



FORMULARIO PARA SOLICITAR AUTORIZACION DE ACTIVIDAD DE EXTENSION

Nombre completo de la actividad: Tai chi chuan y Chi kung

Fecha de comienzo: 7 de abril del 2022

Duración: 1 año 6 meses

Curso de Formación en Tai chi chuan y Chi kung

Organiza: Secretaria de Extensión de Facultad de Medicina

Director: Prof. Dr. Elbio Hernandez (Director de la Carrera Especializacion de Medicina del Deporte, Facultad de Ciencias Médicas (UNC), Miembro del consejo Académico de la Especialidad ortopedia y Traumatología Docente Adjunto II Cátedra de Traumatología y ortopedia. (FCM-UNC).

Docentes:

Prof Lic. Kfoury Gabriel

Prof. Lic. Franchino Rosana

Coordinador:

Prof. Xavier Panzarasa

Objetivos Generales:

- *Desarrollar y promover el conocimiento del Tai chi Chuan y Chi kung en un marco instructivo de la salud.
- *Conocer los principios fundamentales del Tai Chi
- *Conocer la definición de gimnasia china “Chi Kung y saber identificar en ambos sus diversos tipos y Sistemas.
- *Difundir y promover el Tai Chi y Chi Kung como prevención de la salud. Como tratamiento para determinadas afecciones o enfermedades y fundamentalmente para rehabilitación de las mismas.
- *Difundir, transmitir, promover y desarrollar ésta disciplina en toda la comunidad y en el ámbito de salud.

Objetivos Particulares:

- *Adquirir dominio en la biomecánica de los movimientos y control o armonización en la circulación y conservación del Chi , mediante sus posturas estáticas y ejercicios dinámicos.
- *Ser capaces de identificar y corregir los posibles errores en la realización de ejercicios.

*Utilizar correctamente la respiración en posturas estáticas o durante ejercicios de apertura y cierre de cada grupo de movimientos que reúnen una serie.

*Esta actividad está compuesta por movimientos rítmicos, suaves cuyos objetivos son: aumentar la temperatura corporal, mejorar el intercambio gaseoso al nivel alveolar y capilar, aumentar la previsión de oxígeno en los músculos, mejorar la coordinación neuromuscular, disminuir los riesgos de afecciones a nivel cardíaco y cerebral por la disminución de la irrigación sanguínea. Disminuir las probabilidades de lesiones a nivel muscular y articular.

*Adquirir flexibilidad e introducirse en una etapa de agilidad y aprendizaje de habilidades motoras, armonías de movimiento corporal, prevención de problemas posturales, mejora las capacidades motoras, ayuda a la coordinación agilidad y conciencia corporal y mejora la predisposición psico-física, combate el estrés excesivo, nuevos hábitos y estilo de vida.

*Disminuir la tensión y ayudar a relajar al practicante para obtener la capacidad necesaria para concentrarse durante la rutina de entrenamiento. Además, el calentamiento reduce a nivel muscular la actividad nerviosa gama y la sensibilidad de los haces musculares frente a una distinción consiguiendo la relajación del grupo muscular trabajado. En la fase del calentamiento la movilidad articular mejora la técnica de entrenamiento evitando las lesiones más frecuentes en el nivel muscular (desgarros, contracturas, calambres, etc) y articulares. La actividad física practicada en forma periódica ejerce efecto benéfico sobre el aparato cardiorrespiratorio.

*Prevención frente al envejecimiento acelerado o inarmónico de aptitudes funcionales y de los riesgos de deterioro de la función psicomotriz en las personas adultas y adultas mayores.

*Aumentar la capacidad pulmonar, aumentar la fuerza muscular y de la flexibilidad, equilibrar el desarrollo somato psicosocial.

Fundamentación:

“El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimiento que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la consciencia y el movimiento corporal, la lentitud, flexibilidad, continuidad, circularidad, firmeza y el principio de armonía que transmite.”

