

# 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 V	AD01	SEXTO	6	30	36

## MODALIDAD DE TRABAJO:

CURSO ORDINARIO (+)    CURSO OBLIGATORIO (+)

## 2) DATOS DE ELABORACIÓN:

LUGAR Y FECHA DE ELABORACIÓN:
<b>PARTICIPANTE</b> 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 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 V se caracteriza por el desarrollo y el dominio de los fundamentos técnicos y la destreza para la competencia de contacto, en su nivel y la perspectiva de tener un seguimiento en el aspecto marcial o defensa personal o una actividad para la salud.

#### 4) UBICACIÓN DE LA MATERIA:

##### a) Relación con otras asignaturas

ANTECEDENTES	CONSECUENTES
ASIGNATURAS Y TEMAS	ASIGNATURAS Y TEMAS
Taekwondo IV	Conocimiento del cuerpo Reglas básicas Fundamentos técnicos – tácticos correspondiente a 6°kup cinta verde

##### 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 y 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 pateo, agarre y proyección.

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

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

CONOCIMIENTOS	HABILIDADES Y PROCEDIMIENTOS	ACTITUDES Y VALORES
* Conocimiento y dominio de los fundamentos técnicos correspondiente a 7° kup cinta amarilla avanzada	*- Fundamentos técnicos básicos  -saberse las formas correspondientes. - dominar el pateo que le corresponde - tener nociones del	-Honor - Disciplina -Vocación

	combate	
--	---------	--

## 6. OBJETIVOS GENERALES:

ASIGNATURA	Involucra conocimientos, habilidades, procedimientos, actitudes y valores. Responde al ¿qué, cómo, y para qué?
<b>Taekwondo VI</b>	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:

<b>Espacio requerido:</b> ( ) Polideportivo (x) Villa deportiva ( x ) Pistas ( x) Gimnasio (doyang)		
<b>Material deportivo:</b> ( 20 ) Domis ( 20 ) Palchagui ( 20 ) Petos ( 20 ) Cascos (20) Espinilleras ( 20 ) Cuerda ( 20 ) Ligas MR. korea sport	( 20 ) Conos (2) universal YORK ( 1 0 ) B a l o n e s medicinales de 5 kgr. (10) balones medicinales de 3kgr. ( 2 )cajas danesa ( 10 ) barras 20kgr. c/u	Tendrá una durabilidad de1 año (en el entendido que mucho de este material su durabilidad depende de su uso).
<b>Material didáctico:</b> ( ) proyector de acetatos ( x ) pizarrón (X) proyector ( x ) unidades de almacenamiento ( x ) pagina web ( x ) DVD (x) TV (x) Video casetera (x)		
<b>Material educativo de uso frecuente:</b> ( X) computadora ( X) rota folio ( ) retroproyector ( x ) video CD (X) ( ) red otros:		
<b>Población deseable x sesión: 30 alumnos</b>		

## 8. CONTENIDOS Y TIEMPO ESTIMADO

A S I G .	UNIDAD/TEMA	SUBTEMAS	TIEMPO ESTIMADO (EN HORAS) PROGRAMADO
B A S Q U E T B O L V	<b>UNIDAD I CULTURA FÍSICA</b> <b>1.1 Sistema nervioso</b>  <b>1.2 Seguridad en el deporte</b>  <b>1.3 Capacidades Físicas Condicionales</b>  <b>1.4 Capacidades físicas coordinativas</b>  <b>1.5 Recreación</b>	1.1.1 Arco reflejo simple 1.1.2 Arco reflejo complejo 1.1.3 Sistema nervioso central 1.1.4 Sistema nervioso periférico  1.2.1 Prevención de lesiones 1.2.2 Diferentes tipos de lesión 1.2.3 Tratamiento inmediato  1.3.1 Desarrollo de resistencia especial 1.3.2 Desarrollo de fuerza especial 1.3.3 Desarrollo de flexibilidad especial 1.3.4 Desarrollo de velocidad especial  1.4.1 Desarrollo del equilibrio especial 1.4.2. Desarrollo de ritmo especial 1.4.3. Desarrollo de la reacción especial 1.4.4. Desarrollo diferenciación especial 1.4.5. Desarrollo sincronización especial 1.4.6. Desarrollo orientación especial 1.4.7. Desarrollo de adaptación especial  1.5.1. juegos recreativos	<b>6 Hrs.</b>

