

Unidade Didáctica

“Authentic Yang Tai Chi” Módulo I

Introdução

O Yang Tai Chi é uma modalidade Terapêutica de Promoção e Desenvolvimento da Saúde Física, Mental e Emocional que oferece múltiplas vantagens, visando a promoção da saúde através do cultivo da energia vital, numa perspectiva de prevenção, permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia da tríade Corpo – Mente – Espírito.

Em termos de estrutura programática, o Nível de I de Monitor de Authentic Yang Tai Chi está dividido em 3 Módulos, cada Módulo tem 6 Lições.

Do Programa Curricular do Curso constam as seguintes disciplinas:

- **História e Desenvolvimento do Tai Chi**
- **Estudos Práticos**
- **Teoria e Metodologia do Tai Chi**
- **Teoria da Medicina Tradicional Chinesa**
- **Ética e Deontologia**
- **Pedagogia e Didáctica**

As disciplinas do Curso de Medical Yang Tai Chi® estão distribuídas da seguinte forma:

Módulo I	Módulo II	Módulo III
História e Desenvolvimento do Tai Chi Estudos Práticos I Teoria da Metodologia do Tai Chi Teoria da Medicina Tradicional Chinesa I	Estudos Práticos II Teoria da Metodologia do Tai Chi Ética e Deontologia	Estudos Práticos III Teoria da Medicina Tradicional Chinesa II Teoria da Metodologia do Tai Chi Pedagogia e Didáctica

Objectivo Geral do Curso

Aplicar programas de prevenção e promoção da saúde com o Yang Tai Chi.

Objectivos Pedagógicos Específicos

No final do curso, os formandos deverão ser capazes de:

- Referir correctamente e de forma resumida, no que consiste o Yang Tai Chi;
- Enumerar, citando, sucintamente, todas as vantagens da prática do Yang Tai Chi;
- Executar, autonomamente, todos os exercícios dos vários métodos de Yang Tai Chi, obedecendo aos princípios base que definem o desenvolvimento correcto de cada exercício;
- Desempenhar, correctamente, funções de monitorização de terceiros, no âmbito das metodologias de Yang Tai Chi;
- Valorizar, citando, a importância dos planos específicos de prática de Yang Tai Chi, com recurso às directrizes estabelecidas no manual de formação do curso;
- Escolher, autonomamente, o método de Yang Tai Chi, adequado a determinado público-alvo ou indivíduo, aquando da sua aplicação terapêutica;
- Seleccionar, autonomamente, dentro de cada metodologia de Yang Tai Chi, o exercício ou exercícios correctos mais indicado à população alvo.

Programa do Módulo I

O Módulo I está dividido em 6 Lições com os seguintes conteúdos programáticos.

Monitores Nível I			
Lição	Disciplinas	Conteúdos Programáticos	
		Teóricos	Práticos
Módulo I 25 horas	<ul style="list-style-type: none"> História e Desenvolvimento do Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> História do Tai Chi Chuan; História e Linhagem da família Yang; 	<ul style="list-style-type: none"> Os 13 Exercícios de Fu Zhong Wen;
	<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Os 13 Exercícios de Fu Zhong Wen; As Posições no Tai Chi; 	<ul style="list-style-type: none"> Os 13 Exercícios de Fu Zhong Wen;
	<ul style="list-style-type: none"> Teoria e Metodologia do Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> Os 10 Princípios de Yang Cheng Fu; 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (8 Movimentos);
	<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (8 Movimentos); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (8 Movimentos);
	<ul style="list-style-type: none"> Teoria e Metodologia do Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> Conceitos Internos e Externos; 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte);
	<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte);
<ul style="list-style-type: none"> Teoria e Metodologia do Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> A Prática do Tai Chi; (Tipos de Formas); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	
<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	
<ul style="list-style-type: none"> Teoria e Metodologia do Tai Chi 	<ul style="list-style-type: none"> Características na Prática do Tai Chi; (Movimento Contínuo, Regulação da Respiração e Meditação em Movimento) 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	
<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	
<ul style="list-style-type: none"> Teoria da Medicina Tradicional Chinesa 	<ul style="list-style-type: none"> Conceito Yin Yang; Tipos de Energia; Teoria Sanbao; Benefícios Saúde; 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	
<ul style="list-style-type: none"> Estudos Práticos 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	<ul style="list-style-type: none"> Forma Yang Tai Chi (1ª Parte); 	

Metodologia de Formação e Avaliação

Formação: Regime Presencial com complemento E-Learning.

Métodos de Avaliação: Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa realizada apenas pelo Formador.

Técnicas de Avaliação: Observação e Formulação de Perguntas.

Certificação (direito a certificado e tipo de certificado emitido):

No final de cada Método (6 aulas) o Formando será examinado, obtendo a aprovação receberá um Certificado de Formação Profissional emitido de acordo com a Portaria nº 474/2010, de 08 de Julho.

Após completar os 3 Métodos, o Formando receberá o Diploma final de Curso de - Monitor de Luohan Chi Kung – do Nível a que se candidatou.

Enquadramento Legal

As Actividades de Reabilitação ou Terapêuticas estão fora do âmbito de aplicação da legislação /regulamentação inerente à actividade dos Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução de Actividades Físicas.

Parcerias

A CHINARTE estabeleceu uma parceria para desenvolvimento do Curso de Medical Luohan Chi Kung com a APASI - Associação Portuguesa de Artes da Saúde Integrais, sócia fundador de pleno direito da FPTCT – Federação Portuguesa de Tai Chi e Chi Kung Terapêutico.

Referências Bibliográficas

Yuan, F. (1995) Authentic Yang Family Tai Chi: Step by step instruction Austrália: Fu Sheng Yuan International Tai Chi Academy

Barroso, N. (2008) *Sebenta MI L1 Curso Medicina Tradicional Chinesa*. Viana do Castelo: CHINARTE Edições 2008

Barroso, N. (2009) *Chi Kung – Energia, Vitalidade e Saúde 2ª Ed.* Viana do Castelo: CHINARTE

Xu Do y cols. Age Ageing. 2005 Sep;34(5): 439-44. Effect of regular Tai Chi and jogging exercise on neuromuscular reaction in older people.