El Curso de Tai Chi Chuan y Chi Kung es de gran importancia para la comunidad por la prevención y mejoramiento de enfermedades; se ha demostrado que el Tai Chi Chuan y Chi Kung produce movilización articular y de grupos musculares, respiración profunda y regular desplazamiento diafragmático, concentración máxima de la atención, y sistema nervioso central, sistema cardiovascular y sistema respiratorio. Además es de importancia para el apoyo del practicante como capacidad de socializar a las personas a través del diálogo, comprensión, ayudando a tener paciencia y perseverancia en la coordinación de los movimientos. En definitiva, la enseñanza del Tai chi no tiene ningún inconveniente para el que lo practica.

El curso cuya duración es de un año y medio para el curso de “Formación en Tai Chi Chuan y Chi Kung” fue aprobado en los años anteriores. (2010 al 2021).

Al finalizar dicho Curso se presentará ante la Secretaría de Extensión Universitaria de la Facultad de Ciencias Médicas el correspondiente Informe de como se desarrolló el curso comenzado el 1 de abril del 2022 y cuya finalización será en diciembre del 2023.

Metodología:

El curso de Formación en Tai chi chuan y Chi kung se divide en clases teóricas de 1 hora cada clase y las clases prácticas 2 clases semanales de 1 hs por clase, Comienza el 5 de abril del 2022 y finaliza el 5 de diciembre del 2023.

Cargas Horarias total teórica -práctica: 181 horas

Actividad Teórica parcial: 25 horas

Unidad I: 4 horas ; Unidad II: 4 horas; Unidad III: 4 horas; Unidad IV: 5 horas; Unidad V: 2 horas; Unidad VI: 6 horas.

Actividad Práctica parcial: 156 horas

Unidad I: 24 horas ; Unidad II: 27 horas; Unidad III: 26 horas; Unidad IV: 27 horas; Unidad V: 26 horas; Unidad VI: 26 horas.

Cupo: 15 personas

Evaluación: Si se evalúa . Hay 3 exámenes teóricos-práctico: 1° evaluación parcial teórica-práctica: 14 de junio del 2022; 2° evaluación parcial teórica- práctica: 15 de Noviembre del 2022; y 3° evaluación parcial teórica- práctica: 22 de agosto del 2023 . Las evaluaciones teóricas son de características múltiple respuesta y las prácticas donde se evalúan las formas aprendidas (forma Yang 24,42) y ejercicios de chi kung. Se realizará un final el día 5 de diciembre del 2023.

Destinatarios:

Destinados al Público en General

Requisitos Previos:

Secundario Completo, personas interesadas en la práctica de ésta actividad.

Contenido:

***Unidad I:** Introducción: origen, principios del Tai Chi Chuan, teorías, definición literal, libros de los cambios, ocho trigramas. Teorías dinámicas del Yin y Yang, su relación con la salud. Práctica: ejercicios básicos y forma 24

*Duración de la Unidad I: 5 de abril al 14 de junio 2022

*Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 10/5/22; 7/06/22; 5 y 19 de julio del 2022), Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves)

*Disertante: Lic. Rosana Franchino

***Unidad II:** Beneficios y salud. Tai Chi chuan y la salud. Los 10 principios del Tai chi chuan.

Práctica: forma 24

*Duración de la Unidad II: 9 de agosto al 13 de septiembre 2022

*Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 16/8/22; 30/08/22; 13 de septiembre del 2022), Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves)

*Disertante: Lic. Rosana Franchino

***Unidad III:** Las 13 técnicas del Tai chi chuan, práctica del tai chi . Practica respiratoria.

Práctica: forma 42 (primera etapa)

*Duración de la Unidad III: 15 de septiembre al 8 de noviembre 2022

*Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 22/09/22; 13/10/22 y 25/10/22, 9 de noviembre del 2022), Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves,)

*Disertante : Lic Gabriel Kfourri

***Unidad IV:** Chi kung (definición, características, historia, teorías, sistemas de chi kung, relajación). Psicología: Variables psicológicas implicadas en el aprendizaje, nivel de activación. Motivación, estrés, autoconfianza, atención.

