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

Tai Chi Chuan es una metodología de ejercicios de movilidad articular, flexibilidad y elasticidad, así como de fortalecimiento del tono muscular, usado igualmente para combatir enfermedades degenerativas del sistema nervioso, como el Alzheimer, la demencia senil, Parkinson, entre otras, así mismo ayuda a combatir el estrés, mejorando la concentración del individuo, y, por supuesto, el bienestar general del mismo.

También, y como elemento fundamental en la práctica del Tai Chi Chuan, el Qi Gong (a menudo escrito Chi Kung) es un poderoso tipo de ejercicio de salud, que ha sido practicado durante siglos por millones de chinos. Se basa en repeticiones de conjuntos de movimientos muy precisos, diseñados específicamente para beneficiar la salud en muchos niveles diferentes.

Qi Gong es fácil de aprender y divertido de hacer. Incluso unos pocos minutos de práctica pueden tener un efecto estimulante y rejuvenecedor. La práctica regular produce un efecto de fortalecimiento profundo para todo el cuerpo y sus diversos sistemas (nervioso, digestivo, respiratorio, esquelético-muscular, hormonal, ginecológico, etc.). Su capacidad de ayudar en la curación de una gran variedad de lesiones y enfermedades crónicas y agudas ha sido objeto de diversos programas de investigación liderados por las autoridades médicas chinas.

Algunos movimientos de Qi Gong son muy suaves, otros más vigorosos. Algunos movimientos son muy grandes y expansivos, otros son más sutiles, casi imperceptibles. Todos son diferentes y tienen un efecto muy específico en el cuerpo y la mente. Cuanto más profundo se practica, más se puede entender el propósito de cada movimiento, permitiendo que la práctica del Qi Gong sea cada vez más agradable.

Los comentarios de estudiantes pasados y actuales muestran que, con un poco de práctica regular, el Qi Gong puede tener un poderoso efecto en la mente, el cuerpo y el espíritu. Los beneficios reportados incluyen el aumento de la salud y el bienestar general, la reducción de los niveles de estrés y una perspectiva más brillante y equilibrada de las posibilidades de la vida. Finalmente, el Qi Gong se puede practicar como una disciplina en sí misma, o como un complemento perfecto para el entrenamiento de Tai Chi.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

- Promover las prácticas corporales del Tai Chi y Qigong en la Universidad de los Andes como alternativa para el desarrollo y fomento del estudiante integral
- Aprender por medio de la práctica del Tai Chi Chuan (Estilo Yang), hábitos de cuidado de sí mismo, de los demás y de su entorno.
- Desarrollar paciencia, serenidad, tranquilidad, confianza en si mismo, disciplina, constancia, entereza, respeto, cortesía y cuidado propio como parte de los elementos indispensables del ser profesional uniandino
- Fomentar la práctica del Tai Chi Chuan (Estilo Yang) como opción de actividad física para la salud y el mejoramiento de las capacidades físicas básicas.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Actividades durante la clase:</p> <p>Orientación a la actividad física enfocada al desarrollo de las capacidades físicas básicas (Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad)</p> <p>Trabajo de Fuerza isométrica e isotónica en el Tai Chi Chuan</p> <p>Desarrollo de capacidades físicas básicas por medio del Tai Chi Chuan (Estilo Yang)</p> <p>Introducción a la fisiología del ejercicio usando Tai Chi y Qigong</p> <p>Aplicaciones funcionales del Tai Chi Chuan (Estilo Yang) desde de la práctica física para un estilo de vida saludable</p> <p>Conversatorio dentro de</p>	<p>Actividades independientes:</p> <p>Trabajo individual de Fuerza isométrica e isotónica en el Tai Chi Chuan</p> <p>Desarrollo individual de flexibilidad y elasticidad con los elementos brindados en cada clase</p> <p>Toma de conciencia sobre habito saludables para la vida particular y universitaria.</p> <p>Lecturas de búsqueda autónoma sobre principios y filosofía de las artes marciales chinas</p> <p>Trabajo autónomo de revisión de materiales audiovisuales referente al trabajo del Tai Chi Chuan.</p> <p>Vista y análisis del documental: "Historia del Tai Chi Chuan", como herramienta pedagógica, relacionando los 4 valores fundamentales institucionales</p>	<p>Adecuación del espacio en el hogar</p> <p>Ropa adecuada para los ejercicios</p> <p>Material audio visual suministrado por el Profesor</p>

<p>las clases acerca de los beneficios del entrenamiento del Tai Chi Chuan (Estilo Yang) a nivel físico, mental, emocional y espiritual.</p> <p>Introducción epistemológica del Tai Chi Chuan (Estilo Yang) como herramienta en el crecimiento ético del individuo.</p> <p>Fomento del Tai Chi Chuan (Estilo Yang) como elemento para el empoderamiento del sujeto</p>	<p>de la universidad de los Andes</p> <p>IMPORTANTE: Desarrollo autónomo de los elementos vistos en clase, particularmente Tao Lu (formas y esquemas)</p>	
--	--	--

5.CONTENIDOS DEL CURSO:

