

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 II	AD01	TERCERO	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

Se ha diseñado este programa para dar seguimiento de los conocimientos pedagógicos que proporcionará el desarrollo de actividades psicomotrices que se vincularán con áreas cognitivas y afectivas.

Las cuatro unidades temáticas comprendidas se aplicarán simultáneamente en una hora clase de sesión deportiva; la unidad II y III estarán implícitas en las unidades II y IV, enfatizando en los principios y valores de identidad universitaria que están establecidos por unidad.

conocimiento de los elementos básicos en el deporte de Taekwondo. Para así mejorar el nivel físico de los alumnos. EL Taekwondo es un arte marcial con una gran armonía equidistante entre un deporte sano y una cultura espiritual. De origen Coreano milenaria antes de Cristo. Su característica es la técnica de pateo.

No solo se limita al desarrollo de las destrezas físicas participa activamente en la formación del alumno, propiciando el desarrollo de actividades psicomotrices que se vincularán 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 II se caracteriza por dosificar los fundamentos técnicos para su óptimo desarrollo técnico, físico, psicológico y emocional.

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 competición oficial, mediante el respeto al reglamento, árbitro, compañeros y oponente.

5) UBICACIÓN DE LA MATERIA:

a) Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES ASIGNATURAS Y TEMAS	CONSECUENTES ASIGNATURAS Y TEMAS
TAEKWONDO I	Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos – Tácticos correspondiente a 8º kup cinta amarilla

b). Aportación de la materia al perfil del egresado.

a). El Taekwondo II 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 LAS ASIGNATURAS:

CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
Dominar los fundamentos técnicos de 10º kup (cinta anaranjada)	* Identificar los fundamentos técnicos: - Posiciones -Técnicas de pateo -Formas de Taekwondo -El combate	lealtad amor tolerancia

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

A S I G .	UNIDAD/TEMA	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
T A E K W O N D O II	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1 CONOCIMIENTO DEL CUERPO 2 SALUD EN EL DEPORTE 3 HIGIENE 4 CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES 5 CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS	1.1.1 Sistema óseo 1.1.1.1 Huesos y articulaciones 1.1.1.2 Articulación fija 1.1.1.3 Articulación sem. fija 1.1.1.4 Articulación móvil 1.2.1 Beneficios de la actividad deportiva 1.3.1Concepto 1.3.2Hábitos 1.3.3Aseo personal 1.4.1Desarrollo de resistencia general 1.4.2Desarrollo de fuerza general 1.4.3Desarrollo de flexibilidad general 1.4.4Desarrollo de velocidad general 1.5.1.Equilibrio 1.5.1.1. Concepto 1.5.1.2. ejemplo practico 1.5.2. Ritmo 1.5.2.1.concepto 1.5.2.2. ejemplo practico 1.5.3.Reacción, 1.5.3.1. Concepto 1.5.3.2. ejemplo practico 1.5.4.Diferenciación 1.5.4.1.concepto 1.5.4.2. ejemplo practico 5.1.5. Sincronización 1.5.5.1. Concepto 1.5.5.2. ejemplo practico 1.5.6. Orientación 1.5.6.1.concepto	6 Hrs.

	<p>6 RECREACIÓN</p>	<p>1.5.6.2. ejemplo practico 1.5.7. Orientación 1.5.7.1.concepto 1.5.7.2. ejemplo practico</p> <p>1.6.1Juegos organizados</p>	
5	<p>UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA</p> <p>2.1 FILOSOFÍA II</p> <p>2. 2. HISTORIA II (TAEKWONDO. EN LA U.A.E.H).</p> <p>2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS 9° KUP (CINTA ANARANJADA AVANZADA)</p> <p>2.3.1 POSICIONES (SOGUI)</p> <p>2.3..2. DEFENSAS (MAKI) Y ATAQUE (CHIRUGUI)</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 II</p> <p>2.3.8. TERMINOLOGÍA</p> <p>2.3.9. COMBATE</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. 2.1.3. Concepto y significado de la meditación antes y después de clase. 2.2.1. Año que se inicio 2.2.2. Fundador de la disciplina 2.2.3. Sus logros 2.2.4. Sus máximos exponentes</p> <p>2.3.1.1. Todo lo anterior. 2.3.1.2..Corta (Tuit kubi)</p> <p>2.3.2.1.Defensa baja con golpe de puño (are maki chumok chirugui 2.3.2.2. Defensa media con golpe.. (montong maki chumok chirugui) 2.3.2.3. Defensa alta con golpe (Olgul maki chumok chirugui).</p> <p>2.3.3.1. Repetir todo lo anterior.</p> <p>2.3.4.1. Todo lo anterior 2.3.4.2. patada de lado (yop chagui) 2.3.5.1 Todo lo anterior. 2.3.5.2. Cruzando por enfrente</p> <p>2.3.6.1. 2° forma básica (kicho Idan)</p> <p>2.3.7.1. Divisiones y pesos (Art.5°)</p> <p>2.3.8.1. Todo lo anterior. 2.3.8.2. Correspondiente a 9° kup cinta anaranjada avanzada.</p> <p>2.3.9.1.Contacto al peto uno y uno, dos patadas 2.3.9.2. trabajo de recepción 2.3.9.3. Combate libre</p>	<p>30 hrs.</p>

9. INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD II CULTURA FÍSICA	<p>* Huesos y articulaciones</p> <p>*beneficios de la actividad deportiva</p> <p>*Hábitos de higiene y Aseo personal</p> <p>* desarrollo de las capacidades físicas condicionales la Resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.</p> <p>* desarrollo de las capacidades coordinativas</p> <p>Equilibrio</p> <p>Ritmo</p> <p>Reacción</p> <p>Diferenciación</p> <p>Sincronización</p> <p>Orientación</p> <p>Adaptación</p>	<p>-El alumno identifica sus ejes planos señalándolos</p> <p>-Resistencia, trabajo de volumen pateo repeticiones.</p> <p>-Fuerza, multisaltos, lagartijas, abdominales.</p> <p>-Velocidad, espring en su lugar, carreras cortas con máxima intensidad.</p> <p>-Flexibilidad, estiramiento en forma individual y por parejas. Estática y de rebote.</p> <p>Equilibrio, trabajar en un pie el pateo.</p> <p>Ritmo, pivoteo sobre el metatarso del pie.</p> <p>Reacción, patear rápido al realizar el cambio de guardia el compañero.</p> <p>Diferenciación, patear al peto con toque (técnica)</p> <p>Pateo al colchón (dome) con fuerza.</p> <p>Sincronización, Patear al peto y ala careta.</p> <p>Orientación, trabajo de parejas para el desarrollo de la distancia.</p> <p>Adaptación,</p>	<p>Lealtad; Que es incapaz de traicionar o engañar.</p> <p>Amor; Afecto por el cual el busca el animo verdadero o imaginado y apetece gozarlo.</p> <p>Tolerancia; Respeto hacia las opiniones o practicas de los demás.</p>

		* juegos organizados	desplazamientos para hacer contacto al contrincante. Voleibol con el pie patear al globo equipos de tres
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los huesos y articulaciones. Desarrollar sus capacidades físicas en clase de forma teórica y práctica. Realizando juegos organizados, permitiéndole adquirir un desarrollo motriz encaminado al deporte que practica.	
METODOLOGÍA		*Trabajos de investigación *Exposición del tema *Demostraciones con algunos ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas *Ejecución por parte de los alumnos *Retroalimentación	
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	* Bibliografía y participación * Internet * Entrevistas * DVD	
	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		<u>DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA TORRES SOLIS, JOSE ANTONIO. MÉXICO: TRILLAS 1999. 280P. _</u> <u>JUEGOS PREDEPORTIVOS. CERVANTES GUZMÁN. JOSE LUIS. MÉXICO: TRILLAS. 2001. 176P.</u> MANUAL DEL ENTRENADOR DEL SICCED NIVELES I Y II SEP, CONADE.	
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS		*Área de entrenamiento, pista de atletismo, pizarrón, material impreso y DVD.	

10. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
<p>UNIDAD II CULTURA FÍSICA</p>	<p>Examen parcial físico y teórico.</p> <p>Porcentaje de asistencia para tener derecho a examen global, técnico físico y teórico.</p>	<p>Examen escrito,</p> <p>Demostraciones</p> <p>Evaluaciones físicas</p> <p>Competencias</p>	<p>Resultados de la Evaluación física.</p> <p>Exponer las tareas de investigación</p> <p>Análisis de lecturas</p> <p>Resultados de los exámenes escritos</p>

11. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDA

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p>UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA</p>	<p>Simboliza la 2° forma de tkd. El significado de la meditación antes y después de clase.</p> <p>Historia del tkd. De la UAEH. El fundador, los logros, sus máximos exponentes.</p> <p>Posiciones corta, larga.</p> <p>Defensas con ataque de puño al medio</p> <p>Patadas de lado</p> <p>F i n t a s (desplazamientos)</p> <p>2° Forma kicho Idan</p> <p>Reglamento de competición Art. 5° divisiones y pesos</p> <p>T e r m i n o l o g í a correspondiente al grado 9° kup cinta</p>	<p>-Durantes las clases se les mencionaran aspectos teóricos referente que simbolizan las formas de tkd.</p> <p>--Durantes las clases se les mencionaran aspectos teóricos referentes a la historia del tkd. y a sus máximos exponentes</p> <p>-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 con ataque de puño al medio.</p> <p>Se le enseña a serrar el puño para que realice el golpe correctamente.</p> <p>Se le enseña a flexionar la rodilla para que coordine el pateo correctamente de de lado.</p> <p>Se le enseña a desplazarse en movimientos diversos para realizar un ataque sorpresivo fintas).</p> <p>Aprenden la forma por bloques de cuatro movimientos.</p> <p>reglamento se le menciona la se les menciona los nombres</p> <p>Los fundamentos técnicos en español y coreano (terminología).</p>	<p>Auto control; Controlar sus emociones miedo agresividad, nervios.</p> <p>Fortalecer la identidad universitaria</p>

		anaranjada	
		Combate libre	Cuando asimila el trabajo técnico de pateo realiza el trabajo de contacto (combate).
	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	El alumno conocerá la historia y evolución del Taekwondo II 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 al final 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 Manual del entrenador SICCED NIVELES 3 Y 4 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
<p align="center">UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA</p>	<p>Examen parcial técnico y teórico.</p> <p>Porcentaje de asistencia para tener derecho a examen global, técnico físico y teórico.</p>	<p>Examen escrito,</p> <p>Demostraciones</p> <p>Competencias</p> <p>Evaluación de promoción de grados</p>	<p>Resultados de la Evaluación técnica.</p> <p>Tareas de investigación</p> <p>Resultados de los exámenes escritos</p> <p>Premiación en los torneos</p> <p>Certificado de promoción de grados</p>

