

Programa de Asignatura

1. Identificación Asignatura

Nombre:	Taoísmo y Taichi Chuan: Una visión científica				Código:	TE1006
Carrera:	Todas		Unidad Académica:		Ciencias Naturales y Tecnología	
Ciclo Formativo:	Ciclo Licenciatura		Línea formativa:		Básica	
Semestre	V		Tipo de actividad :		Electiva	
N° SCT:	3	Horas Cronológicas Semanales				
		Presenciales:	1,5	Trabajo Autónomo:		1,5
Pre-requisitos	No tiene					

Académico (s) Responsable (s) y equipo docente	Mauricio González-Chang Invitado: Daniel Chadud Musalem		
Contacto	mauricio.gonzalez@uaysen.cl		
Año	2019	Periodo Académico	1er Semestre
Horario clases	Viernes 10:15-11:45	Horario de atención estudiantes	A coordinar con el profesor
Campus	Lillo, Sala B4		

2. Propósito formativo

El objetivo de este curso es entregar al estudiante herramientas básicas que le permitan relajar su mente y cuerpo a través de ejercicios de elongación, respiración, equilibrio, resistencia y meditación. Estos ejercicios se basan en la filosofía taoísta del Taichi, y se manifiestan como movimientos de Chi Kung y/o Taichi Chuan. Las clases estarán enfocadas en la práctica de estos ejercicios, aunque también se considerarán espacios de reflexión, en donde la teoría detrás de estas prácticas milenarias será expuesta de forma oral ante los (as) asistentes al curso. Durante el desarrollo del curso, se buscará que el (la) estudiante se conecte con el “Tao” a través del “sentir” en los movimientos presentados durante el curso, promoviendo el análisis de esta filosofía y práctica mediante una visión científica crítica de los conceptos a desarrollar.

Esta asignatura pretende expandir la percepción de los estudiantes sobre cómo poder manejar el estrés cotidiano asociado a estudiar una carrera Universitaria, además de sentar las bases para poder llevar una vida tranquila, pacífica y relajada.

3. Contribución al perfil de egreso

Esta asignatura contribuye a los siguientes desempeños declarados en el Perfil de Egreso de la carrera:

- Demuestra una permanente búsqueda de conocimiento actualizado en los ámbitos de su profesión.
- Demuestra la capacidad para participar en proyectos multidisciplinarios donde se aborden problemáticas locales y con impacto en la sociedad, interactuando en forma efectiva y constructiva.
- Demuestra una formación científica y tecnológica, y una formación relacionada con las dimensiones del medioambiente.

4. Resultados de aprendizaje específicos

Resultado de Aprendizaje Específico
1. Conoce las bases filosóficas detrás del Taichi y Taichi Chuan para aumentar su capacidad de relajación física y mental.
2. Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso.
3. Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.

5. Unidades de Aprendizaje

1. Taichi, Taoísmo, Taichi Chuan y Chi Kung 1.1. Diferencias conceptuales. 1.2. ¿Qué es el “Chi”? ¿Cómo se produce? 1.3. Sistema energético en el cuerpo humano.
2. Entrenamiento básico 2.1. Calentamiento. 2.2. Respiración abdominal normal e inversa. 2.3. Respiración de las 4 puertas. 2.4. Movimiento horizontal y vertical de la columna vertebral. 2.5. Chi Kung para los órganos internos.
3. Entrenamiento avanzado 3.1. Taichi Chuan y artes marciales. 3.2. Forma de Taichi Chuan. 3.3. Peng, Lu, Ji, An. 3.4. Enraizamiento. 3.5. Rotar, torcer, estirar y comprimir.

6. Recursos de Aprendizaje

1. Jwing-Ming, Yang, 2001. Taichi Chuan, Aplicaciones marciales. Arkano. 414p.
2. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p.
3. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
4. https://ymaa.com/

7. Metodología de Trabajo:

El desarrollo de la asignatura se basará en un proceso de aprendizaje práctico. Estas clases serán principalmente prácticas, es decir, el (la) estudiante será expuesto a entrenamiento físico y mental, por lo que se sugiere que los (as) asistentes participen del curso con ropa cómoda. Adicionalmente, se utilizará una pizarra de acrílico en donde se presentarán los conceptos fundamentales para el desarrollo de esta práctica milenaria. Las presentaciones teóricas se realizarán en un ambiente de constante discusión entre el profesor y los (as) estudiantes, en donde el profesor guía la discusión, promoviendo un intercambio de conocimiento horizontal entre los participantes del curso. El proceso de aprendizaje se basará en la participación activa del estudiante. Para ello se motivará permanentemente al alumno a ser parte de su propio proceso de aprendizaje, a través de cuestionar e investigar sobre los temas presentados en clase. Para esto, durante la clase se asignarán tareas específicas para que el (la) estudiante investigue y/o practique por su cuenta fuera del horario de clases.

8. Evaluaciones:

a) Evaluaciones y ponderaciones:

- Evaluación 1 : 30% (Teórico)
Evaluación 2 : 30% (Teórico)
Evaluación 3 : 40% (Demostración de ejercicios)

b) Examen:

Estarán eximidos de la obligación de rendir examen, conservando su nota de presentación, los estudiantes que tengan un promedio ponderado igual o superior a 5,0. En el caso contrario, debe rendir examen cuyos contenidos son los revisados durante todo el semestre.

c) Ponderación Nota Final de la Asignatura:

- Nota de Presentación: 70%
- Nota de Examen: 30%

d) Requisitos de aprobación de asignatura (calificaciones y asistencia):

- La nota final exigida para aprobar la asignatura es 4,0 o mayor.
- La asistencia mínima exigida para aprobar la asignatura es de 65%.

e) Disposiciones reglamentarias de calificaciones y aprobación

- Todas las calificaciones, incluidos los promedios ponderados, se expresarán en cifras con un decimal. La centésima igual o mayor a cinco se aproximará a la décima superior y la menor a cinco se desestimará.
- En casos debidamente justificados ante la Secretaría Académica, el estudiante que no haya asistido a una evaluación tendrá derecho a rendir al menos una evaluación recuperativa en fecha establecida por el docente. Dicha evaluación tendrá una ponderación equivalente a aquella no rendida y deberá cubrir los mismos objetivos de evaluación.
- Se considerarán debidamente justificadas las inasistencias ante la Secretaría Académica aquellas que estén respaldadas con certificados médicos, laborales o algún documento validado por la Unidad de Acceso y Desarrollo Estudiantil. Las inasistencias no justificadas a evaluaciones harán que ésta sea calificada con la nota mínima (1,0).

9. Comportamiento y ética académica:

Se espera que los estudiantes actúen en sus diversas actividades académicas y estudiantiles en concordancia con los principios de comportamiento ético y honestidad académica propios de todo espacio universitario y que están estipulados en el Reglamento de Estudiantes de la Universidad de Aysén, especialmente aquéllos dispuestos en los artículos 23°, 24° y 26°. Todo acto contrario a la honestidad académica realizado durante el desarrollo, presentación o entrega de una actividad académica del curso sujeta a evaluación, será sancionado con la suspensión inmediata de la actividad y con la aplicación de la nota mínima (1,0).

10. Otros aspectos asociados al funcionamiento del curso:

Se necesita de una sala en donde sea posible mover las sillas que ésta contenga fácilmente. Además, se solicita una pizarra de acrílico para poder realizar la parte teórica de este curso. Se sugiere que los (as) participantes del curso asistan con ropa cómoda que les permita ejercitarse sin perder la concentración.

11. Planificación de las actividades de enseñanza- aprendizaje y de evaluación

Semana	Resultado(s) de Aprendizaje	Tema (Unidades de aprendizaje)	Recursos utilizados o lecturas
1	- Conoce las bases filosóficas detrás del Taichi y Taichi Chuan para aumentar su capacidad de relajación física y mental. - Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	1.1. Diferencias conceptuales.	1. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
1-2	- Conoce las bases filosóficas detrás del Taichi y Taichi Chuan para aumentar su capacidad de relajación física y mental.	1.2. ¿Qué es el “Chi”? ¿Cómo se produce?	1. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
1-2	- Conoce las bases filosóficas detrás del Taichi y Taichi Chuan para aumentar su capacidad de relajación física y mental.	1.3. Sistema energético en el cuerpo humano.	1. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
2-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	2.1. Calentamiento.	
3-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	2.2. Respiración abdominal normal e inversa.	1. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
6		Primera evaluación parcial (30%) (26/4/2019)	
4-7	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el	2.3. Respiración de las 4 puertas.	1. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.

	cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso.		
8-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	2.4. Movimiento horizontal y vertical de la columna vertebral.	1. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
9-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	2.5. Chi Kung para los órganos internos.	1. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
10	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	3.1. Taichi Chuan y artes marciales	1. Jwing-Ming, Yang, 2001. Taichi Chuan, Aplicaciones marciales. Arkano. 414p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p.
11-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	3.2. Forma de Taichi Chuan	1. Jwing-Ming, Yang, 2001. Taichi Chuan, Aplicaciones marciales. Arkano. 414p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p.
12		Segunda evaluación parcial (30%) (7/6/2019)	
13-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	3.3. Peng, Lu, Ji, An	1. Jwing-Ming, Yang, 2001. Taichi Chuan, Aplicaciones marciales. Arkano. 414p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p.

14-15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	3.4. Enraizamiento.	1. Jwing-Ming, Yang, 2001. Taichi Chuan, Aplicaciones marciales. Arkano. 414p. 2. Jwing-Ming, Yang, 2003. Taijiquan theory of Dr. Yang, Jwing-Ming: The root of Taijiquan. YMAA Publication Center. 302p.
15	- Relaciona los fundamentos teóricos detrás del movimiento de “Chi” en el cuerpo para aplicarlos en los movimientos practicados durante el curso. - Relaja las piernas y el torso para mover la columna vertebral tanto horizontal como verticalmente.	3.5. Rotar, torcer, estirar y comprimir	1. Jwing-Ming, Yang, 2014. La raíz del ChiKung chino. Sirio. 418p.
16		Tercera evaluación parcial (40%) (5/7/2019)	
17		Prueba recuperativa y Examen (12/7/2019)	