



GOBIERNO DE PUERTO RICO

DEPARTAMENTO DE EDUCACION
ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ
ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE OLIMPICO

PRONTUARIO: ESPECIALIDAD DE TAEKWONDO

Título del Curso: Especialidad de Taekwondo
Codificación: Educación Física
Nivel: Secundaria
Créditos: Uno (1)
Horario Deportivo: L-V 7:00am – 11:00am
Periodo Profesional: L-V 11:00 – 12:00pm
Horas de Oficina: Miér. 7:00pm - 8:00pm.
Teléfonos: (787) 824-1534 / 824-6408 Ext. 232
Fax: (787) 824-0904
Correo Electrónico: htm16@hotmail.com

Descripción del Curso:

Taekwondo, arte marcial de tradición milenaria, cuyo origen se pierde en los profundos valles del sistema montañoso de **Corea**, cobra su vigencia en diferentes puntos del mundo contemporáneo. Se trata de una disciplina que se acentúa en la concentración sobre la base de preparativos físicos, técnicos, estratégicos y mentales.

Tae, en coreano significa pie, Kwon significa puño y Do equivale a camino, espíritu, método. **Taekwondo sería, traducido literalmente, el método de defensa con pies y manos.** El arte de utilizar con la máxima eficacia posible, cualquier parte de nuestro cuerpo. Siendo capaz de utilizar de forma precisa las manos y los pies. Su práctica regular proporciona un desarrollo armonioso, una alta capacidad en la resistencia cardiovascular y una agilidad digna de admirar. El Taekwondo es considerado un deporte y una nueva disciplina olímpica en el sistema de competencia internacional

En el Taekwondo las acciones de ataque y contraataque se realizan mayormente con técnicas de piernas que representan del 80 al 90 % de los actos combativos. Estos golpes se ejecutan de diferentes formas y con la parte fuerte del pie, el empeine. Las técnicas de pateo por su gran variedad, dependen para su ejecución de casi todas las partes del cuerpo de una forma o de otra, principalmente de la amplitud del movimiento, la fortaleza de las piernas y de la coordinación que se establece entre la articulación del pié de apoyo y de la pierna que realiza el golpe. También, depende de la articulación coxo-femoral y la cintura pélvica así como del impulso que da la cintura escapular y los brazos en la terminación del movimiento.

Ahora bien, debido al papel preponderante de las técnicas de pateo, con sus características muy particulares en la actividad marcial y deportiva, consideramos que el proceso de enseñanza de estas técnicas debe jugar un papel definitorio para el futuro desempeño técnico y táctico del Taekwondoista.

Con este propósito se hace necesario que el técnico especialista en el deporte lleve a cabo una metodología para la enseñanza fundamentada en los métodos científicos del entrenamiento



deportivo, con el objetivo de lograr y asegurar una correcta ejecución de las técnicas, además, de dotar a los deportistas de un sistema de conocimientos, hábitos y habilidades necesarios para

obtener un alto nivel de perfección física y competitiva, que eventualmente desarrollan rasgos positivos en la personalidad del deportista.

Justificación

La importancia de esta actividad física (como deportes), en el proceso enseñanza-aprendizaje son más que reconocidos en el campo de la educación física. Este curso pretende desarrollar futuros atletas dentro las filas del olimpismo, y en representación nacional en los diferentes certámenes del deporte internacional. Utilizando como punto de partida el desarrollo intelectual de los estudiantes especializados en esta disciplina deportiva.

Metas y Objetivos del curso

Al finalizar el curso, los estudiantes:

Metas

1. Conocerán el Programa de Taekwondo Olímpico en todas sus fases deportivas.
2. Utilizarán la actividad física en el deporte de Taekwondo como estrategia educativa.
3. Articularán la Especialidad de Taekwondo con las demás áreas programáticas.
4. Desarrollar el más alto nivel competitivo en las diferentes divisiones competitivas.

Objetivos

Durante el desarrollo del contenido del curso el estudiante podrá:

*Teórico:

1. Describir la naturaleza del programa de Taekwondo.
2. Hablar sobre el origen y desarrollo de Taekwondo.
3. Identificar figuras importantes en el deporte de Taekwondo.
4. Conocer el reglamento de competencia del deporte de Taekwondo.
5. Aprenderá el vocabulario necesario en el deporte de Taekwondo
6. Identificar y adquirir el equipo necesario para la práctica y competencia en el deporte de Taekwondo.
7. Entender el sistema de puntuación electrónico en el deporte de Taekwondo.
8. Conocer, entender y aplicar el conocimiento nutricional adecuado para el atleta de Taekwondo.
9. Reconocer y establecer el peso ideal para competir.



