

**DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20**

INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Taekwondo WTF Técnicas Básicas

CNR: 36550

CÓDIGO: Depo 1238

SECCIÓN: 1

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: Mayerly Cabrejo Rueda

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

SALÓN: Virtual

PLATAFORMA: *Bloque Neón* y zoom

HORARIO: Lunes de 5:00 a 5:45 pm

1. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

El 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, espíritu deportivo, ciencia, amor, paz entre otros. 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, física y espiritualmente, 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 deportiva.

El taekwondo es un arte marcial Coreano, con este curso se quiere lograr que los estudiantes conozcan y ejecuten las técnicas básicas de piernas y brazos antes de realizar la parte de competencia, está dirigido a todos sin necesidades o habilidades físicas de rendimiento físico medio o alto, se adapta a cualquier espacio, se adquieren conocimientos y técnicas específicas del pateo para un Taekwondoin, es un proceso evolutivo para el practicante.

2. OBJETIVOS DEL CURSO:

1. Conocer y ejecutar técnicas básicas de pierna y brazo del Taekwondo.
2. Estimular por medio de la práctica del Taekwondo hábitos de vida saludable que le permita experimentar al estudiante, el autocontrol, la determinación y el respeto y cuidado a sus semejantes durante la práctica.
3. Generar y brindar a los estudiantes la oportunidad de participar en procesos y formación de prácticas deportivas generando una mejor calidad de vida.

3. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u>		Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.
<p>Es una clase 60 % practica la cual debe ser realizada por cada estudiante, se explica la técnica a trabajar y se corrige.</p> <p>Partes de la clase</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Movimiento articular • Calentamiento • Se explica que se hará en la clase o se hace envío previo (video-audio-tema-articulo) de la técnica a trabajar durante la clase. <p>Es importante que los estudiantes tengan cámara y audio para poder verlos en la ejecución de la técnica y poder hacer la corrección; según la técnica se hacen diferentes ejercicios para mejorar.</p> <p>Se trabaja y se habla mediante la experiencia todo el tiempo de la importancia de los principios y el reglamento en la práctica del arte marcial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento y despedida con saludo marcial. 	<p><i>Actividades independientes:</i></p> <p>Prácticas individuales de fundamentos vistos en clase.</p> <p>Trabajo autónomo de flexibilidad.</p> <p>Repaso de técnica y vocabulario.</p> <p>Envió de videos para corregir técnica de las técnicas trabajadas durante los entrenamientos.</p>	<p>Si ya han practicado anteriormente el deporte puede usar los implementos como Dobok, cinturón, bucal, protecciones, paletas.</p> <p>Espacio amplio para realizar el calentamiento y las técnicas, una colchoneta o cobija para trabajar en el piso.</p> <p>Para nuevos ropa cómoda, espacio donde puedan patear. De 2 a 3 metros según puedan acomodarse.</p> <p><u>Tener siempre prendida la cámara en un buen encuadre o ángulo donde se pueda observar de cuerpo</u> completo para revisar la ejecución de las técnicas de brazo y pierna.</p> <p>Para los implementos se deben adecuar con los tenemos en casa, libros, sillas, palos de escoba, o con cada técnica se pregunta con anterioridad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lazo • Escalera de coordinación • Tula • Colchoneta • Paletas • Pesas • Mancuernas • Silla • Botellas <p>Durante todos los entrenamientos es necesario tener a la mano buena hidratación o la bebida de su preferencia.</p>

4. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>Presentación del programa, ajustes y condiciones específicas para la clase.</p> <p>Saludo de Taekwondo Chumbi Chariot Kioñe</p>	<p>Espacio y condiciones para realizar la clase lo más cómodo posible.</p> <p>Observación y participación</p>	<p>Acordar mediante la presentación del programa y las metodologías y procesos que se van a realizar durante la clase para lograr todos los objetivos planeados de el curso.</p> <p>Llegar a acuerdos que fortalezcan el aprendizaje</p>
2	<p>Historia del taekwondo en Colombia Posición de combate Cambios</p>	<p>El gesto técnico acorde con lo demostrado. Es importante empezar a reconocer las habilidades físicas de cada practicante WTF (World Taekwondo Federation)</p>	<p>Conocer los antecedentes históricos del Taekwondo. Aprender la posición Básica del Taekwondo.</p>
3	<p>Posición de combate Desplazamientos Ap Chagui</p>	<p>Empezamos a trabajar y entrar en técnicas de pateo básico es importante los detalles para corregir a tiempo y poder mejorar con la practica</p>	<p>El estudiante reconozca su pierna más fuerte.</p>
4	<p>Principios del Taekwondo Partes del Dobok</p>	<p>Teoría: Conocer la historia, mediante diferentes artículos; historias y personajes; se cuenta como llegó a Colombia el Taekwondo y como se ha convertido en el arte marcial que hoy practicamos como deporte competitivo.</p>	<p>El estudiante ejecuta y aprende: defensas básicas de brazo parte media, baja y alta con ambos brazos y buena postura.</p>
5	<p>Pateo Básico. Postura de guardia y desplazamientos Flexibilidad</p>	<p>El gesto técnico acorde con lo demostrado. El WTF es el encargado de toda la parte del reglamento competitivo ya dentro del ámbito del Taekwondo existen diferentes destrezas como la fuerza, elasticidad, velocidad y entre otras. A medida que avanza el curso ir mejorado con cada práctica.</p>	<p>Aprender posición de defensa y ataque con pierna posterior y anterior.</p>