Práctica: ejercicio de chi kung básico, forma 42 (segunda etapa)

*Duración de la Unidad IV: 4 de abril del 2023 al 15 de junio 2023

*Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 18/04/22; 23 de mayo del 2022 y 15 de junio del 2022), Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves)

*Disertante: Lic. Gabriel Kfourri y Lic Rosana Franchino

***Unidad V:** Indicaciones y contraindicaciones del chi kung y la respiración. Estilo Chen (características).

Práctica: ejercicio de chi kung básico,

Duración de la Unidad V: 1 de agosto del 2023 al 19 de octubre 2023

Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 08/08/23; 19/09/23 y 19/10/23 ,Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves)

*Disertante: Lic Gabriel Kfourri

***Unidad VI:** Aparato Locomotor, sistema muscular, aparato respiratorio, sistema cardio-circulatorio, sistema nervioso. Beneficios, ejercicios de chi kung como fin terapéutico sobre patologías.

Práctica: ejercicio de chi kung básico,

Duración de la Unidad VI: 24 de Octubre del 2023 al 6 de diciembre 2023

Teórico: (clases teóricas de 1hora cada clase los días 31 de octubre 2022; 16/11/22 y 30 de noviembre del 2023) ,Práctico: 9hs (9 clases práctica de 1 hora los martes y jueves)

*Disertante: Lic Gabriel Kfourri

Lugar de Inscripción y Desarrollo de la Actividad:

***Inscripciones e informes :**

Fecha de Inscripción: Días: A partir de marzo 2022

Horario consulta: Lunes a viernes 17 a 21hs

Lugar: **Centro Deportivo Nuñez, Av. Alem 544, B° Gral Bustos**

Informes al Cel : 155-583720 / 156-370313

Email: fedcorwk@hotmail.com

Página Web: www.fcwk.com.ar

Inscripción: \$1500 (por única vez)

Arancel: \$2500 por mes

***Desarrollo de la actividad:**

Clases práctico Presenciales:

Lugar: Centro Deportivo Nuñez, Av. Alem 544, B° Gral Bustos

Días: Martes y Jueves 19:30 a 20:30 hs (Practica)

Clases Teóricas virtuales: se realizará por Meet, teniendo en cuenta las fechas del Programa.

(horarios sujetos a modificación)

Inscripción: \$1500 (por única vez)

Arancel: 18 cuotas de \$2500

Firma del director y Sello: _____



FORMULARIO PARA SOLICITAR AUTORIZACION DE ACTIVIDAD DE EXTENSION

(Este formulario, bien cumplimentado, debe acompañar el pedido de autorización dirigido al Sr. Decano, Currículo de los Disertantes obligatorio, fotocopia de DNI de los mismos. Programa completo de los mismos obligatorios. Si se necesita más espacio para algunos rubros, adjuntar una o más hojas ampliatorias, consignando en el rubro correspondiente)

- Nombre completo de la actividad: Formación en Tai chi chuan y Chi kung
- Fecha de comienzo: 7 de abril del 2022
- **Duración:** 1 año 6 meses
- **Organiza:** Secretaría de Extensión de Facultad de Medicina
- **Director:** Profesor Dr. Elbio Hernandez (Director de la Carrera Especialización de Medicina del Deporte, Facultad de Ciencias Médicas (UNC), Miembro del consejo Académico de la Especialidad ortopedia y Traumatología Docente Adjunto II Cátedra de Traumatología y ortopedia. (FCM-UNC).
- Docentes:
Prof Lic. Kfoury Gabriel
Prof. Lic. Franchino Rosana
- Coordinador: Prof Xavier Panzarasa
- Objetivos: ver adjunto
- Destinatarios: ver adjunto
- Requisitos Previos: ver adjunto
- Contenido: ver adjunto
- Metodología: ver adjunto
- Duración en horas de la actividad completa: ver adjunto
- Cupo: ver adjunto
- Evaluación: ver adjunto
- Lugar de Inscripción y Desarrollo de la Actividad: ver adjunto
- Fecha de Inscripción: ver adjunto
- Arancel: ver adjunto
- Firma del director y Sello: _____
- Visto bueno y firma del Prof.de la cátedra, director de la Escuela, etc



