



Nombre de la materia: CHIKUNG-TAI-CHI	
Curso:	1º, 2 y 3º ESO
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajar la relajación, concentración y el esquema corporal a través de diferentes técnicas de meditación, chikung y taichí
Contenidos	<p>La duración del taller será anual y la estructura de cada una de las sesiones será la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meditación-relajación. • Ejercicios de chikung. • Taichí.
Actividades	<p>Ejercicios en serie de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiración • Torsión • Cinco elementos • Contra ansiedad • Ocho joyas • 18 movimientos • Zhan-Zhuang
Valoración	<p>El Chi Kung o Qi Gong es una práctica corporal formada por suaves movimientos físicos, ejercicios respiratorios y concentración mental que surgió en China hace unos 4.000 años con el fin de fortalecer el organismo a nivel físico, mental y espiritual. Está basada en el equilibrio entre mente y cuerpo, sincronizando respiración y movimiento.</p> <p>Existen gran diversidad de escuelas y técnicas de Chi Kung que se pueden clasificar según sus principios filosóficos o sus aplicaciones, pero en todas ellas su práctica está fundada en algunos principios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <input checked="" type="checkbox"/> El movimiento debe ser suave, lento y grácil (sin rigideces, ni esfuerzo muscular). • <input checked="" type="checkbox"/> La respiración debe ser abdominal, suave y sincronizada con el gesto (natural). • <input checked="" type="checkbox"/> El pensamiento debe dirigir la respiración al interior (visualizar cómo recorre el cuerpo). • <input checked="" type="checkbox"/> La actitud física y mental debe ser relajada (alejar pensamientos). • Las principales escuelas de Chi Kung combinan en sus prácticas los ejercicios estáticos (posiciones inmóviles) y los ejercicios dinámicos (movimiento corporal). • <input checked="" type="checkbox"/> En el Chi Kung estático (Yin) proporciona fuerza interna: meditaciones, visualizaciones guiadas, etc. • En el Chi Kung dinámico (Yang) se eliminan estancamientos y se produce un profundo equilibrio: ejercicios con manos vacías, con instrumentos como el palo o pelotas, automasaje,... <p>Se realizará en una sala diáfana, preferiblemente el gimnasio, ya que será de gran utilidad el espejo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proyecto final: Realización de la tabla completa que se ha seleccionado. • Evaluación del taller: El instrumento que se utilizará al final del proyecto para valorar el grado de adquisición de los objetivos, será una encuesta de evaluación y satisfacción para el alumnado y las familias.





Nombre de la materia: CHIKUNG-TAI-CHI	
Información a las familias	<ul style="list-style-type: none">• Esta programación está concebida para llevarla a cabo con aquellos alumnos de 2º y 3º de secundaria que necesiten o quieran cultivar la energía para que circule de manera adecuada y armoniosa por su organismo. Se trata de una gran diversidad de técnicas que comprenden la mente, el ejercicio físico y la respiración para favorecer estados de calma, mejorar el rendimiento y generar bienestar . <p>Generalmente, se basa en repeticiones de conjuntos de movimientos muy precisos, diseñados específicamente para beneficiar la salud a diferentes niveles. De hecho, si se lleva a cabo de forma regular se pueden experimentar algunos beneficios de forma inmediata.</p>