6	Patadas an chagui, Bakak chagui	Se práctica varias veces con ambas piernas	Ejecuta la técnica con paleta
---	---------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------

7	Defensas básicas y golpe de frente – Bandal Chagui	<p>Conocer el movimiento de las 3 defensas básicas del Taekwondo (Defensa alta, media, baja.)</p> <p>Avanza con puño de frente</p> <p>Realiza combinaciones de defensa y golpe de frente</p>	<p>Conoce y realiza el gesto técnico acorde con lo demostrado.</p> <p>Nombra los principios del Taekwondo.</p>
8	Combinaciones (Makki (Defensas), Chaguis o Chiriguis (Golpe Manos o Pies.)	El gesto técnico acorde con lo demostrado.	<p>Realizar combinaciones básicas de defensa - ataque con brazos y piernas.</p> <p>Desplazamientos</p>
9	Patada Dollyo chagui y Doble bandal	Se explica la técnica y se practica con pierna de atrás, adelante, combinaciones	Realiza la técnica en pasos
10	Repaso general de las posturas de combate y desplazamiento, haremos el primer fogueo en parejas	Aprender las técnicas de patada, vemos diferentes alturas, velocidad, potencia, flexibilidad, potencia y agilidad que cada alumno puede obtener con la práctica.	<p>Ejecuta las diferentes técnicas tratando de defender y atacar.</p> <p>Realiza de 2 a tres técnicas vistas en clase aplicándola en combate.</p>
11	Patada Yop Chagui	Se explica la técnica y se practica con pierna de atrás, adelante, combinaciones	Realiza la técnica con avance.
12	Reglamento de combate Puntaje en las técnicas realizadas en el combate Deducciones Faltas Implementación Reclamos	<p>Reglamento de Taekwondo WTF en competencia.</p> <p>Mediante el reglamento; visualizar diferentes casos y diferentes puntos de vista y situaciones de manera muy práctica vamos socializando durante la clase y reflexionando cada interpretación que se puede tener; frente a diferentes situaciones que se pueden dar durante la competencia y logrando concluir con una reflexión para mejorar cuando estemos en esa situación.</p>	Reconocer cada falta que tiene en reglamento en combate.
13	P: Combinaciones en las patadas (Ap, Dollyo, abanicos y frente)	La aplicación combinada de las técnicas; demostrando las diferentes patadas y combinaciones que existen. para el combate se realiza	Realizar combinaciones de piernas.

		diferentes escenarios con casos reales, logrando que puedan tener la mejor reflexión para ellos mismos, ya sea con ayuda del docente o ayudas externas (Videos, Fotos, Apuntes, etc.) Enriqueciendo su práctica y aprendizaje cada vez.	
14	Nako chagui y Neryo chagui	Se explica la técnica y se practica con pierna de atrás, adelante, combinaciones	Realizar combinaciones con mejora de técnica con ambas piernas.
15	Mondolloyo furiot chagui y Tuit chagui	Se explica la técnica y se practica con pierna de atrás, adelante, combinaciones	Realizar combinaciones de piernas.
16	Repaso general de pateo con las técnicas aprendidas, brazos, posturas. Posiciones, patadas y defensas, teniendo en cuenta el reglamento para la competencia.	Repaso general de cada técnica por tiempo para alcanzar a realizarlas todas.	Se ejecutan encadenamientos de las patadas es decir que se hacen varias patadas para acercarse a un combate.

5. Evaluación

La evaluación es un proceso formativo por medio del cual se detectan los avances en el proceso y de igual manera se crean estrategias para superar los obstáculos encontrados.

En Taekwondo el proceso de crecimiento es personal, físico que implica una práctica individual y además conlleva a una afinidad social con el grupo de trabajo, por tanto, la evaluación del proceso se realiza de manera individual y grupal, dependiendo la situación presentada.

La evaluación del proceso de trabajo físico, técnico, flexibilidad y determinación es representada de manera individual por los practicantes del Taekwondo, ya que regularmente todos suelen tener más habilidades o destrezas en los diferentes ámbitos que son evaluados.

Durante el semestre vamos avanzando en cada clase con diferentes técnicas y al final se evalúan encadenamientos y/o varias técnicas ejecutadas mediante una presentación o video, se tiene en cuenta la técnica, altura, guardia y desplazamientos y combinaciones vistas durante todo el semestre.

6. BIBLIOGRAFIA:

- Curso Taekwondo – Chong soo. Park editorial Vecchi
- Taekwondo tecnica y estrategia – Guillermo Andres Saenz – Editorial Taekwondo Radio
-