CONTENIDO DEL TAI CHI BÁSICO		
Temática	Contenido Ético – Emocional	Objetivo técnico
Primera Clase	Introducción al espacio educativo, indicaciones, normatividades, propuesta ética – pedagógica del mismo	Señalar y dar una introducción a lo que se dará durante el semestre
Tai Chi Chuan Estilo Yang		
-Fisiología del ejercicio: Actividad física en el Tai Chi Chuan (Semana 1 a 16)	Reconocer la corporeidad propia por medio de la práctica del Tai Chi Chuan	Conocer las bases fisiológicas de la práctica del Tai Chi Chuan
-Taolu (forma/esquema): “Esquema de diez secciones” estilo Yang: semana 1 a 5:	Practicar expresión corporal, entendimiento propio de su lateralidad y espacialidad	Aprender el esquema básico introductorio por medio de una forma establecida con 10 segmentos estructurales de movimientos sincronizados y organizados
-Taolu (Forma): “Esquema de veinticuatro secciones” estilo Yang Semana 6 a 10	Profundizar sobre el reconocimiento de la expresión corporal propia, enfocándose hacia el ritmo y la coordinación del sujeto.	Aprender el esquema tradicional y eje del estilo por medio de un gran esquema establecido con veinticuatro movimientos sincronizados y estructurados
-Posturas autóctonas: Expresión corporal en el Tai Chi Chuan Estilo Yang Semana 11 a 16	Aprender el comportamiento psicomotriz correspondiente con las artes marciales chinas.	Conocer y hacer corrección postural y fortalecimiento de la misma.
Práctica Qi Gong tradicional		
-Introducción y metodología a la actividad física del Qi Gong: Semana 1 a 16	Fortalecer el sentido propio de autoestima por medio de las prácticas corporales. Adquirir habilidades para perder el temor al expresarse en público.	Comprender los procesos fisiológicos de la práctica del Qi Gong.
-Esquema corporal “Las 8 piezas del brocado” (Ba Duan Jin) : Semana 1 a 5	Explorar las capacidades físicas propias por medio de ejercicios cardiovasculares de fuerza isométrica e isotónica	Mejorar la condición física con entrenamiento específico de trabajo cardiovascular y cardiorrespiratorio
-Esquema corporal “Baile de los cinco animales” (Wu Qin Xi) : Semana 6 a 10	Explorar las capacidades físicas propias por medio de ejercicios cardiovasculares de fuerza isométrica e isotónica	Mejorar la condición física con entrenamiento específico de trabajo cardiovascular y cardiorrespiratorio
-Esquema corporal “Postura de los cinco animales de Wudang” : Semana 10 a 16	Explorar las capacidades físicas propias por medio de ejercicios cardiovasculares de fuerza isométrica e isotónica	Mejorar la condición física con entrenamiento específico de trabajo cardiovascular y cardiorrespiratorio

-Fisiología del ejercicio: Perspectiva desde el Qi Gong: Semana 1 a 16	Poseer conciencia y cuidado de sí mismo Generar confianza y empoderamiento de las expresiones corporales propias.	Poseer conocimiento del funcionamiento corporal durante las prácticas de actividad física.
Preparación Física		
-Trabajo cardiovascular: Varios métodos contemporáneos: Semana 1 a 16	Aprehender el concepto de autoimagen, del disfrute de la actividad física y de la ética del cuidado de sí mismo como elemento constitutivo de la excelencia del profesional uniandino.	Utilizar las metodologías contemporáneas de la educación física para la mejora de las condición física general
-Trabajo de flexibilidad y elasticidad: Semana 1 a 16	Aprehender el concepto del cuidado del otro y de lo otro, siendo el trabajo en grupo herramienta para fortalecimiento de la solidaridad uniandino.	Trabajar en grupo diferentes mecánicas y dinámicas grupales sobre la mejora de flexibilidad y la elasticidad.
-Trabajo de tono muscular y resistencia muscular: Semana 1 a 16	Aprehender el concepto de entereza personal, resiliencia propia, fortalecimiento de la voluntad y del espíritu de la fuerza interna como parte fundamental del desarrollo de la autonomía y la libertad.	Asimilar el trabajo de fortalecimiento muscular, trabajando resistencia muscular, tono muscular, hiperplasia muscular.

5. EVALUACIÓN:

Como propuesta de un currículo integrado hacia el crecimiento del estudiante participante, se parte del elemento principal de la clase, que es la adquisición de habilidades y la toma de conciencia frente a las prácticas corporales saludables y éticas, de esta manera, el elemento más importante a evaluar es la participación activa de cada uno de los estudiantes. Así mismo, se tomará en cuenta la asistencia activa, el compromiso por la clase, el desempeño del estudiante y el involucramiento del mismo por la clase.

Como protocolo, se aplicará la asistencia mínima aprobatoria al 80% de las clases, no obstante, en concordancia con lo mencionado al párrafo anterior, no será el elemento definitivo para la aprobación del curso, ya que se tomará en cuenta el sentido ético aplicado a la vida como tal aprendido en clase. Teniendo en cuenta esto, la asistencia no solo es presencial, sino participativa; finalmente, el criterio de evaluación se hará siguiendo la siguiente tabla.

Asistencia 40%	Ensayo Reflexión Ética clase 30%	Desempeño general (técnico, físico y actitudinal) 30%
----------------	-------------------------------------	--