

DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA SELECCIÓN  
DEPORTIVA  
2021-20

**INFORMACIÓN DEL CURSO**

**NOMBRE DEL CURSO:** Selección Taekwondo

**CNR:** 12104

**CÓDIGO:** Depo 3401

**SECCIÓN:** 2

**CRÉDITO:** 1

**EPSILON:** SI NO \_

**PROFESOR RESPONSABLE:** Mayerly Cabrejo Rueda

**CORREO ELECTRÓNICO:** m.cabrejo@uniandes.edu.co

**SALÓN:** Blended / Virtual - Cancha de Tenis Centro Deportivo

**PLATAFORMA:** Bloque Neón y zoom

**HORARIO:** Miércoles 7:00: a 8:15 pm virtual  
Sábado 8:00 a 9:15 am presencial

**1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

El Taekwondo es una disciplina marcial milenaria, que permite desarrollar los aspectos físicos y mentales, a través del uso de todas las partes del cuerpo necesarias para la defensa personal. Por ser un arte oriental, tiene un fundamento filosófico, el cual permite que la persona que lo practica trascienda desde la misma actividad y se comprometa consigo mismo y con la sociedad a ser mejor ser humano en todo sentido. Es un arte marcial originado en Corea por Choi Hong Hi (1955). La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios derivados de las filosofías chinas del confucianismo, y el taoísmo; influenciadas en gran parte por el inmenso nacionalismo coreano; estos principios son: *cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable*. Sin embargo, los valores de Amor fraternal, y Ciencia se incluyen en la formación infantil. El fin que busca alcanzarse en la práctica del Taekwondo es la mejora individual, tanto en lo físico como en lo espiritual, donde la prudencia y humildad son dos conceptos inculcados de forma tradicional en los estudiantes. El Taekwondo, no es solamente un arte marcial, ya que existe la línea competitiva en donde los practicantes se enfrentan en combates y los Poomsaes (figuras), llevando a que un practicante, mejore su capacidad de visualización, concentración, estética, motricidad y ética. Existen dentro del ámbito competitivo las modalidades entre equipos, parejas e individuales.

## 2. OBJETIVOS DEL CURSO:

### **OBJETIVO GENERAL**

Hacer del Taekwondo una filosofía de vida que lleve a sus practicantes a adquirir los diferentes valores como responsabilidad, tolerancia, perseverancia, autodisciplina, dentro y fuera de la práctica como lo es en la vida cotidiana.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Conocer y ejecutar adecuadamente las técnicas básicas del Taekwondo.
2. Incentivar por medio de la práctica del Taekwondo hábitos de vida saludable que le permita experimentar al estudiante, el autocontrol, la determinación y el respeto a sus semejantes.
3. Analizar aspectos conceptuales implicados en la práctica del Taekwondo, que le brinden herramientas de apoyo en su formación profesional.

### 3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<p><i>Seguiremos con la virtualidad con las aplicaciones y herramientas que brinda la Universidad como son Bloque Neon-Zoom- Y los días sabados en la cancha de futbol.</i></p> <p><i>Actividades presenciales:</i></p> <p>Técnica de pateo.</p> <p>Ejercicios de defensas y golpes (manos y pies.)</p> <p>Técnica de combate</p> <p>Ejercicios de Meditación.</p> <p>Revisión de videos acerca de temas especializados.</p>	<p><i>Actividades independientes:</i></p> <p>Prácticas individuales de fundamentos vistos en clase.</p> <p>Trabajo autónomo de flexibilidad.</p> <p>Revisión de videos de las técnicas trabajadas y de técnicas aplicadas.</p> <p>Trabajo de resistencia en la tula.</p> <p>Fogueos fuera de la universidad.</p> <p>Ejercicio diario que permita una mejor aplicación del Taekwondo.</p>	<p>Espacio con comodidad para poder realizar movimientos de pateo convencionales y específicos, giros, saltos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesas</li> <li>• Uniforme y bucal</li> <li>• Colchoneta</li> <li>• Tatami.</li> <li>• Paos</li> <li>• Paletas de velocidad.</li> <li>• Discos</li> <li>• Conos.</li> <li>• Escalera de coordinacion</li> <li>• Balones de peso</li> <li>• Petos y cascos propios</li> <li>• Lazos</li> <li>• Tula.</li> <li>• Muñeco para pateo</li> </ul> <p>Para todos los entrenamientos es obligatorio llevar hidratación y el kit de protección.</p>

