

TAICHÍ

NIVEL INTERMEDIO



Actividad para personas adultas

DESCRIPCIÓN

Actividad basada en el arte marcial tradicional chino adaptado como práctica de ejercicio suave orientada a la mejora de la salud, el equilibrio y la conexión cuerpo-mente. En el nivel intermedio se trabajan secuencias más complejas y continuas (formas), profundizando en el control postural, la coordinación respiratoria y la fluidez del movimiento. La actividad se desarrolla de forma calmada y consciente, favoreciendo la atención plena, la estabilidad y el bienestar general.

OBJETIVOS

- Consolidar y ampliar el repertorio técnico de secuencias de taichi.
- Mejorar el equilibrio, la estabilidad y la coordinación global.
- Aumentar la movilidad articular y el control respiratorio.
- Desarrollar la atención plena y la conciencia corporal.
- Prevenir caídas y mejorar la seguridad en el movimiento.
- Favorecer el bienestar físico y emocional a través de la práctica continua.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa cómoda y ligera que permita libertad de movimiento.
- Realizar la actividad con calzado plano o descalzo/a si el espacio lo permite.
- Mantener una correcta hidratación antes y después de la sesión.
- Informar al personal técnico en caso de problemas de equilibrio o patologías.
- Seguir el ritmo progresivo de la actividad sin forzar posturas.
- Evitar la actividad en caso de alteraciones graves no controladas.



Sala 4 actividades (edificio pabellón)



Grupo único:

- Lunes y miércoles de 20:00 a 21:15 h.



Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Tonificación / Fuerza



Capac. cardiovascular



Movilidad / Flexibilidad



Coordinación



Ritmo / Expresión corporal



Bienestar / Salud



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