<p><b>UNIDAD II FORMACIÓN DEPORTIVA</b></p> <p><b>2.1 FILOSOFIA V</b></p> <p><b>2.2. HISTORIA V (TAEKWONDO EN EL MUNDO)</b></p> <p><b>2.3 FUNDAMENTOS TÉCNICO-TÁCTICOS 6° KUP (CINTA VERDE)</b></p> <p><b>2.3.1 POSICIONES (SOGUI)</b></p> <p><b>2.3.2. DEFENSAS (MAKI) Y ATAQUE (CHIRUGUI)</b></p> <p><b>2.3.3. PATADAS (CHAGUI)</b></p> <p><b>2.3.4. FINTAS (desplazamientos)</b></p> <p><b>2.3.5. FORMAS (POOMSE)</b></p> <p><b>2.3.6. REGLAMENTO</b></p> <p><b>2.3.7. TERMINOLOGÍA</b></p> <p><b>2.3.8. CONTACTO Y TACTICAS</b></p>	<p>2.1.1. Los principios del Taekwondo su concepto y significado</p> <p>2.1.2. Que simboliza la cinta de color de acuerdo al grado.</p> <p>2.1.3. Que simboliza las forma de acuerdo al grado.</p> <p>2.1.4. el significado del escudo de Taekwondo</p> <p>2.2.1. Todo lo anterior.</p> <p>2.2.1. fechas de olimpiadas y de mundiales</p> <p>2.3.1.1 Todo lo anterior.</p> <p>2.3.2.1. Todo lo anterior</p> <p>2.3.3.1. Defensa media invertida (Bakat maki)</p> <p>2.3.2.3. Ataque con el filo de la mano abierta (sonal mok chiki)</p> <p>2.3.3.1. Todo lo anterior.</p> <p>2.3.3.1. Patada de gancho (Pande tolia chagui)</p> <p>2.3.3.3. Patada circular 360° (gepchu)</p> <p>2.3.4.1. Todo lo anterior.</p> <p>2.3.4.2. Salida lateral</p> <p>2.3.4.3. salida lateral hacia atrás</p> <p>2.3.5.1. Todo lo anterior.</p> <p>2.3.5.2. 2° forma avanzada (2° Taeguk (lyan) o 2° Palgue (lyan)</p> <p>2.3.6.1. actos prohibidos (Art. 14)</p> <p>2.3.7.1. Todo lo anterior.</p> <p>2.3.7.2. Correspondiente a 6° kup cinta verde.</p> <p>2.3.8.1. Todo lo anterior</p> <p>2.3.8.2. Fintear, esquivar y dos patadas</p> <p>2.3.8.3. Combate libre</p>	<p><b>30 Hrs.</b></p>
---	---	-----------------------

## 9. INSTRUMENTACIÓN DIDÁCTICA POR UNIDAD:

UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<b>UNIDAD I CULTURA FÍSICA</b>	<p>*I arco reflejo simple y complejo</p> <p>*I sistema nervioso central y periférico</p> <p>* Lesión</p> <p>* tipo de lesiones existentes</p> <p>* desarrollo especial de las capacidades físicas:</p> <p style="padding-left: 20px;">Resistencia</p> <p style="padding-left: 20px;">Fuerza</p> <p style="padding-left: 20px;">flexibilidad</p> <p style="padding-left: 20px;">velocidad</p> <p style="padding-left: 20px;">Especial.</p> <p>*Desarrollo especial de las capacidades coordinativas:</p> <p style="padding-left: 20px;">Equilibrio</p> <p style="padding-left: 20px;">Ritmo</p> <p style="padding-left: 20px;">Reacción</p> <p style="padding-left: 20px;">Diferenciación</p> <p style="padding-left: 20px;">Sincronización</p> <p style="padding-left: 20px;">Orientación</p> <p style="padding-left: 20px;">Adaptación</p> <p style="padding-left: 40px;">la coordinación y el equilibrio especial</p> <p>*Realizar juegos organizados</p>	<p>Presentar laminas del cuerpo humano y nutrición</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,</p> <p>Patear al peto y ala careta.</p> <p>Orientación, trabajo de parejas para el desarrollo de la distancia.</p> <p>Adaptación, desplazamientos para hacer contacto al contrincante.</p> <p>Voleibol con el pie patear al globo equipos de tres</p>	<p>Honor;</p> <p>Cualidad que impulsa al hombre de comportarse de modo que merezca la consideración y el respeto de las personas.</p> <p>Disciplina;</p> <p>Conjunto de leyes y reglamentos que rigen determinados cuerpos, instituciones o profesiones.</p> <p>Identidad universitaria;</p> <p>Conocer la historia de la universidad</p> <p>Que simboliza el escudo de la universidad</p> <p>Que significa nuestro lema</p>
<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>	<p>El alumno conocerá los conceptos básicos sobre el sistema nervioso, sobre lesiones, tipo de lesiones.</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>		