4. **CONTENIDOS DEL CURSO:**

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>Presentación de alumnos nuevos y antiguos</p> <p>Objetivos para el semestre y dinámica de la clase</p> <p>Acuerdos</p> <p>Saludo Marcial</p> <p>Evaluación de estado físico</p>	<p>Estado físico y definiremos ideas para el semestre respecto a actividades o posibles torneos a participar.</p>	<p>Conozca la metodología de entrenamiento y practica del Taekwondo y que se desea lograr durante el semestre.</p>
2	<p>Saludo Marcial.</p> <p>Calentamiento: Trote suave 5 min, luego en posición monta caballo se hacen diagonales; ida vuelta 2 repeticiones.</p> <p>Maniobras (cambios de guardia, desplazamientos, fintas).</p> <p>Defensas (esquives, bloqueos).</p> <p>Ataques (directos, indirectos).</p> <p>Contraataques (con tiempos en posterior, simultáneo, anticipado).</p>	<p>Ejecución y técnica</p>	<p>Conocer las técnicas de pateo y ejecutarlas de la mejor manera</p>
3	<p>Saludo marcial</p> <p>Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Se hacen estiramientos con ayuda de una silla; luego se empieza con pierna derecha sostenida: patada Bandal-Dolio- ap chagui- yop, con</p>	<p>Repaso de las técnicas</p>	<p>Ejecutarlas y conocer los nombres en coreano.</p>

	repeticiones y cambiando de pierna, puede sostener la mano contraria de la pierna con la que hace el sostenido.		
4	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Pateo saltando  Frente, doble bandal,lado , duit Serie de sentadillas, flexiones, trote y abdominales.	Realice su mejor esfuerzo pára mejorar la flexibilidad	
5	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Posición chu chum sogui (30 segundos) luego de la posición realizar 5 patadas seguidas con cada pierna. Estiramiento de cuádriceps y aductores.  Practica de Poomsae (Taeguk 1 paso por paso).  Flexibilidad (isquiotibial y gemelos).	Ejecución y técnica y resitencia.	Evaluar aberturas de los estudiantes para la altura de las patadas.
6	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Técnica de pateo desde el piso- apoyo con silla para control de la pierna. Serie de sentadillas, flexiones, trote y abdominales.	Buena técnica de rodilla	Empezar a mejorar la técnica de corrección y control de la pierna de adelante.
7	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Posición Kyrugui Chumbi realizando cambios con grito. En este mismo ejercicio se	Ejecución y técnica- resistencia	Combinar técnica de brazos y piernas, para aplicarlo en combate.

	<p>realiza pateo libre al aire.</p> <p>Ciclos de 50 abdominales, 50 dorsales, 50 sentadillas, flexiones de puño.</p> <p>Se escoge una pareja de combate y se hace un combate normal de 3:00.</p>		
8	<p>Saludo marcial</p> <p>Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Pateo con giro- talon , abanicos por la espalda – bandal</p>	Ejecución y técnica	Establecer y evaluar cada posición, con la fuerza, altura y técnica correcta.
9	<p>Saludo marcial</p> <p>Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Flexibilidad</p> <p>Aductores- izquiotibiales , espalda.</p> <p>Aberturas Split, spagat . arco, escuadra .</p>	Esfuerzo y buen estiramiento y calentamiento	Evaluación de nivel de aperturas y ejercicios para mejorar
10	<p>Saludo marcial</p> <p>Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Trote en el puesto – Angelitos – Cardio jumping jacks Sentadilla con salto tijera atrás y patada plancha alta abro y cierro rodillas arriba cruzo pierna y salto estrella cada ejercicio 40 seg/ 20 segundos de descanso 4 rondas</p> <p>2 rondas de plancha por 7 minutos y trabajo abdomen.</p>	Resistencia	<p>Fortalecimiento y trabajo de los diferentes músculos.</p> <p>Velocidad y resistencia se debe trabajar siempre para no perder fuerza.</p>
11	<p>Saludo marcial</p> <p>Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Calentamiento; empiezan con saltos con pies juntos de cuadro a cuadro. Siguen con diagonales y saltan dos cuadros.</p>	Resistencia y fortalecimiento	Mejorar la percepción para el combate realizando simulacros de combate.

	<p>Abre y cierran piernas; y por ultimo salto largo a más de dos cuadros.</p> <p>Se hacen parejas por medio de Zoom y trabajaran 3 a 5 técnicas de pierna o brazo intercambiando posturas y para lograr un acercamiento y realización de combate.</p> <p>Combate realizando patada básica a zona media (Bandal Chagui) y Yop Chagui.</p> <p>Estiramientos.</p>		
12	<p>Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Trabajo con lazo para mejorar resistencia y combinados con sentadillas, flexiones abdominales. Trabajamos páteo y combate, varios rouns de 1 minuto.</p>	Resistencia y fortalecimiento.	Seguir pateando luego de trabajo exigente.
13	<p>Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Posición Ap Sogui – Are Makki ida y vuelta de un lado al otro del salón, van cambiando altura y técnica (are- olgul- montong).</p> <p>Posición Ap Koubi caminando de lado a lado, en el momento en que se levanta para dar el siguiente paso; es donde se debe lanzar la patada Ap Chagui (Zona media con técnica).</p>	Ejecución y técnica	Demostrar las posiciones con la técnica adecuada y mantenerla.
14	<p>Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.</p> <p>Serie de sentadillas, flexiones, trote y abdominales.</p> <p>Flexiones 4 ejercicios 1 min c\u</p>	Fortalecimiento	Aplicar ejercicios para la resistencia y velocidad en las piernas.

	Abdominales 4 ejercicios 1 min c\u00fa Pierna 4 ejercicios 1 min c\u00fa		
15	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Posicion Kyrugui Chumbi (Posici\u00f3n de combate)  Patadas Dolyo Chagui, Nako Chagui, Yop Chagui.  Realizar las mismas patadas con un soporte (Barilla), se debe patear m\u00e1s alto y con la t\u00e9cnica adecuada.	Ejecuci\u00f3n y t\u00e9cnica	Repasar la altura y t\u00e9cnica aprendidas para la ejecuci\u00f3n correcta de las patadas.
16	Saludo marcial Estiramiento y movimiento articular.  Estiramientos y trote para hacer aberturas al m\u00e1ximo.  Hidrataci\u00f3n.  Desde la posici\u00f3n de Chu Chum Sogui (posici\u00f3n caballo) se ejecutaran todas las defensas del Taekwondo. (Are Maki, Montong Maki, Olgup Maki, Monton An Maki, Sonal Chagui, Han Sonal Chagui, Kawi Maki, etc...)  Desde la Posici\u00f3n de Kirugui Chumbi (Posici\u00f3n combate) realizar todas las patadas del Taekwondo al aire. (Dolyo chagui, Bandal chagui, Nako Chagui, Tuio Ap Chagui, Ap chagui, An Chagui, Neryo Chagui, Mondolio Bandal Chagui, Mondolio Dolyo Chagui, Mondolio Nako Chagui)	Observar el combate que hacen los estudiantes y realizar una retroalimentaci\u00f3n.	Exponer la altura y t\u00e9cnica del pie a donde deben de llegar las patadas.

**Se cambiar\u00e1n algunas fechas para la realizaci\u00f3n de los eventos teniendo en cuenta**

**los eventos a realizar y competencias a las cuales nos invitarán.**

## **5. EVALUACIÓN:**

La evaluación es individual por participación, interés, asistencia y avance durante el semestre, teniendo en cuenta el nivel en el cual ingreso y en el que debe estar por haber progresado y dado lo mejor de si para avanzar en este hermoso arte marcial, y para las actividades la realización y publicación de los eventos se hará grupal.

## **6. BIBLIOGRAFIA:**

- Curso taekwondo – Chong soo. park editorial Vecchi
- Taekwondo tecnica y estrategia – Guillermo andres saenz – Editorial taekwnodo radio
- Entrenamiento deportivo, teoría y practica - josé maría gonzález ravé / Carlos pablos abella / fernando navarro valdivielso -Editorial Panamericana