

MONITOR DE GIMNASIA TAI CHI BÁSICO

CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN Y DEFINICIÓN DEL TAI CHI.
2. BENEFICIOS Y OBJETIVOS DEL TAI CHI.
3. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA.
4. POSICIONES Y EJERCICIOS BÁSICOS.
5. CUALIDADES FÍSICAS IMPLICADAS.
6. FUNDAMENTOS BÁSICOS. POSICIONES CORPORALES EN EL TAI-CHI.
7. ANÁLISIS Y COMPRENSIÓN DE LOS EJERCICIOS.
8. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
9. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
10. POBLACIONES ESPECIALES.
11. PREVENCIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS.
12. EVALUACIÓN.