<b>METODOLOGÍA</b>		<p>Trabajos de investigación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Exposición del tema</li> <li>*Demostraciones con algunos ejercicios físicos para el desarrollo de las capacidades físicas y coordinativas</li> <li>*Ejecución por parte de los alumnos</li> <li>*Retroalimentación</li> </ul>
<b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE INVESTIGACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bibliografía y participación</li> <li>* Internet</li> <li>* Entrevistas</li> <li>* DVD</li> </ul>
	<b>DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN</b>	Asistencia a eventos convocados por la dirección de educación y promoción deportiva para observar la capacidad física y coordinativa de los alumnos
	<b>DE VINCULACIÓN</b>	Realizar evaluaciones físicas y coordinativas con las diferentes escuelas preparatorias de la U.A.E.H.
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA</b>		<p><u>DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA TORRES SOLIS, JOSE ANTONIO. MÉXICO: TRILLAS 1999. 280P. _</u></p> <p>JUEGOS PREDEPORTIVOS. CERVANTES GUZMÁN. JOSE LUIS. MÉXICO: TRILLAS. 2001. 176P.</p> <p>MANUAL DEL ENTRENADOR DEL SICCED NIVELES I Y II SEP, CONADE.</p>
<b>MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>		*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
<b>UNIDAD V CULTURA FÍSICA</b>	Examen parcial físico y teórico.  Porcentaje de asistencia para tener derecho a examen global, técnico físico y teórico.	Examen escrito,  Demostraciones  Evaluaciones físicas  Competencias	Resultados de la Evaluación física.  Exponer las tareas de investigación  Análisis de lecturas  Resultados de los exámenes escritos



UNIDAD DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS CONCEPTUALES	CONTENIDOS PROCEDIMENTALES	CONTENIDOS ACTITUDINALES
<p align="center"><b>UNIDAD V FORMACIÓN DEPORTIVA</b></p>	<p>Simboliza la 2° taeguk y 2° palgue (Iyan)</p> <p>Historia del tkd. Contemporáneo.</p> <p>Posiciones corta (tuit kubi), paso normal (apsogui)</p> <p>Patadas de giro por la espalda 180° (gepchu)</p> <p>2° taeguk y 2° palgue (Iyan)</p> <p>Reglamento de competición Art. 14°</p> <p>Terminología correspondiente al grado 6° kup cinta verde</p> <p>Combate libre</p>	<p>Durantes las clases se les mencionaran aspectos teóricos referente que simbolizan las formas avanzadas de Taekwondo</p> <p>investigar la historia contemporánea bibliografía Internet</p> <p>reparar las posiciones para dosificar el aprendizaje</p> <p>Coordinar la técnica y trabajarla en la paleta de golpeo (palchagui)</p> <p>Enseñar la 2° taeguk y 2°palgue (Iyan) bloques de cuatro movimientos</p> <p>Actos prohibidos. Mencionarles las faltas en la competición</p> <p>Dar las ordenes en español y coreano y que los alumnos repitan</p> <p>Repasar los procedimientos tácticos</p>	<p>Honor; Cualidad que impulsa al hombre de comportarse de modo que merezca la consideración y el respeto de las personas.</p> <p>Disciplina; Conjunto de leyes y reglamentos que rigen determinados cuerpos, instituciones o profesiones.</p> <p>Identidad universitaria; Conocer la historia de la universidad</p> <p>Que simboliza el escudo de la universidad</p> <p>Que significa nuestro lema</p>

<b>OBJETIVOS DE APRENDIZAJE</b>		El alumno conocerá la historia y evolución del TaekwondoV aprenderá los fundamentos técnicos básicos y lo expondrá en clase o participar en competencia o en un examen de promoción de grados.
<b>METODOLOGÍA</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>*Repasar las formas por tiempos y en un solo tiempo</li> <li>*Que expongan la historia y la filosofía de acuerdo a la unidad</li> <li>*Demostración de los fundamentos técnicos</li> <li>*trabajo del pateo en el colchón (dome) para la fuerza</li> <li>*trabajo del pateo en la paleta (palchagui) para la técnica</li> <li>*Corrección durante y después de la clase</li> </ul>
<b>EXPERIENCIAS DE APRENDIZAJE</b>	<b>DE INVESTIGACIÓN</b>	Bibliografía, Internet, entrevistas y videos, asistencia a eventos oficiales y de invitación.
	<b>DE EXTENSIÓN Y DIFUSIÓN</b>	Intercambio deportivo con otras instituciones  Exhibiciones y conferencias en escuelas secundarias y preparatorias.
	<b>DE VINCULACIÓN</b>	Torneos institucionales de invitación Seminarios Intercambio deportivo con otras instituciones educativas de educación media superior.
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN Y CONSULTA</b>		<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 EDITORIAL DIANA</u> 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.
<b>MEDIOS Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>		**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><b>UNIDAD V FORMACIÓN DEPORTIVA</b></p>	<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>

