



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Facultad de
Medicina
Humana

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

ASIGNATURA ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y CULTURALES

TAIJIQUAN

I. DATOS GENERALES

- | | | |
|------------------------------|---|---|
| 1.1. Departamento Académico | : | Ciencias Básicas |
| 1.2. Semestre Académico | : | 2024 - 1 |
| 1.3. Código de la asignatura | : | 1010140901010 |
| 1.4. Ciclo | : | I |
| 1.5. Créditos | : | 01 |
| 1.6. Horas totales | : | 32 horas |
| Horas de práctica | : | 32 horas |
| 1.7. Requisito(s) | : | Poder moverse coordinadamente |
| 1.8. Docentes | : | Mg. Paul Jimenez Rabanelli
Mg. Benjamín Gutiérrez González |

II. SUMILLA

La asignatura complementa la formación profesional de los estudiantes de medicina, teniendo un carácter teórico y práctico. El Taijiquan (Taichichuan) es una gimnasia psicofísica de origen chino que tiene beneficios evidentes para la salud. A través del curso de Taijiquan (Taichichuan) se desarrollará en los estudiantes destrezas motrices relacionadas a conceptos de equilibrio psicofísico, enfatizando hábitos de práctica permanente de autocuidado de la salud y de bienestar personal.

Unidad I: Conociendo los conceptos y principios del taijiquan (taichichuan)

El Taijiquan está basado en la filosofía taoísta, equilibrio de los opuestos, los cuales se aplican en la práctica, como: la regulación del movimiento, la regulación de la respiración y la regulación de la actividad mental para producir una integración armoniosa de mente y cuerpo, de los cuales se desprenden los principios de verticalidad, circularidad y lleno-vacío, características básicas del movimiento corporal.

Unidad II: Integrando el taijiquan (taichichuan) al desarrollo humano profesional

Los conceptos y principios del Taijiquan, ayudan a comprender la integración mente-cuerpo en las actividades de la vida diaria, manteniendo la serenidad para evitar el estrés, el gasto innecesario de energía mental, la fatiga, depresión y ayudando a adaptarse con más facilidad y creatividad a las actividades académicas de los estudios de formación profesional.

III. COMPETENCIAS Y SUS COMPONENTES COMPRENDIDOS EN LA ASIGNATURA

3.1. Competencias

3.1.1. Competencias genéricas

Conocer los beneficios de practicar hábitos de vida saludable mediante el aprendizaje de la rutina básica de 8 movimientos de Taijiquan (Taichichuan) del estilo Yang, aplicando los conceptos de integración psicofísica: regulación del movimiento relajado, regulación de la respiración y regulación de la actividad mental; así como sus principios de movimiento de: circularidad, verticalidad y balance lleno-vacío.

3.1.1.1. Competencias cognitivas

- Aplica el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, y el enfoque sistémico, entre otros, como estrategias generales de adquisición del conocimiento.

3.1.1.2. Competencias del Taijiquan (Taichichuan)

- Reconoce y utiliza eficazmente sus actividades y el tiempo dedicado a ellas.
- Se comunica asertivamente en idioma español.
- Resuelve de manera creadora las dificultades de estrés personal a las que se enfrenta.
- Se adapta y participa activamente con el equipo de entrenamiento.

3.1.2. Competencias específicas

- Aplica correctamente el Taijiquan (Taichichuan) y su filosofía del equilibrio en el curso de vida, bajo una perspectiva de desarrollo humano.
- Comprende la relación de lo interno “actividad mental” y lo externo “actividad física” para mantener una Salud Integral equilibrada.

3.2. Componentes

3.2.1. Capacidades

- Comprende los conceptos y principios de la práctica del Taijiquan.
- Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.

3.2.2. Contenidos actitudes y valores generales

- Respeto al ser humano, reconocimiento de sus derechos y deberes.
- Búsqueda de la verdad y de autoconocimiento.
- Compromiso ético en todo su quehacer.
- Integridad, honestidad, equidad, justicia, solidaridad y vocación de servicio.
- Compromiso con la calidad y búsqueda permanente de la excelencia.
- Actitud innovadora y emprendedora.

IV. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

UNIDAD I: CONOCIENDO LOS CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DEL TAIJIQUAN (TAICHICHUAN)

CAPACIDADES:

- Comprende los conceptos y principios de la práctica del Taijiquan.

SEMANA	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	HORAS LECTIVAS
1° Semana	Explicación del desarrollo de la Asignatura. Información sobre el reglamento de la F. de Medicina H., las Normas, la asistencia y otros.	Conoce y comprende el principio de los criterios de evaluación continua y del reglamento de la Facultad de Medicina Humana de la USMP.	Breve explicación-diálogo del curso de Taijiquan y sus beneficios a la salud. Conversación diálogo sobre el reglamento y las Normas.	Horas de Práctica: 02
2° Semana	Comprende el concepto de relajación corporal y el principio de verticalidad de la postura.	Aplica la relajación en la postura vertical del tronco y en el desplazamiento.	Práctica la postura vertical y estática con un cuaderno encima de la cabeza, repitiendo los pasos: 1 y 2.	Horas de Práctica: 02
3° Semana	Comprende el principio de circularidad de los movimientos.	Reconoce la dirección de los movimientos de brazos y de piernas.	Práctica los movimientos de brazos de forma estática y con desplazamientos del paso: 3.	Horas de Práctica: 02
4° Semana	Comprende el principio de lleno-vacío en los desplazamientos.	Realiza cambios de peso de una pierna a otra pierna.	Practica los desplazamientos aplicando el balance de lleno-vacío hacia adelante y hacia atrás, de los pasos: 3 y 4.	Horas de Práctica: 02
5° Semana	Comprende la relación de los conceptos de relajación, respiración y actividad mental para mantener el equilibrio psicofísico.	Asimila e interioriza los conceptos básicos que rigen la práctica del Taijiquan.	Práctica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 5.	Horas de Práctica: 02

