

ELABORACIÓN DEL PROGRAMA DE ESTUDIOS A PARTIR DE LA ESTRUCTURA DE CONTENIDOS

1. DATOS:

NOMBRE DE LA DISCIPLINA: TAEKWONDO						
	NOMBRE DE LA DISCIPLINA	CLAVE DE LA ASIGNATURA	SEMESTRE EN QUE SE IMPARTE	HT	HP	TOTAL
1	TAEKWONDO I	AD01	SEGUNDO	6	30	36

MODALIDAD DE TRABAJO:

CURSO ORDINARIO (+) CURSO OBLIGATORIO (+)

2. DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN: ABRIL DEL 2005
PARTICIPANTE L.E.F. JUAN A. MADRIGAL CARMONA.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA:

EL Taekwondo participa activamente en la formación del alumno, no solo se limita al desarrollo de actividades psicomotrices que se vincularan directamente con las áreas cognoscitiva y afectiva. Cumple también una función social, al contribuir al desarrollo de las potencialidades sociales del individuo. Favorece la convivencia de sus semejantes, la recreación individual y en grupo, las actividades de cooperación, competencia y superación.

EL Taekwondo es un arte marcial con una gran armonía equidistante entre un deporte sano y una cultura espiritual. De origen Coreano milenario antes de cristo. Su característica es la técnica de pateo.

El Taekwondo I se caracteriza por conocer la disciplina del Taekwondo, su historia y su desarrollo, plantearle las diferentes expectativas que puede lograr con la práctica de esta disciplina, en el aspecto de defensa personal, actividad para la salud, un sistema marcial o deporte para la competición. Que sea parte de su desarrollo personal.

4. OBJETIVOS GENERALES:

Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores.

Responde al ¿qué, cómo, y para qué?

El alumno reconocerá la estructura de su cuerpo y las reglas básicas del Taekwondo a través de la realización de fundamentos técnico tácticos para poder desenvolverse en una competencia oficial, mediante el respeto al reglamento a los compañeros y a su oponente.

5. UBICACIÓN DE LA DISCIPLINA:

a) Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES	CONSECUENTES
ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURAS Y TEMAS
Deporte de inducción	Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos – Tácticos Correspondiente a 9° kup cinta anaranjada avanzada

b) Aportación de la disciplina al perfil del egresado.

a). Conocimiento: El Taekwondo I adquiere el conocimiento de las bondades de la disciplina del Taekwondo como arte marcial, como defensa personal y como deporte:
b). Valores: Arte marcial; aprender la esencia y conocer la filosofía y reforzar sus principios y valores que son, cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indómito.
c) Habilidades: Defensa personal: la destreza de la defensa y del ataque con técnicas de pateo, agarre y proyección.
d). Deporte): el desarrollo de las capacidades físicas como el desarrollo de las técnicas básicas de competición y el aspecto volutivo, el conocimiento de respeto al reglamento de competencia

6. ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR EL TAEKWONDO:

Disciplina	CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
Taekwondo I	<ul style="list-style-type: none"> Es una defensa personal Es un deporte de contacto 	Identificar los fundamentos técnicos: -Técnicas de pateo -Formas de Taekwondo	*Responsable *Honesto *Respetuoso

7. CONDICIONES DE OPERACIÓN:

Espacio requerido: () Polideportivo (x) Villa deportiva (x) Pistas (x) Gimnasio (doyang)		
Material deportivo: (20) Domis chico (20) Palchagui doble (30) Petos mediano (30) Cascos grande (30) Espinilleras con empeine grande (20) Ligas para pateo Todo marca KOREA SPORT	(15) Conos No. 35 (15) Conos No. 24 (2 0) B a l o n e s medicinales de 3 Kg. (2 0) B a l o n e s medicinales de 5 Kg. (8) Silbato FOX 40 (20) Cuerdas para salto de piola (2) Caja DANESA (2) Maquinas de peso UNIVESAL marca NAUTILOS	Tendrá una durabilidad de un año en el entendido que mucho de este material depende de su frecuencia de uso.
Material didáctico: () proyector de acetatos (x) pizarrón (X) proyector (x) unidades de almacenamiento (x) pagina web (x) DVD (x) TV (x) Videocasetera (x)		
Material educativo de uso frecuente: (X) computadora (X) rota folio () retroproyector (x) video CD (X) () red otros:		
Población deseable x sesión: 30 alumnos		

8. CONTENIDOS Y TIEMPOS ESTIMADOS:

d i s c i p l .	UNIDAD/TEMA	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
--	--------------------	-----------------	--

