



Fecha Emisión: AÑO 2019	Fecha última actualización: AÑO 2019

PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE TAI CHI

I. Identificación del Taller

Nombre del Taller		TAI CHI				
PROFESOR		Ignacio Saavedra	Código			
Tributa		Formación del Estudiante				
Régimen			Semestral	X	Nivel	

Horas pedagógicas por tipo actividad ¹	C	T	L	A CT		TP	ED	ExA	OL
		4 mensuales		practico					

Horas totales plan de estudios	Horas pedagógicas	Horas presenciales cronológicas	Horas no presenciales cronológicas
		X	

¹ C: CATEDRA; Ay: AYUDANTIA; L: LABORATORIO; T: TALLER; T/P: ACT. TEORICO PRACTICO; AC: ACIVIDAD CLINICA; TP: TRABAJOS PRACTICOS; ED: ESTUDIO DIRIGIDO; ExA: EXCLUSIVAS ALUMNOS; OL: ON-LINE

II. Descripción del Taller

Taller práctico donde el alumno aprenderá la secuencia básica del Tai Chi. Esta es una disciplina tradicional China, un arte marcial interno que consiste en la realización de movimientos continuos, circulares, suaves y relajados, que incrementan la energía y disminuyen la tensión corporal. Se puede decir además que el Tai Chi es una meditación en movimiento que mejora la salud física y mental.

III. Resultados de Aprendizaje

Desarrollarán coordinación, flexibilidad y equilibrio corporal.
Mejorarán su capacidad de concentración.
Disminuirán sus niveles de estrés y cansancio.
Reducirán dolores musculares.
Aprenderán a trabajar en equipo para poder llevar a cabo las secuencias de movimientos en grupo.
Desarrollarán valores de respeto, esfuerzo y responsabilidad.
Aprenderán una técnica para mantener la salud que podrá acompañarlos durante su vida universitaria y profesional.

IV. Aporte

Competencias específicas	Competencias genéricas del Perfil de Egreso a la que tributa (especificar dominio de EG)
Conocer, comprender y ejecutar correctamente una serie de movimientos conocidos como "Forma 24" del Tai Chi.	Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. Capacidad de trabajo en equipo. Habilidades para enfrentar situaciones de estrés laboral. Capacidad para seguir indicaciones y ser efectivo en ello.

V. Diseño metodológico Unidades de Aprendizaje (copiar para cada unidad las veces que sea necesario)

Unidad N°1:

¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo o en y fuera del aula dedica acá para aprenderlo?	
Técnicas bases del Tai Chi Posiciones de piernas y brazos.	Práctica con participación de los alumnos. Ejercicios individuales y grupales	A través de la ejecución correcta de las series de movimientos estudiadas.	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°2:					
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo o en y fuera del aula dedicará para aprenderlo ?		
Ejercicios de respiración y coordinación motriz (Chi Kung)	Clase práctica y teórica donde se entregarán las bases de los ejercicios.	Observación directa y muestra en grupos.	Horas presenciales	Horas no presenciales	
			2	¿?	
Unidad N°3:					
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo o en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?		
Ejercicios de estiramientos y mejora de la postura corporal.	Clase expositiva y práctica con participación de los alumnos.	A través de ejercicios grupales y muestras individuales de los alumnos. Observación directa.	Horas presenciales	Horas no presenciales	
			3	¿?	
Unidad N°4:					
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?		

VII Ejercicios finales del Taller

Unidad	Aprendizajes esperados a evaluar	Indicadores de logro	Instrumentos	Fechas	Ponderaciones
Técnicas base del Tai Chi. Posiciones de piernas y brazos.	El alumno(a) ejecuta correctamente los ejercicios y conoce las bases teóricas.	Realiza la serie de movimientos con correcta ejecución.	Observación.		
Técnicas de respiración.	El alumno (a) conoce y realiza las diferentes técnicas de respiración aplicadas al movimiento.	El alumno identifica los cambios de respiración y los aplica correctamente en la ejecución de los ejercicios.	Observación		
Forma de 24 movimientos.	El alumno (a) conoce y ejecuta correctamente la serie de movimientos estudiada.	El alumno realiza la serie de movimientos integrando los contenidos teóricos y prácticos entregados.	Solemne II		30

Exhibición de juego	Fecha

VI. Requisitos Aprobación

Requisito mínimo asistencia (70 %)	Recibe Certificación si cumple 70% de asistencia al Taller

VII. Recursos para el Aprendizaje (bibliográficos)²

Básica	
Texto	Unidades asociadas
Web grafía	Unidades asociadas

² Revisar Guía Práctica de Referencias Bibliográficas - SIBUM (formato de ejemplo, considera Norma APA). Repetir para cada texto/web básica o complementaria.

Complementaria	
Texto	Unidades asociadas
Web grafía	Unidades asociadas

VIII. Salidas a terreno o entrenamientos

Resultado de aprendizaje asociado.	Lugar / Destino	Fecha estimada	Evaluación	Recursos operativos estimados

IX. Cronograma de actividades (calendarizar todas las actividades de docencia directa – clases presenciales)³

N ° Semana	Unidad	Temáticas / Evaluaciones	Actividades
1		Temática...	
2		Temática...	
3		Evaluación	
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

³ Considerar módulos efectivas

15			
16			