6° Semana	Comprende el concepto de "Qi" energía vital y las zonas energéticas en el cuerpo, y su importancia para mantener una salud integral.	Coordina las tres regulaciones con los principios de los movimientos.	Práctica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 6.	Horas de Práctica: 02
7° Semana	Comprende el concepto de "Qi" energía vital y las zonas energéticas en el cuerpo, y su importancia para mantener una salud integral.	Coordina las tres regulaciones con los principios de los movimientos.	Práctica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 7.	Horas de Práctica: 02
8° Semana	EXAMEN PARCIAL			

UNIDAD II: INTEGRANDO EL TAIJQUAN (TAICHICHUAN) AL DESARROLLO HUMANO PROFESIONAL				
CAPACIDADES:				
- Relaciona los conceptos y principios del Taijiquan con la práctica de hábitos saludables.				
9° Semana	Comprende la importancia de la práctica rítmica del movimiento en las actividades de la vida cotidiana.	Realiza la práctica continuada de varias rutinas seguidas para perfeccionar los movimientos y el ritmo.	Práctica y coordina todos los movimientos de la rutina coordinados con la relajación, respiración y actividad mental, del paso 8.	Horas de Práctica: 02
10° Semana	Relaciona el concepto de respiración, relajación y fuerza con las actividades de la vida cotidiana.	Coordina los movimientos de brazos y piernas con un ritmo relajado y continuo, manteniendo la respiración abdominal.	Practica la rutina completa, enfatizando el control de la respiración en toda la rutina.	Horas de Práctica: 02

11° Semana	Relaciona la práctica de hábitos saludables con el concepto de salud preventiva.	Aplica el concepto de circularidad y verticalidad en los movimientos de las rutinas, manteniendo un buen equilibrio en las posturas estáticas.	Practica la rutina completa, enfatizando el control del ritmo en toda la rutina.	Horas de Práctica: 02
12° Semana	Relaciona el concepto de "Qi" con la respiración abdominal y transmisión de fuerza en los movimientos.	Coordina la secuencia de los movimientos y su aplicación de fuerza utilizando el balance "lleno y vacío"	Practica la rutina completa, enfatizando el control de lleno y vacío en cada postura, manteniendo la relajación.	Horas de Práctica: 02
13° Semana	Comprende la relación de lo interno "actividad mental" con lo externo movimiento relajado y fluido.	Coordina los movimientos de piernas con la transmisión de la fuerza de "Qi" hacia las manos en cada postura.	Practica la rutina completa, aplicando la fuerza relajada enfatizando el control del ritmo de toda la rutina.	Horas de Práctica: 02
14° Semana	Comprende la coordinación de los cuatro elementos del movimiento de Taijiquan: ojo, manos, cuerpo y piernas.	Mantiene la práctica de la rutina para obtener resistencia física y resiliencia en la ejecución de los movimientos.	Practica la rutina 8 completa, manteniendo la coordinación de los 4 elementos y el ritmo de las rutinas con la música.	Horas de Práctica: 02
15° Semana	Comprende la coordinación de los cuatro elementos del movimiento de Taijiquan: ojo, manos, cuerpo y piernas.	Mantiene la práctica de la rutina para obtener resistencia física y resiliencia en la ejecución de los movimientos.	Practica la rutina 8 completa, de forma continuada, manteniendo la coordinación de la respiración, el ritmo y la respiración con la música.	Horas de Práctica: 02
16° Semana	EXAMEN FINAL			

V. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Las Actividades de Aprendizaje se realizarán a través de clases prácticas. Se dictarán siguiendo el orden programado y se desarrollarán en grupos con un máximo de 15 alumnos por grupo de práctica de acuerdo al horario establecido para cada grupo. Los alumnos realizarán en cada sesión la práctica de los movimientos y rutina de Taijiquan, guiados por el docente, siendo corregidos permanentemente para desarrollar las competencias y capacidades descritas en cada semana.

VI. RECURSOS DIDÁCTICOS

- Videos de la rutina de Taijiquan de internet.
- Ropa deportiva para la práctica del Taijiquan.

VII. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

El promedio final de la asignatura se determina de acuerdo con lo establecido en la Directiva de Evaluación de Estudiantes de Pregrado vigente para el año 2024.

VIII. FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Gao Jiaming, (2000). Taijiquan Rutina 10 estilo Yang. <https://www.youtube.com/watch?v=P4Z4sQNQtJM>
2. Joseph Manuel, (2007). ¿Qué es el Taichichuan? Barcelona. https://www.taijiquan.info/Que_es_el_Tai_Chi_Chuan.htm
3. Jhanke Roger, (2016). The physiology of Taichi and Qigong. <https://www.youtube.com/watch?v=ZJRtZAwVwgo>
4. IWUF (2020). World Taijiquan Championships. China. <http://www.iwuf.org/competitions/iwuf-official-events/world-taijiquan-championships/>
5. UNESCO, (2020). Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. China. <https://ich.unesco.org/en/RL/taijiquan-00424>

ANEXO:

Asesora de la asignatura: Dra. E. Liliana Gómez Talavera