



DISPCDD-TLUJ: 115/21: ANEXO II
FORMULARIO PARA LA PRESENTACIÓN DE ACTIVIDADES
EXTRACURRICULARES Y CURSOS DE POSGRADO

No borrar campos sombreados -No agregar campos.

(*) Información obligatoria

1. DENOMINACIÓN DE LA ACTIVIDAD*

Tai Chi para la salud

2. TIPO DE ACTIVIDAD * (Señale con una X)

ACT. EXTRACURRICULAR

x

CURSO DE POSGRADO

3. PARTICIPANTES

Incorpore tantas filas como sea necesario en las tablas 3.3. y 3.4.

3.1. DOCENTE RESPONSABLE*

Apellido	Nombre/s	Título académico máximo
Dominguez	Maria Jose	Licenciada en Enfermeria

3.2. DOCENTE CO-RESPONSABLE

Apellido	Nombre/s	Título académico máximo	Institución/Organismo/Depto . Académico, etc.
Craig	Elena	Doctora	UNLu, Depto de Tecnología



En caso de ser externo a la Universidad, adjuntar CV resumido.

3.3. DISERTANTE/S*

Apellido	Nombre/s	Título académico máximo	Institución/Organismo/Depto. Académico, etc.
Bonelli	Aníbal	Profesor Nacional de Educación Física	Instituto San Martín Prof de Ed Física

En caso de ser externos a la Universidad, adjuntar CV resumido.

3.4. COLABORADO R/ES

Apellido	Nombre/s	Institución/Organismo/Depto. Académico, etc.
Debuchy Alfaro Gotte	María Verónica Marta Melisa	Dpto. Tecnología- UNLu Dpto. Tecnología- UNLu Dpto. Tecnología- UNLu

4. DETALLE DE LA ACTIVIDAD*

4.1. OBJETIVOS

- Conocer los fundamentos de la práctica del Tai Chi y su efecto en la salud de las personas.
- Realizar prácticas básicas de la disciplina

4.2. FUNDAMENTO



El Tai Chi como el Chi Kung (qi gong) y el Yoga incluyen movimientos físicos que a su vez tienen impacto en la salud física, emocional y en el equilibrio del ser humano.

El Tai Chi es una disciplina completa de origen chino que fue exteriorizada por Chan Shang Feng 1200 D.C

El Tai Chi esta constituido por tres partes completas:

- Arte Marcial que brinda valor y autoconfianza
- Meditación: Ayuda a la concentración y armonía emocional y mental
- Salud que aporta calidad de vida y equilibrio del sistema nervioso central

Si bien el Yoga es muy difundido mundialmente como disciplina que vincula lo físico, emocional y espiritual, el Tai chi es poco conocido en Occidente.

La UNLu posee carreras de grado vinculadas a la educación física y a la salud como lo son el Profesorado y Licenciatura en Educación Física y la Licenciatura en Enfermería. Tanto el profesorado en Educación física como la Licenciatura no abordan las disciplinas de artes marciales como deportes, por lo tanto los docentes y estudiantes

no tienen acceso a esa formación y esta jornada les permitirá conocer la disciplina. En la carrera de Licenciatura en Enfermería, esta disciplina puede ser un complemento para el acompañamiento terapéutico.

4.3. CONTENIDOS o PROGRAMA ANALÍTICO

- ¿Qué es el Tai Chi? Características como arte marcial. Historia y desarrollo
- El Tai Chi y sus múltiples beneficios para la salud
- Dinámica fisiológica y energética del Tai Chi.
- Alineación postural y biomecánica del Tai Chi: prevención primaria de la salud
- Movimientos físicos de Tai Chi a través de la postura, respiración y concentración.
- Tai Chi y relación con el ritmo de la naturaleza.
- Relación emocional con los sistemas internos, ondas cerebrales, actividad y descanso.

4.4. DESTINATARIOS

Docentes, graduados, No docentes, estudiantes y jubilados de la UNLu y la comunidad en general