

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Taekwon-Do ITF

CNR: 10681, 16662, 10739 y 27583

CÓDIGO: Depo 1235

SECCIÓN: 1, 3, 6 y 8

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Henry Gómez Castro

CORREO ELECTRÓNICO: hengomez@uniandes.edu.co

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: Bloque Neón y zoom

HORARIO: Sección 1 martes 9:30 – 10:45 a.m.

Sección 3 lunes 11:00 – 11:45 a.m.

Sección 6 lunes 9:30 – 10:45 a.m.

Sección 8 martes 11:00 – 11:45 a.m.

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El **Taekwon-Do** es un arte marcial de origen coreano. Se traduce como “**La utilización científica del cuerpo en el método de la autodefensa**” Es un arte de defensa personal, a través del cual el practicante se prepara para enfrentar y reaccionar ante situaciones adversas, inesperadas e impredecibles con una mente más clara y un cuerpo más ágil y fuerte. Su práctica implica el desarrollo de una adecuada condición física y el aprendizaje de las diversas técnicas de defensa personal, con un alto sentido de belleza, plasticidad, ritmo y estética del movimiento.

Áreas a trabajar: • **FIGURAS o TULS:** Son esquemas artísticos de defensa y ataque en una secuencia lógica, enfrentando uno o varios oponentes imaginarios. Donde se desarrolla la esencia del arte, la belleza, la precisión, el ritmo y el poder de las técnicas. • **COMBATE:** Es la aplicación física de las técnicas de ataque y defensa adquiridas, contra adversarios realmente móviles. Se desarrolla gran concentración, ritmo, habilidad para desplazarse, velocidad de acción y reacción y táctica o estrategia de defensa, ataque y contraataque. Las normas de competencia en esta modalidad promueven ante todo la seguridad de los practicantes, no permitiendo el contacto fuerte en los encuentros; adicionalmente, para la práctica es indispensable el uso de elementos de protección en la cabeza, extremidades y protector genital en los hombres. • **ROMPIMIENTOS ESPECIALES:** Son técnicas de alto grado de dificultad, tales como patadas en salto con giros de 180°, 360° y 540° o varias patadas en el mismo salto, que requieren el desarrollo de gran destreza y precisión. • **ROMPIMIENTOS DE PODER:** Implica romper diferentes elementos a través de la aplicación del poder y un alto nivel técnico. • **DEFENSA PERSONAL:** Todos los movimientos de Taekwon-Do están diseñados con el propósito de la defensa personal. Ante una situación de riesgo con un oponente real o un obstáculo que implica una gran dificultad. • **FILOSOFÍA:** Es la esencia del Arte Marcial. Está basada en corrientes filosóficas orientales, busca contribuir en la formación de mejores seres humanos que sean ejemplares para la sociedad y así construir un mundo más pacífico, justo y libre. Poniendo en práctica las siguientes virtudes: Humanidad, cortesía, sabiduría, confianza y rectitud.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p>General: Brindar a los estudiantes la oportunidad de conocer este arte marcial y recibir los grandes beneficios físicos, mentales y espirituales que su práctica conlleva. Promoviendo entre los jóvenes el desarrollo del arte marcial hasta niveles avanzados: cinturones de color y Cinturones Negros, proyectando líderes juveniles con una mente sana, una moral intachable, un excelente desarrollo físico y una conciencia social de mayor sensibilidad y determinación.</p> <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contribuir en el desarrollo de una adecuada condición física en los estudiantes practicantes de Taekwon-Do; mejorando sus capacidades físicas condicionantes y coordinativas. • Desarrollar las diferentes técnicas de defensa y ataque programadas en cada grado del Taekwon-Do • Desarrollar las técnicas de defensa personal de acuerdo a cada nivel de aprendizaje. • Aplicación de los principios morales y filosóficos a situaciones sociales, vida diaria, al ambiente familiar y universitario. • Canalizar positivamente la energía para resolver problemas y superar obstáculos. • Aumentar la concentración, la autoestima y la confianza en el poder personal.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
Mecanización mediante repeticiones de la técnica yendo de lo particular a lo general. Aplicación de las técnicas aprendidas a simulaciones con oponentes imaginarios. Aplicación de las técnicas aprendidas a situaciones y oponentes reales. Lectura, conversatorios y reflexiones sobre los fundamentos filosóficos, históricos y científicos del Taekwon-Do. Presentación y observaciones de videos didácticos del Taekwon-Do. Conversatorio sobre los beneficios del entrenamiento del Taekwon-Do a nivel físico, mental y espiritual. Realización del festival interno Taekwon-Do ITF Uniandes donde se	Entrenamiento de las técnicas vistas en clase. Lectura de los documentos enviados por correo electrónico. Revisión de videos sobre presentaciones de las diferentes áreas del Taekwon- Do. Ensayos sobre los temas teóricos vistos en clase.	Espacio libre Aprox. 2x2 mts Cojines, mat o colchoneta Uniforme de Taekwon Do ITF (Dobok) o traje deportivo. Lecturas extraídas de la enciclopedia del Taekwon-Do ITF. Gral. Choi Hong Hi. Videos didácticos presentados en la página web de la International Taekwon-Do Federation (ITF) www.itf-tkd.org