ADJUNTAMOS CURRICULUM

NOMINA DE DISERTANTES

Lic. Kfouri Gabriel

Licenciado en kinesiología y Fisioterapia.UNC

Profesor y Entrenador Internacional de Wushu y Tai chi chuan

Actividad como docente:

- ❖ Desde 2009:Disertante en el Curso de Instructorado de Wushu Kung fu organizado por la FCWK
- ❖ Disertante en el Curso Formacion de Tai chi chuan y chi kung de la Secretaria de Extension de la FCM-UNC
- ❖ Disertante en el Curso Técnico Nacional de wushu Kung fu organizado por la Federación Argentina de wushu kung fu.
- ❖ Encargado del Curso de difusion de Tai chi chuan y Chi kung en el Instituto Confucio.
- ❖ Profesor y Tecnico a cargo del Seleccionado de Cordoba de la Federacion Cordobsa de wushu kung fu

Cursos Realizados

- ❖ Sept 2010:Curso de Dirigente Deportivo organizado por la Academia Olímpica Argentina y el Comité Olímpico Internacional.
- ❖ Abril 2013: Curso Internacional de Entrenador de Wushu y Tai Chi Chuan organizado por la Federación Internacional de wushu y la Confederación Brasileira de Wushu. Lugar Campiñas, Brasil
- ❖ Junio 2015: Curso Internacional de Entrenador de Wushu Tradicional organizado por la Federación Internacional de wushu y la Confederación Brasileira de Wushu. Lugar Sao Paulo, Santo Andre, Brasil

Informacion adicional:

- ❖ Reconocimiento de la Confederación de Deportes de la Provincia de Córdoba, como Dirigente Deportivo Amateur, Periodo 1997-2016.

Lic. Franchino Rosana

Licenciada en Comunicación Social.UNC

Preparador Físico, Instructor en Musculación y Personal Trainer, UNC Facultad de Ciencias Médicas, Cátedra de Fisiología

Profesora de Wushu Kung fu y Tai chi chuan

Actividad como docente:

- ❖ Desde 2009:Disertante en el Curso de Instructorado de Wushu Kung fu organizado por la FCWK
- ❖ Disertante en el Curso Formacion de Tai chi chuan y chi kung de la Secretaria de Extensión de la FCM-UNC
- ❖ Profesor y Entrenadora a cargo del Seleccionado de Cordoba de la Federacion Cordobsa de wushu kung fu

Cursos Realizados

- ❖ Año 2009: 2°do Curso de Capacitación para Dirigentes Deportivos, organizado por la Agencia Córdoba Deportes.
- ❖ Sept 2010: Curso de Dirigente Deportivo organizado por la Academia Olímpica Argentina y el Comité Olímpico Internacional.
- ❖ Nov 2010:Seminario Internacional de Oratorio y Protocolo
- ❖ Desde 2009:Disertante en el Curso de Instructorado de Wushu Kung fu organizado por la FCWK
- ❖ Junio 2015: Curso Internacional de Entrenador de Wushu Tradicional organizado por la Federación Internacional de wushu y la Confederación Brasileira de Wushu. Lugar Sao Paulo, Santo Andre, Brasil



FCM
Facultad de
Ciencias Médicas



Universidad
Nacional
de Córdoba