

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 III	AD 01	CUARTO	6	30	36

MODALIDAD DE TRABAJO:

CURSO ORDINARIO (+) CURSO OBLIGATORIO (+)

2) DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN:
PARTICIPANTE L.E.F. Juan A. Madrigal Carmona.

3. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

EL Taekwondo participa activamente en la formación del alumno, propiciara el desarrollo de actividades psicomotoras 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 III

Se caracteriza por coordinar y desarrollar los fundamentos técnicos y adquirir la destreza para la competencia de contacto. Como aprender y aplicar los principios del Taekwondo, cortesía, perseverancia, integridad, autocontrol y espíritu indómito, dentro del gimnasio (dojang) como fuera de el.

4. UBICACIÓN DE LA MATERIA:

a). Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES	CONSECUENTES
ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURAS Y TEMAS
TAEKWONDO II	CONOCIMIENTO DEL CUERPO REGLAS BÁSICAS FUNDAMENTOS TÉCNICOS – T Á C T I C O S CORRESPONDIENTE A 8° KUP CINTA AMARILLA

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

El Taekwondo I adquiere el conocimiento de las bondades de la disciplina del Taekwondo como arte marcial, como defensa personal y como deporte:

Arte marcial: aprender la esencia, conocer la filosofía y reforzar sus principios y valores que son, cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indómito.

Defensa personal: la destreza de la defensa y del ataque con técnicas de pies y manos, agarre y proyección.

Deporte: el desarrollo de las capacidades físicas como el desarrollo de las técnicas básicas de competición y el aspecto volitivo, el conocimiento de respeto al reglamento de competencia

5. ANTECEDENTES QUE DEBE TENER EL ALUMNO PARA CURSAR LAS ASIGNATURAS:

CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
* Disciplina Marcial de origen Coreano	Identificar los fundamentos técnicos: -Técnicas de pateo de -Formas de Taekwondo -El combate	-Fraternidad - Sentido del deber - Probidad

6. OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
TAEKWONDO III	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.

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 III	UNIDAD I CULTURA FÍSICA 1.1 Sistema muscular 1.2 Nutrición 1.3 Capacidades Físicas Condicionales 1.4 Capacidades físicas coordinativas 1.5 Recreación	1.1.1 Fibras musculares 1.1.2 Músculos 1.2.1Concepto 1.2.2Los Nutrientes 1.3.1Desarrollo de resistencia general 1.3.2Desarrollo de fuerza general 1.3.3Desarrollo de flexibilidad general 1.3.4Desarrollo de velocidad general 1.4.1Desarrollo de la coordinación general 1.4.2Desarrollo del equilibrio general 1.5.1Juegos organizados	6Hrs.
	UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA 2.1 FILOSOFIA II 2. 2. HISTORIA III (TAEKWONDO. EN MÉXICO). 2.2 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS 8° KUP (CINTA AMARILLA) 2.2.1 POSICIONES (SOGUI)	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. el significado del escudo de Taekwondo 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 2.2.1. Todo lo anterior.	30 Hrs.

2.2.2. DEFENSAS (MAKI) Y ATAQUE (CHIRUGUI)	2.2.2.1.Natural (Apsogui) 2.2.2.1. Todo lo anterior. 2.2.2.2.Defensa interior con golpe.. (montong an maki chumok)	
2.2.3. PATADAS (CHAGUI)	chirugui) 2.2.3.1. Todo lo anterior. 2.2.3.2. Giro por la espalda con el empeine (titolia chagui)	
2.2.4. CONTACTO y TACTICA	2.2.3.3. Cruzando la pierna y pegando con la pierna de frente (parumbal) 2.2.4.1.Todo lo anterior 2.2.4.2.Finta y patada 2.2.4.3. combate libre	
2.2.5. FORMAS (POOMSE)	2.2.5.1. Todo lo anterior. 2.2.5.2. 3° y 4° forma básica (kicho samdan y kicho sada)	
2.2.6. REGLAMENTO	2.2.6.1. Puntos validos (Art. 12)	
2.2.8. TERMINOLOGÍA	2.2.8.1. Todo lo anterior. 2.2.8.2. Correspondiente a 9° kup cinta anaranjada.	
2.2.9. FINTAS	2.2.9.1. Todo lo anterior. 2.2.9.2. Cruzando por enfrente	

9. INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	*Que son la Fibras musculares *Que son los Músculos	El alumno realizará investigación de los	Fraternidad; Unión y buena

--	--	--	--

		<p>*Que son Los Nutrientes</p> <p>*Como se desarrollan la Resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la velocidad general.</p> <p>*Como se desarrolla la coordinación y el equilibrio general</p> <p>*Cuales son los juegos organizados.</p>	<p>temas teóricos y serán expuestos y discutidos en clase.</p> <p>Las capacidades físicas se desarrollaran progresivas y sistemáticas dosificando la carga de acuerdo a la capacidad individual de cada alumno.</p> <p>Realizando las evaluaciones físicas correspondientes.</p>	<p>correspondencia entre hermanos o entre los que se tratan como tales.</p>
	OBJETIVOS DE APRENDIZAJE	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre los músculos. 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	<p>Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la capacidad física y coordinativa de los alumnos</p>		
	DE VINCULACIÓN	<p>Realizar evaluaciones físicas y coordinativas con las diferentes escuelas preparatorias de la U.A.E.H.</p>		
	FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA	<p>Educación física Santillana edición 2000</p> <p>DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. METODOLOGÍA DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA. ARMANDO FORTEZA DE LA ROSA. LA HABANA. ED. CIENTÍFICO-TÉCNICA.</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	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD I CULTURA FÍSICA	Porcentaje de asistencia para valorar el derecho a examen Examen teórico Examen físico	Examen teórico Examen físico Escala de valoración	Resultado de evaluación Tareas extraescolares Análisis de lecturas Obstáculos: No llegar a la comprensión al análisis de las lecturas

11. EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES

UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA		Filosofía del tkd III Historia del tkd III Fundamentos técnico-tácticos correspondientes al nivel del 8° kup Posiciones Defensas Patadas Reglamento Art. 10 Terminología Competencia	En clase se hará referencia al inicio del taekwondo en México y sus máximos exponentes. El significado de las formas así como a la terminología de los movimientos técnicos en español y coreano. Las técnicas se mostraran fragmentadas y en un solo tiempo, con y sin apoyo de material. Se hará la investigación de Art. 10 del reglamento de competencia.	*Valoración de ideas plurales de conocimiento general de sus compañeros *Demuestra una actitud crítica frente a la información que recibe y reproduce *Domina los conceptos básicos de la educación física orientados a los objetivos
OBJETIVOS DE APRENDIZAJE		El alumno conocerá el artículo No. 10 así como los fundamentos teóricos y técnicos correspondientes al 8° kup cinta amarilla y los pondrá en práctica en una competencia.		
METODOLOGÍA		*Explicación del tema *Demostración de las técnicas a realizar. *Ejecución de las técnicas por parte del alumno. *Corrección *Retroalimentación		
EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE	DE INVESTIGACIÓN	*Bibliografía y participación		
	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		Manual técnico de taekwondo de la W.T.F. DVD		

	W.T.F. Standard Taekwondo Poomse DVD oficial. Reglamento de competencia de la W.T.F.
MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS	* Área de entrenamiento (doyang), cojin de pateo (domi), paleta de pateo (pal chagui), reglamento de la WTF.

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE ACREDITACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	PRODUCTOS O EVIDENCIA DE APRENDIZAJE
UNIDAD IV FORMACIÓN DEPORTIVA	Porcentaje de asistencia para valorar el derecho a examen Examen teórico Examen técnico Competencia	Examen teórico Examen técnico Competencia Escala de valoración	Resultado de valuaciones. Tareas extra escolares Análisis de lecturas Resultados en las competencias Certificado de promoción