evidencie el grado de desarrollo técnico alcanzado durante el semestre.		
---	--	--

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>Introducción al Taekwoncripción</p> <p>Descripción de las áreas y de las áreas y metodología del TaekownDo</p> <p>Saludo y protocolo básico</p> <p>Puño frente</p> <p>Posición Charyot Sogui</p> <p>Posición Narani Sogui</p>	<p>Conocer el significado y cada una de las áreas que componen el TaekwonDo</p> <p>Aprender el procedimiento marcial básico dentro de la clase.</p> <p>Aprender a cerrar la mano para armar el puño. Ejecutar</p> <p>Aprender las características y dimensiones de las posturas de pies Charyot Sogui y Narani Sogui.</p>	<p>El estudiante reconoce y define el TaekwonDo</p> <p>El correcto procedimiento y comportamiento en las clases.</p> <p>Prepara y realiza correctamente el puño frente. Gira las manos al final de la técnica.</p> <p>Ubica los pies correctamente en las posturas Charyot Sogui y Narani Sogui.</p>
2	<p>Posición Gunnun Sogui</p> <p>Saju (esquema en cuatro direcciones)</p> <p>Patada Frente</p> <p>Definición de los principios básicos del Taekwon-Do (Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable).</p>	<p>Realizar la postura Gunnun Sogui con sus características y dimensiones.</p> <p>Ejecutar el Saju en sus cuatro direcciones con desplazamiento en Gunnun Sogui y pivote sobre un pie.</p> <p>Aprender el método y propósito de la patada frente.</p> <p>Comprender el significado y la importancia de los principios básicos del Taekwon-Do</p>	<p>Ejecuta la postura Gunnun Sogui con las medidas y ángulos correctos.</p> <p>Realiza el esquema Saju con la postura de pies adecuada, inicia y rota sobre la pierna correcta.</p> <p>Realiza el recorrido correcto de la pierna. Demuestra buen equilibrio y control al ejecutar la patada.</p> <p>Poner en práctica cada uno de estos principios básicos en la clase.</p>

