



DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA
Dirección de Formación Humanista y Cristiana
Programa de formación para la diversidad

Programa de Curso



1. Nombre del curso		CHI KUNG, Movimiento y energía					
2. Código		DDO1137					
3. Departamento / Unidad que administra el curso		Dirección General de Docencia					
4. Año /Semestre		Entre 4° y 8° semestre					
5. Administración curricular del curso		<input type="checkbox"/> Anual <input checked="" type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Trimestral					
6. Créditos SCT-Chile		3					
Nº Horas PMA Total	84	Horas Presenciales	1	Horas Mixtas	1	Horas Autónomas	3
7. Tipo de Curso		<input type="checkbox"/> Obligatorio <input type="checkbox"/> Optativo <input checked="" type="checkbox"/> Electivo					
8. N° de participantes para el desarrollo del curso		<input type="checkbox"/> 15 – 40 estudiantes <input checked="" type="checkbox"/> 40 – 60 estudiantes <input type="checkbox"/> más de 60 estudiantes					
9. Perfil de egreso-Identidad		<p>El egresado del programa de formación para la diversidad de la UC Temuco promueve prácticas inclusivas como resultado de su compromiso por el respeto a la diversidad individual, social, religiosa, de género, étnica y de capacidades puesto que enriquecen la convivencia al hacer posible sociedades más justas, inclusivas, integradoras, respetuosas de la diversidad.</p> <p>Este curso contribuye a ello mediante la reflexión interdisciplinar y la interacción entre estudiantes de distintas carreras.</p>					
10. Descripción		Este curso es parte del <i>programa de formación para la diversidad</i> del itinerario de <i>Formación Humanista y Cristiana</i> de la Universidad Católica de Temuco. Por ello facilita el desarrollo de conocimientos, actitudes y desempeños asociados a					



	<p>la competencia <i>Respeto y valoración de la diversidad</i>¹ y, al mismo tiempo, te ayudará a:</p> <ul style="list-style-type: none">• Relajar el cuerpo• Mantener la mente enfocada• Reducir el estrés físico y mental <p>El curso está diseñado como un espacio de práctica, donde, a partir de la experiencia personal y la integración gradual de los fundamentos del Chikung (Qigong), se evaluará el progreso en la aplicación de principios como la relajación y alineamiento corporal, la regulación de la respiración y la calma mental, que serán claves para medir los logros en los resultados de aprendizaje de este curso.</p>
11. Requisitos	No aplica
12. Competencias Específicas y nivel de dominio	No aplica
13. Competencias Genéricas y nivel de dominio	<p>Respeto y Valoración de la diversidad</p> <p>Se reconoce y reconoce a los demás en sus diferencias humanas, sean éstas socioeconómicas, etnoculturales, político-ideológicas, religioso-espirituales, etarias, de género, afectivo-sexuales, de capacidades físico cognitivas, u otras, y favorece un diálogo intercultural humanizador y promotor de entornos sociales más justos e inclusivos.</p> <p>Nivel de dominio 2</p> <p>Reconoce el valor y la legitimidad de la diversidad propia y del otro, y comprende la riqueza de las diferencias socioculturales y de capacidades, las que incorpora en la interacción cotidiana de sus propias prácticas a fin de ir configurando su futuro</p>
14. Resultados de aprendizaje (RA)	Aplica técnicas básicas de Chi Kung, para gestionar el estrés académico y personal a fin de mejorar su equilibrio emocional y mental, tomando conciencia de su cuerpo, sus posturas y sus emociones al desarrollar una rutina de ejercicios.
15. Contenidos asociados (conceptuales, procedimentales y actitudinales requeridos para el logro de cada RA)	<p>CONCEPTUALES</p> <ul style="list-style-type: none">• Historia del Qigong.• Principios fundamentales del Qigong.• Elementos de la Fisiología energética.• Relación entre mente, cuerpo y respiración. <p>PROCEDIMENTALES</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercitación de técnicas de alineación corporal

¹ La competencia Respeto y Valoración de la Diversidad es una de las dos Competencias Identitarias de la UC Temuco y una de las diez Competencias Genéricas que integran el plan de formación integral explicitado en el Itinerario Formativo de cada carrera.



