ALCALDÍA LOCAL DE PUENTE ARANDA

FONDO DE DESARROLLO LOCAL

PLAN PEDAGÓGICO DE TAEKWONDO

Bogotá D. C, Marzo de 2022

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN
2. JUSTIFICACIÓN
3. ANTECEDENTES
4. OBJETIVOS
5. COMPONENTES
6. DIDACTICA Y METODOLOGÍA

1. INTRODUCCIÓN

La dimensión del programa VIVIR BIEN SENTIRSE BIEN de la ALCALDÍA LOCAL DE PUENTE ARANDA, ha logrado la transformación de realidades en los niños y adolescentes participantes, como así mismo, el reconocimiento del taekwondo gracias a la acción comprometida de cada uno de los formadores, sin embargo, surge la necesidad de actualizar metas, procedimientos y realizar ajustes y unificación en los contenidos, para así potenciar los procesos de formación en los participantes.

La construcción del Plan Pedagógico de Taekwondo está enfocada en el desarrollo de las habilidades motoras generales hasta el desarrollo específico adaptado a este deporte, así mismo se propone un incentivo para los niños y jóvenes a través de la participación en diferentes eventos competitivos que cumplan las condiciones propias del programa. En suma, la elaboración del Plan Pedagógico es visionaria haciendo que sus objetivos se adecuen a corto, mediano y largo plazo, para que los atletas potencien su desarrollo motor, social, cognitivo y deportivo.

2. JUSTIFICACIÓN

El taekwondo como arte marcial y deporte olímpico exige en su practicante, respeto, disciplina y auto-control, fomentando así un estilo de vida idóneo para que el beneficiario pueda aportar de manera constructiva al desarrollo social, cultural y deportivo de su comunidad. El constante alcance de objetivos y nuevos conocimientos técnicos, tácticos y teóricos, acompañados del mejoramiento del estado físico, logran en el deportista una constante reflexión y motivación.

3. ANTECEDENTES

El Taekwondo es la versión moderna del antiguo y noble arte marcial coreano que busca la integración física y mental, donde se utiliza el cuerpo como sistema de ataque y defensa. Tae: representa el pie (saltar, golpear o romper con el pie). Kwon: representa el puño (golpear o romper con el puño). Do: es el arte o camino que se aprende al desarrollar la práctica con sabiduría. El Taekwondo actual es un Arte Marcial internacional practicado en más 203 países que suman alrededor de 80 millones de practicantes.

ORIGENES DEL TAEKWONDO

En la gruta de Sokkulam; en la actual ciudad de Gyeongju, cuna de la cultura coreana y capital del antiguo reino de Sil-la (57 a. C.); se encuentran dos esculturas de hombres en postura típica de lucha, dando testimonio inmutable de la antigüedad y la importancia social de este arte marcial. También existen murales pintados en tumbas reales y antiguos manuales de uso militar, evidenciando claramente que el Taekwondo se ha practicado como sistema de lucha desde tiempos inmemoriales. Antiguamente se conoció el taekwondo con diferentes nombres, de los cuales los más reconocidos fueron taekyon y subak.

HISTORIA MODERNA

Durante la ocupación de Corea, los japoneses intentaron eliminar toda la cultura coreana, incluyendo las artes marciales. El taekyon fue totalmente prohibido durante la ocupación, por lo que fue practicado en secreto por un grupo muy reducido de personas. Con la derrota de los japoneses y la liberación de Corea en 1945, se unificaron varios estilos de taekyon para formar un deporte nacional con nombre nuevo, el taekwondo. En 1973 se celebró el primer campeonato mundial masculino en Seúl, Corea del sur. Desde entonces se realiza cada dos años. Ese mismo año se fundó la federación mundial de taekwondo, la W.T.F. En la nonagésima sesión del comité ejecutivo del Comité Olímpico Internacional, COI, es aceptado el Taekwondo como deporte de exhibición para los juegos olímpicos de Seúl en 1988. Igualmente, en los juegos olímpicos de 1992, celebrados en Barcelona, vuelve a ser deporte de exhibición. En 1994, el Comité Olímpico Internacional acepta el Taekwondo como deporte oficial del programa para los juegos olímpicos de Sídney 2000 con un consecutivo en Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012, Brasil 2016.

