



**NOMBRE DEL TALLER: TAI CHI**

**HORARIO:** \* Viernes de 10:00 a 12:00 h (C.I. Poveda)

**NIVEL:** Iniciación

**LUGAR DE REALIZACIÓN:** C.I. POVEDA

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Conocer la disciplina del Tai Chi Forma Yang 24 movimientos y las distintas partes que la forman (Chi Kung, automasajes, estiramientos, técnicas de respiración, etc...).
- Realizar y conocer al menos el 90% de la forma Yang, y practicarla junto con los movimientos aprendidos durante los dos trimestres anteriores.
- Realizar ejercicio suave para mejorar la postura corporal, flexibilidad, elasticidad, psicomotricidad y fortaleza.
- Encontrar el centro de gravedad y energía.
- Realizar correctamente movimientos de Tai Chi y Chi Kung. Para su aprendizaje, buscar y aplicar soluciones alternativas para aquellos movimientos que no puedan realizarse por motivos de salud.
- Mejorar la concentración, equilibrio, psicomotricidad y estado anímico.
- Lograr coordinación y fluidez entre los movimientos, equilibrio de los dos hemisferios cerebrales, etc.
- Proporcionar al alumno herramientas útiles que puedan aplicar no solo durante la práctica de dicha disciplina, sino también aplicables a su vida cotidiana.
- Aprender técnicas de relajación y meditación.

**METODOLOGÍA:**

- Explicación teórico-práctica de todos y cada uno de los ejercicios y movimientos realizados en cada clase (Chi Kung, automasajes, estiramientos, Tai Chi, etc...).
- Explicación teórica de los fundamentos de nuestra disciplina.
- Repetición de los distintos ejercicios y movimientos, con el fin de facilitar la asimilación y memorización correctas de los mismos.
- Adaptación de herramientas externas (pelotas, etc...), para facilitar una óptima asimilación, entendimiento y memorización de movimientos concretos.
- Consecución de una forma fluida y coordinada para que el alumnado adquiera cierta autonomía para la práctica correcta de esta disciplina.
- Coordinación de la respiración con cada movimiento realizado en clase.
- Utilización de música adecuada para la práctica de dicha actividad o disciplina.
- Repasos continuos y correcciones concretas de todos y cada uno de los movimientos que componen la forma.
- Utilización de apuntes y bibliografía siempre que sea necesario para facilitar el aprendizaje del alumnado.

**¿QUÉ VAMOS A APRENDER/MEJORAR?:**

- Conocer un método depurado de ejercicio y desarrollo personal, a través de una serie de movimientos lentos y continuos, pensados para relajar y fortalecer el organismo.
- Mejora la postura corporal, psicomotricidad, concentración, flexibilidad, resistencia, coordinación y en definitiva, la salud en general.
- Aprenderemos meditación en movimiento y un arte marcial interno.
- También aprenderemos a fortalecer la energía interna del cuerpo.



**INDUMENTARIA PROPUESTA:**

- Ropa cómoda y holgada que no obstaculice la circulación.
- Calzado cómodo, plano y flexible (tipo zapatillas Kun fu).
- Toalla y /o esterilla.

**MATERIAL QUE SE PUEDE NECESITAR DURANTE EL CURSO:**

- Calzado cómodo, plano y flexible.
- Toalla.

**MATERIAL QUE EL CENTRO DEBE PROPORCIONAR:**

- Esterillas, pelotas pequeñas (ocasionalmente).
- Equipo de sonido.