GOBIERNO DE PUERTO RICO

DEPARTAMENTO DE EDUCACION
ESCUELA EUGENIO GUERRA CRUZ
ESPECIALIZADA EN DEPORTES EN EL ALBERGUE OLIMPICO

*Físico General

1. Aumento de su capacidad Aeróbica y Anaeróbica
2. Adquirir el mayor grado de flexibilidad general y especial posible.

*Especial

1. Conocer y dominar los desplazamientos, bloqueos, movimientos y proyecciones de fintas, (PDF), esenciales en el deporte de Taekwondo.
2. Aprender los aspectos biomecánicos en las patadas fundamentales del deporte de Taekwondo
3. Conocer los conceptos universales del combate de Taekwondo.
4. Ejecutar técnicas de ataques y contra ataques simples y complejos en el deporte.
5. Participar en las competencias establecidas por el técnico especialista en el deporte de Taekwondo

*Psicológico

1. Lidar con los factores estresantes del entrenamiento y la competencia.
2. Atemperarse al sistema emocional adecuado para un desenvolvimiento efectivo.
3. Realizar ejercicios de visualización específicos, para el atleta de Taekwondo.

Evaluaciones:

1. Prueba de Aptitud Física General. (De una a dos pruebas por semestre – 100% c/u)
2. Prueba específica del deporte. Aspectos Biomecánicos de Ejecución. (De una a dos pruebas por semestre – 100% c/u).
3. Formas y defensa personal. (Adquisición de Rango. Una Evaluación por año escolar como mínimo - 100%)
4. Topes y/o fogeos. (25pts. Cubriendo objetivo).
5. Competencias.
(Establecidas por el técnico. Por ciento de efectividad de 100% x.c/u.
El mecanismo se establecerá por combates realizado y ganados).
 - a. Medalla de Oro 100%
 - b. Medalla de Plata 90% - Mínimo
 - c. Medalla de Bronce 80% - Mínimo
 - d. Participación sin medallas 70% - Mínimo
6. Trabajos Especiales. (Cuando sea necesario – 100% c/u)
7. PESO: Con Autorización Médica, Certificada por un Nutricionista
8. Participación Ineludible (5K-ECEDAO), (PBL ECEDAO)
 - a. Eventos: FTPR, COPUR, DRD y/o Cualquier otro evento que el entrenador determine que sea dispensable para el desarrollo del estudiante-atleta.



Libro de texto:

1. N. J. Dougherty, *Educación Física y Deportes*. Editorial Reverte, S. A., Barcelona 1985.
2. Carlos Uriarte Gonzalez, *Puerto Rico en el Continente*. 2011.
3. David Michel. Taekwondo. Michel David. Barcelona. Editorial. Paidotribo, 1995.
4. Dick W. Frank. *Principios del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona. Editorial Paidotribo, 1996.
5. Forteza de la Rosa, A. Ranzola Ribas, A. *Bases Metodológicas del Entrenamiento deportivo*. Habana, Editorial Científica Técnica, 1988.
6. Harre, D. *Teoría del entrenamiento deportivo*. C. Habana. Editorial Científico Técnica, 1987.
7. Información obtenida por internet
8. Periódicos

Comentarios sobre el libro de texto:

Este es un curso interdisciplinario que combina aspectos de Educación Física con aspectos de educación para desarrollar un curso donde el practicante del deporte de Taekwondo aprenda a usar la actividad física y la competencia como estrategia educativa para el desarrollo del estudiante-atletas que se especializa en el deporte.

Por la naturaleza de este curso se hace difícil encontrar un libro de texto donde se recoja lo teórico con lo práctico. El libro de texto que se recomienda es lo más que se aproxima a este interés. Por tanto, pueden surgir otros en cualquier momento.

SE RECOMIENZA EL USO CONTINUO DEL INTERNET PARA LA AQUISICON DE INFORMACION Y EL CONOCIMIENTO ADECUADO EN EL DEPORTE.