HISTORIA EN COLOMBIA

El Taekwondo llegó a Colombia en 1964 y se practicó en Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han. En Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn. Es en 1967, se institucionaliza y oficializa el Taekwondo en Colombia, a través de un convenio entre la universidad de América en Bogotá, y el gobierno de Corea, junto con la llegada del maestro Kyong Deuk Lee al país. En 1967, otro maestro coreano, Woo Young Lee, conocido como Carlos Lee, hace su entrada al país aportando al taekwondo nacional sus conocimientos.

Muchos otros maestros coreanos influyen en el taekwondo colombiano, la mayoría de manera fugaz, pero de alguna manera dejaron huella en los adeptos de diferentes partes del país. La primera generación de maestros colombianos, precursores del arte en el país y que se encuentran activos actualmente son, entre otros: Maestro Iván Darío Valencia, Maestro Pedro Pinzón, Maestro Mauricio Duque, Maestro Jorge Luis Avendaño, Maestro Oscar Posada, Maestro Diego Hernando Osorio. Todos ellos son actualmente cinturones negros octavo Dan. De estos maestros nacionales se desprenden los diferentes árboles genealógicos del taekwondo en Colombia. La Federación Colombiana de Taekwondo, se fundó el 9 de diciembre de 1978; mediante asamblea de las ligas de Atlántico, Bolívar y Sucre en la ciudad de Barranquilla. En 1979 fue reconocida oficialmente por Coldeportes Nacional.

CINTURONES

La Federación Mundial, en conjunto con la Kukkiwon (entidad que certifica los cinturones a nivel internacional), han implementado seis cinturones para la formación en Taekwondo, estos son:

Blanco: en coreano se dice bek ti. Simboliza pureza, inocencia. Es el camino sin huellas, el cristal sin pulir.
Amarillo: en coreano se dice kwang ti. Significa la tierra en la que el labrador siembra su semilla, del sol naciente que irradia su energía sobre los seres vivientes.

Verde: en coreano se dice pol ti. Es el color de la naturaleza, el vigor de la vida en crecimiento, la sabia búsqueda de lo que está más alto
Azul: en coreano se dice chung ti. Es el color del cielo, cada día mucho más grande y sus capacidades se hacen más fuertes.
Rojo: en coreano se dice jong ti. Es el color del fruto maduro, del cielo en el atardecer, del deseo de quien se prepara para la perfección de su arte.
Negro: en coreano se dice juk ti. Significa la experiencia y madurez. Es el color del carbón: duro, sencillo y sereno como una roca que se forma a partir de todo cuanto existe en la tierra. A nivel mundial en las competencias oficiales y del ciclo olímpico sólo compiten cinturones negros.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL CICLO DE INICIACIÓN

Desarrollar las habilidades motrices básicas a través de la enseñanza de gestos técnicos de brazo y pierna básicos del taekwondo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Apropiación del respeto por medio del desarrollo emocional y social a través de actividades lúdicas.
Desarrolla la lateralidad a través del aprendizaje de técnicas básicas de brazo y técnicas básicas piernas propias del taekwondo.
Desarrolla las capacidades perceptivo – motrices por medio de la enseñanza de las pumses del taekwondo.
Inicia la apropiación de contenidos técnico-tácticos de combate por medio de componentes lúdicos deportivos.

5. COMPONENTES

COMPONENTE	LOGROS	INDICADORES DE LOGRO
EDUCATIVO	Identifica hábitos y actitudes positivos para su bienestar propio y colectivo.	1. Reconoce las normas básicas de higiene personal. 2. Distingue los alimentos de una adecuada dieta balanceada 3. Posee hábitos adecuados de descanso. 4. Realiza y reconoce prácticas de actividades físicas. 5. Conoce las normas básicas de auto-seguridad. 6. Aplica los métodos de recuperación aprendidos durante la clase. 7. Identifica y plantea interrogantes a partir de experiencias cotidianas 8. Tiene la capacidad de escoger la mejor indumentaria y porte de la misma para sus actividades cotidianas 9. Reconoce una representación de sí mismo y su mejor versión de él o ella para adaptarse a las actividades a realizar. 10. Reconoce que en buena actitud es posible aprender a través de juegos simbólicos y actividades lúdicas 11. Disfruta de la exploración y experimentación, reconociendo los diversos tipos de emociones 12. Disfruta de la competencia y su desarrollo en la misma a través de formas jugadas 13. Es capaz de superar los retos planteados. 14. Cumple con los horarios establecidos para la sesión de clase. 15. Realiza las tareas establecidas por el formador. 16. Cuida y preserva los materiales durante su transporte y almacenamiento. 17. Mantiene en condiciones óptimas el material de protección reconociendo su uso y funcionalidad durante la sesión deportiva y competencia 18. Porta correctamente la indumentaria particular del deporte, a través del reconocimiento de su identidad y autoestima Identifica la importancia y

		beneficios de la superficie de trabajo (pedana) 19. Aplica y conoce las modalidades del taekwondo más desarrolladas en Colombia como así mismo su correcto desarrollo basado en los Reglamentos Oficiales dados por la (WT) World Taekwondo 20. El estudiante reconoce que hace parte activa del deporte asociado. 21. Diferencia las modalidades competitivas en el Taekwondo 22. Reconoce los niveles de deporte y desarrollo del mismo por medio de actividades de encuentro que propicien la interacción deportiva 23. Recibe eficazmente los conceptos tácticos y técnicos proporcionados por su formador. 24. utiliza las relaciones interpersonales para fortalecer su autoestima reconociendo la diferencia con sus pares.
MOTRICIDAD BÁSICA	Desarrolla sus habilidades motrices básica a través de formas jugadas	1. Logra identificar el proceso de toma de pulso en la arteria carótida y en la región precordial 2. Reconoce el cambio de ritmo en su frecuencia cardíaca a través del ejercicio 3. Relaciona su rendimiento en las actividades cotidianas con su duración de sueño 4. Identifica el proceso de inspiración y espiración 5. Desarrolla ejercicios con tareas motrices de mayor complejidad 6. Perfecciona el mecanismo perceptivo 7. Reconoce a través de sonidos la correcta ejecución de gestos técnicos 8. Inicia su agudeza táctil a través del rastreo y la exploración 9. Desarrolla el control de sus manos a través de formas jugadas 10. Desarrolla desplazamientos con variaciones -direccionales y de apoyo- a través de formas jugadas 11. Desarrolla la movilidad fina y gruesa en segmentos corporales a través de formas jugadas 12. Inicia la combinación de posturas y desplazamientos a través de formas jugadas 13. Toma conciencia de las actividades musculares involuntarias,

		entendiendo los procesos de relajación 14. Relaciona la importancia del control respiratorio con el rendimiento en la actividad lúdico-deportiva 15. Reconoce las correctas posturas básicas de pie y sentado a través de formas jugadas 16. Inicia una toma de conciencia de la apropiación de posturas y técnicas propias del deporte 17. Relaciona el desarrollo de cada uno de los segmentos corporales por medio de actividades lúdico-deportivas 18. Inicia el reconocimiento de la postura correcta en diferentes posiciones a través de formas jugadas 19. Asume indicaciones por medio de formas jugadas 20. Inicia una toma de conciencia corporal a través de formas jugadas 21. Desarrolla sentimientos corporales en relación con su entorno y sus actividades 22. Desarrolla la manipulación de su cuerpo en el desenvolvimiento grupal a través dela toma de conciencia de su corporeidad 23. Inicia una toma de conciencia de quién es y quién va a llegar a ser en la práctica deportiva y/o en su entorno 24. Desarrolla la toma de conciencia de su rol en diferentes ámbitos y su relación con los otros 25. Interioriza el porqué y el cómo de la correcta comunicación oral y corporal 26. Reconoce la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo, a sus compañeros y a objetos/objetivos a través de formas jugadas 27. Desarrolla la ubicación de tiempo y espacio a través de formas jugadas 28. Desarrolla su organización temporal a través de formas jugadas 29. Desarrolla la toma de decisiones para realizar el mejor desplazamiento, con la velocidad adecuada a su objetivo a través de la percepción espacial por medio de formas jugadas

Motricidad lúdica – deportiva	Desarrolla su componente motriz mediante la exploración y participación en actividades lúdico deportivas	1. Desarrolla la coordinación adecuada para realizar carreras cortas destacando la velocidad según su edad. 2. Realiza carreras de larga duración utilizando la resistencia como capacidad fundamental. 3. Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos. 4. