



UNIVERSIDAD DE CHILE  
FAC. DE C. FS. Y MATEMATICAS  
ESCUELA DE INGENIERIA Y CIENCIAS  
AREA DEPORTES Y RECREACION

## **CURSO DEPORTIVO RECREATIVO (DR)**

<b>NOMBRE</b>	<b>: Taichi I</b>
<b>CODIGO</b>	<b>: DR-18A/2</b>
<b>REGIMEN DE ESTUDIO</b>	<b>: Semestral</b>
<b>UNIDADES DOCENTES</b>	<b>: 4</b>
<b>CUPOS</b>	<b>: 20</b>
<b>UNIDAD ACADEMICA</b>	<b>: Escuela de Ingeniería y Ciencias.</b>
<b>PROFESOR RESPONSABLE</b>	<b>: Prof. Jaime Cáceres P.</b>
<b>CARÁCTER</b>	<b>: Práctico</b>
<b>REQUISITOS</b>	<b>: No tiene</b>

### **1.-OBJETIVOS GENERALES**

1. Contribuir al bienestar del alumno a través del conocimiento que éste pueda desarrollar de su propio cuerpo (sensaciones, limitaciones y capacidades).
2. Proporcionar las herramientas básicas para que el alumno pueda profundizar lo aprendido luego de finalizado el curso.

### **2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Aprendizaje de la forma de TAI-CHI conocida como “Corto de Pekin” o los 24 movimientos. En este set de ejercicios se concentran los movimientos básicos de TAI CHI que generan la forma de 108.
2. Aplicación y uso de los movimientos en una estructura de ataque y defensa, TUEI-SHOU o empuje de manos.

### **3.- CONTENIDOS**

1. Práctica de la secuencia de Tai-Chi.
2. Ejercicios de concentración mental y relajación.
3. Ejercicios de respiración.
4. Ejercicios de coordinación y equilibrio.
5. Referencias históricas y conceptos de Tai-Chi.

### **4.- EVALUACION**

1. Una nota parcial durante el desarrollo del curso. La fecha se acuerda con los alumnos en relación al desarrollo de los temas.

**2. Una nota final (C.2), que califica los logros del semestre.**