3	<p>Defensa baja</p> <p>Patada frente desde Gunnun Sogui</p> <p>Saju con puño frente</p> <p>Deberes del estudiante del Taekwon-Do</p>	<p>Aprender el recorrido de los brazos para bloquear la zona baja del abdomen.</p> <p>Realizar la patada frente desde Gunnun Sogui</p> <p>Integrar el puño frente al esquema en cuatro direcciones.</p> <p>Conocer los deberes y compromisos como artistas marciales.</p>	<p>Cruza las manos correctamente en la preparación de la defensa. Tiene precisión en el foco de la defensa.</p> <p>Golpea con propiedad y precisión. Coordina la salida y regreso de la patada a Gunnun Sogui.</p> <p>Coordina el puño con los desplazamientos del esquema. Ejecuta el esquema con buen ritmo.</p> <p>Mantiene actitud marcial en clase. Interactúa en clase de forma respetuosa. Cumple con las tareas asignadas. Preguntar y consulta a cerca de los temas vistos en clase.</p>
4	<p>Defensa lateral</p> <p>Patada frente en salto</p> <p>Filosofía del Taekwon-Do</p> <p>Defensa baja en Saju</p>	<p>Aprender el método y propósito de la defensa lateral.</p> <p>Realizar el salto con patada frente derecha e izquierda</p> <p>Comprender la finalidad y esencia del Taekwon-Do</p> <p>Establecer la ejecución de la defensa bajo en el esquema en cuatro direcciones</p>	<p>Cruza las manos correctamente en la preparación de la defensa. Realiza el recorrido de los brazos hasta alcanzar el ángulo y la distancia del foco.</p> <p>Recoge bien las rodillas para ejecutar la patada. Coloca correctamente el metatarso para golpear. Cae en posición correcta después de patear.</p> <p>Describe las virtudes que se desarrollan en Taekwon-Do. Asimila el propósito de Taekwon-Do.</p> <p>Realiza la defensa simultáneamente con el paso de desplazamiento. Coordina la preparación y ejecución de la defensa con el paso en Gunnun Sogui.</p>
5	<p>Patada frente en salto desde Gunnun Sogui</p> <p>Historia del Gral. Choi Hong Hi, 1 parte.</p>	<p>Integrar desde la postura Gunnun Sogui la patada frente en salto directa.</p> <p>Conocer la historia del Gral. Choi Hong Hi, fundador del Taekwon-Do.</p>	<p>Salta con facilidad desde Gunnun Sogui. Recoge las rodillas al pecho para la ejecución de la patada. Golpea con el metatarso de forma precisa.</p> <p>Reconoce los datos básicos de la historia del fundador de Taekwon-Do. Interpreta los diferentes valores que nos deja como enseñanza.</p>

6	Defensa media en Saju	Establecer la defensa baja en los pasos del esquema en cuatro direcciones.	Coordina brazos y piernas en la ejecución de la defensa media en Gunnun Sogui. Ejecuta la defensa con realismo.
	Patada frente con amague	Integrar el salto con amague y la patada frente desde Gunnun Sogui.	Realiza el cruce de rodillas al pecho en la ejecución de la patada. Recoge la rodilla al pecho después de la patada.
	Combinación de defensa baja con puño frente en el esquema de Saju	Estar en la capacidad de combinar un ataque y una defensa en el esquema de cuatro direcciones.	Combina la defensa y el ataque en el esquema de Saju de forma regularizada. Ejecuta las técnicas con realismo e imaginación.
	Historia del Gral. Choi Hong Hi, 2 parte.	Conocer aspectos trascendentales de la biografía del fundador del Taekwon-Do	Identifica fechas y ubicación de los acontecimientos relevantes en la historia del Gral. Choi Hong Hi. Describe las enseñanzas dejadas como modelo de vida del fundador del Taekwon-Do.
7	Defensa alta	Aprender el método y propósito de la defensa alta.	Cruza correctamente los brazos en la preparación de la defensa. Realiza el recorrido adecuado para alcanzar su propósito de bloqueo.
	Defensa baja con sable	Ejecutar la defensa baja con sable en diferentes posturas de piernas.	Ejecuta la defensa baja con sable en ángulos y distancias adecuados. Reconoce el propósito de la defensa en sable.
	Combinación de patada frente con puño frente en Saju.	Integrar una técnica de pies y una de manos en cada paso del esquema en cuatro direcciones	Combina la defensa con los desplazamientos de piernas. Coordina los brazos en la ejecución de la patada. Coordina la preparación del puño frente con la recogida de la patada. Mantiene el equilibrio y ritmo en los desplazamientos con las técnicas de manos y pies.
	Teoría del poder.	Comprender los conceptos velocidad, precisión, fuerza de reacción, concentración de fuerza, equilibrio, masa y control de la respiración.	Describe la teoría del poder y la aplica a las técnicas aprendidas.
8	Saju Jirugui (Esquema en cuatro direcciones con ataque).	Aprender e interiorizar el esquema en cuatro direcciones con ataque.	Ejecuta el esquema sin equivocarse. Ejecuta correctamente la técnica. Realiza el esquema con ritmo. Realiza las técnicas con realismo.

	Historia del Taekwon-Do	Conocer los orígenes y evolución del Taekwon-Do	Evoca fechas y acontecimientos de la historia del Taekwon-Do. Conoce las raíces y expansión de Taekwon-Do por el mundo.
9	Saju Makgui (esquema en cuatro direcciones con defensa). Técnicas especiales de pateo.	Consolidar la realización del esquema en cuatro direcciones con defensa. Realizar dos o más patadas en un mismo salto.	Ejecuta el esquema sin equivocarse. Ejecuta correctamente la técnica. Realiza el esquema con ritmo. Realiza las técnicas con realismo. Realiza cada patada con la técnica adecuada. Controla el cuerpo en el aire mientras patea. Ejecuta las patadas con precisión.
10	Defensa personal. Aprender técnicas básicas de defensa personal. Cultura moral del Taekwon- Do 1 parte	Aprender técnicas básicas de defensa personal. Interpretar las virtudes del Taekwon-Do	Identifica las herramientas de ataque y defensa de nuestro cuerpo. Reconoce las herramientas de ataque adecuadas para cada punto vital del cuerpo. Se familiariza con ángulos y distancias con respecto al oponente. Define y ejemplifica los siguientes conceptos: Humanidad, Rectitud, Cortesía, Sabiduría y confianza.
11	Sable al cuello Patada frente vertical en salto con amague	Desarrollar el método y propósito del sable al cuello. Alcanzar la máxima altura con la patada frente vertical con amague.	Ejecuta con precisión el sable al cuello. Prepara correctamente las manos para la ejecución. Realiza la técnica con realismo. Levanta correctamente la rodilla del amague. Ejecuta la patada llevando la rodilla al cuello. Golpea con el metatarsal del pie.
12	Sambo Matsogui (combate comprometido a tres pasos). Cultura Moral 2 parte	Aplica de forma real los ángulos y distancias de los ataques y defensas en el combate comprometido. Aplicar las virtudes del Taekwon Do	Comprende el propósito de Sambo Matsogui. Tiene precisión en la ejecución real de las técnicas. Aplica las medidas correctas de las posturas de desplazamiento. Controla el poder de sus técnicas. Ejemplificar cada una de las virtudes del Taekwon Do. Reflexionar sobre la postura de cada estudiante frente a las virtudes.

13	Combinación de técnicas de defensa y ataque de manos en el esquema Saju Desplazamientos para combate	Integrar en el esquema de Saju de forma anversa y reversa las técnicas de defensa y ataque de manos. Comprender la postura corporal para combate y afianzar los desplazamientos	Combina más de dos técnicas en cada paso del Saju. Ajusta bien el codo en la reacción de las técnicas. Imprime realismo en las técnicas. Mantiene el enfrentamiento correcto para combate. Controla sus antebrazos en guardia. Realiza correctamente los pasos de desplazamiento.
14	Combinación de técnicas de defensa y ataques de manos con técnicas de pateo en el esquema Saju Etiqueta y protocolo del Taekwon Do 1 parte	Integrar técnicas de manos y pies de forma anversa y reversa en el esquema de Saju Conocer el código de Etiqueta y protocolo del Taekwon Do	Cierra bien las manos en los puños y las defensas. Realiza correctamente las posturas de los pies. Se orienta con facilidad. Mantiene el enfrentamiento correcto de acuerdo con la técnica ejecutada. Comprende el propósito de la etiqueta y protocolo de Taekwon Do como guía en su accionar como artista marcial.
15	Sambo Matsogui (combate comprometido a tres pasos). Etiqueta y protocolo del Taekwon Do 2 Parte	Aplicar de forma real los ángulos y distancias de los ataques y defensas en el combate comprometido. Comprender la etiqueta y protocolo en los diferentes escenarios del TaekwonDO	Comprende el propósito de Sambo Matsogui. Tiene precisión en la ejecución real de las técnicas. Aplica las medidas correctas de las posturas de desplazamiento. Controla el poder de sus técnicas. Aplica las conductas establecidas de respeto dentro de la clase. Promueve los buenos hábitos de comportamiento marcial con sus compañeros.
16	Retroalimentación de los temas vistos.	Repasar los temas de mayor complejidad vistos durante el semestre.	Su estado físico en general es apropiado. Demuestra disciplina y compromiso con su entrenamiento.

5. EVALUACIÓN:

Para ser evaluado al final del semestre debe de asistir mínimo al 80% de las clases.

Nombre	Código	Asistencia 50%	Actitud Marcial 25%	Desarrollo Técnico 15%	Acondicionamiento Físico 10%	Evaluación Final

6. BIBLIOGRAFIA:

- Enciclopedia del Taekwon-Do ITF Publicado por International Taekwon-Do Federation