	<ul style="list-style-type: none">• Regulación de la respiración diafragmática• Movimientos de Chikung<ul style="list-style-type: none">○ Meditación en movimiento○ Prácticas de relajación y mindfulness <p>ACTITUDINALES</p> <ul style="list-style-type: none">• Demostración de relajación en la práctica.• Demostración de consciencia de su respiración• Mejoramiento del rendimiento académico• Reducción de los niveles de estrés
16. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje	<p>Aprendizaje por Experiencia:</p> <p>1. El Qigong es una práctica vivencial, por lo que los estudiantes deben aprender a través de la experiencia directa.</p> <p>Estrategia: Crear un entorno de práctica donde los estudiantes experimenten los movimientos y la regulación de la respiración mientras reflexionan sobre cómo estas técnicas impactan en su cuerpo y mente.</p> <p>Técnica: Usar ejercicios guiados, donde los estudiantes imiten y sientan los movimientos mientras reciben retroalimentación individual. Luego, promover una discusión reflexiva sobre la experiencia personal.</p> <p>2. Enseñanza por Colaboración (Fomentar la interacción entre los estudiantes).</p> <p>Estrategia: Facilitar prácticas en parejas o grupos pequeños, donde los estudiantes se ayuden mutuamente a perfeccionar posturas y movimientos.</p> <p>Técnica: Usar la técnica de "enseñanza entre pares", donde un estudiante explica o guía a su compañero en una postura o técnica, desarrollando habilidades de comunicación y reforzando su propio aprendizaje.</p> <p>3. Aprendizaje Basado en la Práctica Continua</p> <p>Estrategia: Incorporar ejercicios de Qigong semanales como parte de la asignación fuera del aula, animando a los estudiantes a integrar estas prácticas en su rutina diaria.</p> <p>Técnica: Proporcionar guías de práctica personal para que los estudiantes las sigan en su tiempo libre, e implementar diarios de reflexión sobre cómo la práctica afecta su bienestar físico y mental.</p>
17. Estrategias de evaluación	<p>La evaluación que se estructurará en procesos de autoevaluación, co-evaluación y heteroevaluación estará centrada en la aplicación de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ejercicios para mejorar la psicomotricidad2. Aplicación de alineamiento corporal3. Uso del ritmo entre respiración y movimiento4. Memorización de secuencia correcta de los movimientos



<p>18. Recursos de Aprendizaje</p>	<p>Recursos bibliográficos</p> <ul style="list-style-type: none">• Jarmey, Chris, y Eva Alonso Porri. <i>Teoría y práctica del taiji qigong</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2010. Disponible en https://bibliotecauct.primo.exlibrisgroup.com/permalink/56UCT_INST/15ifcrn/alma99750761308201• Gangyan Si, Yi-Yuan Tang, and Gao-Xia Wei. <i>Brain-Mind-Body Practice and Health</i>. Frontiers Media SA, 2018. Web. Disponible en https://bibliotecauct.primo.exlibrisgroup.com/permalink/56UCT_INST/113fda2/cdi_oopen_doabooks_42424• Jiménez Martín, Pedro Jesús, y Teresa Menchén Rodríguez. <i>Yi jin jing : ejercicios tradicionales para el estiramiento del músculo - tendón en la antigua china</i>. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2013. Disponible en https://bibliotecauct.primo.exlibrisgroup.com/permalink/56UCT_INST/15ifcrn/alma99761336308201 <p>Otros:</p> <ul style="list-style-type: none">• Aldo Gatica (2024), <i>“Manual de Qigong Shibashi set 1”</i> Ed. Centro Chikung Integral, SpA. Temuco, Chile.• Dr. Yang, Jwing-Ming (2006) <i>“La raíz del Chikung chino”</i> Ed. Sirio. Barcelona.España.• Maciocia, Giovanni (2001) <i>“Fundamentos de la Medicina china”</i> Edición española. Ed. Aneid Press. Cascaí, Portugal.• Jarmey, Chris (2024) <i>“The Theory and Practice TAIJI QIGONG”</i> four edition. Ed. Humans Kinetics. Illinois, USA. 2024.• ACHQS (2008), <i>“BaDuanJing”</i>. Ediciones en lengua extranjera. Beijin. China.• Lam Kam Chuen, (1991) <i>“The Way of Energy: mastering the Chinese art of internal strength with chi kung exercise”</i> Ed. Gaia Book Limited. NY.• Lam Kam Chuen (2014) <i>“The Qigong workbook for Anxiety”</i>. Ed. New Harbinger Publicatons Inc. Oakland, CA. USA.
------------------------------------	--