T A E K W O N D O I N I C I A D O S	UNIDAD 1 CULTURA FÍSICA		
	1.1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO	1.1.1 Ejes y Planos 1.1.1.2 Conceptos 1.1.2 Postura 1.1.2.1 Dos puntos de apoyo 1.1.2.2 Tres puntos de apoyo 1.1.2.3 Cuatro puntos de apoyo 1.1.2.4 Posición boca arriba 1.1.2.5 Posición boca abajo 1.2.1 Concepto 1.2.2 Resistencia 1.2.2.1 Ejemplos prácticos 1.2.3 Fuerza 1.2.3.1 Concepto 1.2.3.2 Ejemplos prácticos 1.2.4 Flexibilidad 1.2.4.1 Concepto 1.2.4.2 Ejemplos prácticos 1.2.5. Velocidad 1.2.5.1 Concepto 1.2.5.2 Ejemplos prácticos	
	1.2 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES	1.3.1 Concepto 1.3.2 Equilibrio 13.2.1. concepto 1.3.2.2. ejemplo practico 1.3.3. Ritmo 1.3.3.1. concepto 1.3.3.2. ejemplo practico 1.3.4. Reacción, 1.3.4.1. Concepto 1.3.4.2. ejemplo practico 1.3.5. Diferenciación 1.3.5.1. concepto 1.3.5.2. ejemplo practico 1.3.6. Sincronización 1.3.6.1. concepto 1.3.6.2. ejemplo practico 1.3.7. Orientación 1.3.7.1. concepto 1.3.7.2. ejemplo practico 1.3.8. Adaptación 1.3.8.1 concepto 1.3.8.2. ejemplo practico	
	1.3 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1.4 RECREACIÓN 1.4.1 Juegos organizados	
		6 hrs.	

<p>UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA 2. CONCEPTO DE TAEKWONDO</p> <p>2.1 FILOSOFÍA I</p> <p>2. 2. HISTORIA I (TAEKWONDO. EN SU CREACIÓN EPOCA Y LUGAR).</p> <p>2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS 10° KUP (CINTA ANARANJADA)</p> <p>2.3.1 POSICIONES (SOGUI)</p> <p>2.3..2. DEFENSAS (MAKI)</p> <p>2.3.3. ATAQUE (CHIRUGUI)</p> <p>2.3.4. PATADAS (CHAGUI)</p> <p>2.3.5. FINTAS (DESPLAZAMIENTOS)</p> <p>2.3.6. FORMAS (POOMSE)</p> <p>2.3.7. REGLAMENTO I</p> <p>2.3.8. TERMINOLOGÍA</p> <p>2.3.9. COMBATES</p>	<p>2.1.1. Que simboliza la cinta de color de acuerdo al grado. 2.1.2. Que simboliza las forma de acuerdo al grado.</p> <p>2.2.1. Año que se inicio 2.2.2. Lugar en que se creo 2.2.3. quienes lo dieron ha conocer 2.2.4. Sus Etapas</p> <p>2..3.1.1. Firmes (Chariot) 2..3.1.2..Listo (Chumbi) 2-.3.1.3. Jinete (suchomsogui) 2.3.1.4. Larga (Apkubi) 2.3.1.5. Combate Chagui derium)</p> <p>2.3.2.1.Defensa baja (Are maki) 2.3..2..2..Defensa media (Montong maki) 2.3.2.3. Defensa alta (Olgul maki)</p> <p>2.3.3.1. Golpe de puño al medio en posición de jinete (suchom sogui chumok chirugui). 2.3.3.2. Golpe de puño al medio en posición larga (chumok chirugui ap kubi)</p> <p>2.3.4.1. patada de frente (ap chagui) 2.3.4.2. Patada de empeine (pichagui) 2.3..4.3. Patada de descendente (chigochagui)</p> <p>2.3.5.1 Movimiento lateral 2.3.5.2. un paso al frente</p> <p>2.3.6.1. 1° forma básica (kicho cho dan)</p> <p>2.3.7.1.Área de competencia Art. 3°</p> <p>2.3.8.1. Correspondiente a 10° kup cinta anaranjada.</p> <p>2.3.9.1. Contacto al peto uno y uno 2.3.9.2. Combate libre</p>	<p>30 hrs.</p>
--	--	-----------------------

9. INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
Unidad I CULTURA FÍSICA	<p>EJES PLANOS Anterior Posterior Lateral Medial Oblicuo Plantar Palmar</p> <p>CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES Resistencia Fuerza Velocidad Flexibilidad</p> <p>COORDINATIVAS Equilibrio Ritmo Reacción Diferenciación Sincronización Orientación Adaptación</p>	<p>-El alumno identifica sus ejes planos señalándolos</p> <p>-Resistencia, trabajo de volumen pateo repeticiones. -Fuerza, multisaltos, lagartijas, abdominales. -Velocidad, spring en su lugar, carreras cortas con máxima intensidad. -Flexibilidad, estiramiento en forma individual y por parejas. Estática y de rebote.</p> <p>Equilibrio, trabajar en un pie el pateo. Ritmo, pivoteo sobre el metatarso del pie. Reacción, patear rápido al realizar el cambio de guardia el compañero. Diferenciación, patear al peto con toque (técnica) Pateo al colchón (dome) con fuerza. Sincronización, Patear al peto y ala careta. Orientación, trabajo de parejas para el desarrollo de la distancia. Adaptación, desplazamientos para hacer contacto al contrincante.</p>	<p>Responsable; Obligación de responder de los actos propios y en algunos casos de los ajenos.</p> <p>Honesto; Decente que no excita el instinto sexual o hiere el pudor de otros. Honrado recto.</p> <p>Respetuoso; Acatamiento que se hace a uno. O que se hace por cortesía.</p> <p>Identidad institucional; Sentimiento de pertenencia.</p>

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los ejes planos.</p> <p>Desarrollar sus capacidades físicas en clase de forma teórica y práctica.</p> <p>Realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir un desarrollo motriz encaminado al deporte que practica.</p>
METODOLOGÍA		<p>*Trabajos de investigación</p> <p>*Exposición del tema</p> <p>*Demostraciones con algunos ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas</p> <p>*Ejecución por parte de los alumnos</p> <p>*Retroalimentación</p>
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	<p>* Bibliografía y participación</p> <p>* Internet</p> <p>* Entrevistas</p> <p>* DVD</p>
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la capacidad física y coordinativa de los alumnos
	DE VINCULACIÓN	Realizar evaluaciones físicas y coordinativas con las diferentes escuelas preparatorias de la U.A.E.H.
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		<p><u>JUEGOS PREDEPORTIVOS</u>. CERVANTES GUZMÁN. JOSE LUIS. MÉXICO: TRILLAS. 2001. 176P.</p> <p>YEON HEE PARK, YEON HWAN PARK, JON GERRRD <u>GUIA FUNDAMENTALDE REFERENCIA PARA EL ARTE MARCIAL MAS POPULAR DEL MUNDO</u> EDITORIAL DIANA 1999 P. 217</p> <p><u>WTF STANDARD TAEKWONDO POOMSE</u> (FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAEKWONDO) DVD OFICIAL.</p> <p>MANUAL DEL ENTRENADOR DEL SICCED NIVELES I Y II SEP, CONADE.</p>
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pista de atletismo, pizarrón, material impreso y DVD.

10. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p align="center">UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA</p>	<p>-Filosofía N°1 del Taekwondo que simboliza las formas de tkd. -Historia del Taekwondo es una disciplina milenaria antes de cristo. -Fundamentos técnicos tácticos correspondientes al nivel de principiante 10 ° kup. (Cinta anaranjada), posiciones, defensas, ataques, patadas, fintas, formas, reglamento, terminología, y combate.</p>	<p>-Durantes las clases se les mencionaran aspectos teóricos referente que simbolizan las formas de tkd. --Durantes las clases se les mencionaran aspectos teóricos referentes a la historia del tkd. -referente a la enseñanza de los fundamentos técnicos se iniciara con la enseñanza de las posiciones básicas con el método de repeticiones, posteriormente se les menciona que áreas del cuerpo se va a defender (alta baja media) y se les enseña las tres defensas. Se le enseña a serrar el puño para que realice el golpe correctamente, se le enseña a flexionar la rodilla para que coordine el pateo correctamente de frente, empeine y descendente, se le enseña a desplazarse en movimientos diversos para realizar un ataque sorpresivo fintas), reglamento se le menciona la medida del área oficial de competencia y los elementos que la integran durante la contienda, se les menciona los nombres de los fundamentos técnico en español y coreano (terminología), cuando asimila el trabajo técnico de pateo realiza el trabajo de contacto (combate).</p>	<p>Perseverante; Terminar lo que inicia, no dejar los proyectos a medias. Seguir los ejemplos de los deportistas destacados en la disciplina</p>

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno conocerá la historia y evolución del Taekwondo1 aprenderá los fundamentos técnicos básicos y lo expondrá en clase o participar en competencia o en un examen de promoción de grados.
METODOLOGÍA		<ul style="list-style-type: none"> *Repasar las formas por tiempos y en un solo tiempo *Que expongan la historia y la filosofía de acuerdo a la unidad *Demostración de los fundamentos técnicos *trabajo del pateo en el colchón (dome) para la fuerza *trabajo del pateo en la paleta (palchagui) para la técnica *Corrección durante y después de la clase
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	Bibliografía, Internet, entrevistas y videos, asistencia a eventos oficiales y de invitación.
	DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN	Intercambio deportivo con otras instituciones Exhibiciones y conferencias en escuelas secundarias y preparatorias.
	DE VINCULACIÓN	Torneos institucionales de invitación Seminarios Intercambio deportivo con otras instituciones educativas de educación media superior.
FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA		<u>JUEGOS PREDEPORTIVOS. CERVANTES GUZMÁN. JOSE LUIS. MÉXICO: TRILLAS. 2001. 176P.</u> YEON HEE PARK, YEON HWAN PARK, JON GERRRD <u>GUIA FUNDAMENTALDE REFERENCIA PARA EL ARTE MARCIAL MAS POPULAR DEL MUNDO</u> EDITORIAL DIANA 1999 P. 217 <u>WTF STANDARD TAEKWONDO POOMSE</u> (FEDERACIÓN MUNDIAL DE TAEKWONDO) DVD OFICIAL. <u>CARPETA TÉCNICA</u> ASOCIACIÓN UNIVERSITARIA DE TAEKWONDO (FMT) 2002 <u>Manual del entrenador SICCED NIVELES 3 Y 4</u> SEP CONADE F.M.T.
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento (DOJAN), material de golpeo, colchón y paletas (dome y palchagues) , pizarrón, material impreso y DVD

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA	<p>Examen parcial técnico, físico y teórico.</p> <p>Porcentaje de asistencia para tener derecho a examen global, técnico físico y teórico.</p>	<p>Examen escrito, Demostraciones</p> <p>Evaluaciones físicas</p> <p>Competencias</p> <p>Evaluación de promoción de grados</p>	<p>Resultados de la Evaluación física.</p> <p>Tareas de investigación</p> <p>Análisis de lecturas</p> <p>Resultados de los exámenes escritos</p> <p>Premiación en los torneos</p> <p>Certificado de promoción de grados</p>

11. Glosario

CAPACIDADES FÍSICAS; son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico.

CAPACIDADES COORDINATIVAS; Es la maduración neuro-muscular (sistema nervioso)

DEPORTES; Es una actividad pedagógica reglamentada y competitiva.

FUERZA; La capacidad para levantar, soportar o vencer un peso o masa, mediante la acción muscular.

FLEXIBILIDAD; Movilidad articular, para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud.

VELOCIDAD; Es la capacidad para realizar contracciones y relajaciones en el menor tiempo posible

RESISTENCIA; Es la capacidad del organismo de oponerse al agotamiento por periodos prologados de tiempo.

EQUILIBRIO; Es el conjunto de reacciones y relaciones del individuo a la fuerza de gravedad.

REACCIÓN; Se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves, adecuadas a un estímulo este puede ser visual, audita, táctil.

ORIENTACIÓN; Es la capacidad del individuo de apropiarse del espacio que le rodea a partir de la organización de su propio cuerpo.

RITMO; Es la capacidad para poder dividir las fases del movimiento en el tiempo y en el espacio de manera ordenada.

SINCRONIZACIÓN; Es la capacidad de poder transmitir en forma progresiva y simultanea, la fuerza o esfuerzo que se produce en cada una de las partes del cuerpo que participan en el movimiento, logrando así, una multiplicación geométrica de la fuerza que en los momentos de inercia de cada masa muscular acumulan mayor energía motriz.

DIFERENCIACIÓN; La posibilidad de destacar en el movimiento, la participación ordenada de diversos grupos musculares indistintamente, es requerida para el individuo que efectúa una acción, logre rapidez, exactitud y economía en su ejecución.

ADAPTACIÓN; Es la capacidad de poder cambiar de un movimiento a otro, obteniendo una mejor posición y colocación.

TERMINOLOGÍA ESPAÑOL Y COREANO POSICIONES

Terminología	Significados
Chumbi	Listo
Chariot	Atención
Kyongyet	Saludo
Baro	Regresar
Koman	Alto
Shio	Descanso
Tiro tora	Media vuelta
Pali	Rapido
Kulshisho	Semi descanso

Pali Pali	Muy rápido
Kalyo	Separarse
Pahap	Alinearse
Muknion	Meditación
Kesok	Continuar
Pakwo	Cambio
Chumbiando	Calentamiento

DEFENSAS

Terminología	Significados
Are Maki	Defensa baja
Olgul Maki	Defensa alta
Montong an maki	Defensa media interior.
Montog maki	Defensa media exterior.
Sonal montong maki	Defensa media con mano de cuchillo.
Sonal are maki	Defensa baja con mano de cuchillo.
Koduro momtog maki	Defensa doble de apoyo.
Koduro are maki	Defensa baja con puños.
Bakat maki	Defensa media exterior con pronación.
Konkg kung maki	Defensa alta y media simultanea.

ATAQUES

Terminología	Significados
Momtog jirugui	Golpe medio de puño.
Baro jirugui	Golpe contrario de brazo y pierna.
Sonal mok chigui	Golpe con el filo de la mano
Son kut Chirugui	Golpe de mano con la punta de los dedos
Tchi chirugui	Golpe de gancho con el puño
Me chomuk neryo chigui.	Golpe de martillo
Dung chumok	Golpe con el revés de los nudillos.
Chvi pum mokchigui	Defensa alta y golpe con el filo de la mano.
Sonal yop chigui	Golpe con la parte exterior de la mano.
Kal chevi	Golpe con el arco de la mano.
Batabgsong chigui	Golpe con la palma de la mano.
Palkup chigui	Golpe con el codo.
Murup chigui	Golpe con la rodilla.

ATAQUES DE PIE

Terminología	Significados
Ap chagui	Patada de frente con el metatarso.
Tolia chagui.	Patadas de empeine a la cara.
Yop chagui	Pata de lado con el talón del pie.
Chico chagui	Patada descendente.
Pi chagui	Patada de empeine al abdomen.
Ti chagui	Patada de giro recto

Pande tolia chagui	Patada de gancho
Jepchu	Patada de giro de 360 grados
Ap chanoki	Patada de empujón frontal
Titolia chagui	Pata da de empeine girando por la espalda.

12. PERFIL DEL DOCENTE DEL BACHILLERATO

Ámbito de la formación:

1. Grado académico mínimo de licenciatura.
2. Formación en el área del conocimiento validada por la academia.
3. Pertenencia al catálogo de profesores de excelencia de nivel medio superior.
4. Manejo de un segundo idioma a nivel intermedio.
5. Manejo de herramientas informáticas.
6. Posesión de cultura general.

Características personales para la docencia:

1. Identificación institucional, compromiso con la visión y misión de la UAEH.
2. Desarrollo de valores éticos (responsabilidad, honestidad, respeto, compromiso, lealtad, justicia y equidad).
3. Capacidad de liderazgo.
4. Actitud y habilidad para el trabajo en equipo.
5. Habilidad para motivar.
6. Actitud crítica, innovadora y propositiva.
7. Disposición para la formación y actualización permanente.
8. Disposición para autoevaluarse y ser evaluado.

Competencias docentes:

1. Dominio del conocimiento del área disciplinar y sus relaciones con otras áreas (interdisciplinariedad).
2. Habilidad en el manejo de la metodología del área disciplinar.
3. Manejo de metodologías centradas en el aprendizaje.
4. Conocimiento de psicología del adolescente.
5. Manejo de técnicas de enseñanza.
6. Manejo de recursos didácticos.
7. Habilidad en el uso de tecnología educativa.
8. Manejo de estrategias eficientes de evaluación de los aprendizajes.
9. Habilidad para comunicarse oralmente y por escrito.
10. Disposición para el servicio comunitario.

Ámbito de la investigación:

1. Manejo de metodologías y técnicas de investigación en el ámbito educativo y disciplinar que

imparte.

2. Incorporación activa de alumnos a sus proyectos de investigación.

Desempeño institucional:

1. Conocimiento y cumplimiento de la normatividad institucional.
2. Conocimiento del programa educativo en el que se desempeña.
3. Participación de calidad en las comisiones académicas.
4. Productividad del trabajo en academias.
5. Participación en tutorías.
6. Participación en asesorías.
7. Promoción de altos índices de asistencia.
8. Promoción de bajos índices de deserción.
9. Generación de altos índices de satisfacción entre alumnos, pares académicos, directivos, padres de familia y de sí mismo, con su labor docente.
10. Generación de una evaluación docente institucional de calidad.
11. Vinculación con el entorno para proponer alternativas de solución a problemas específicos.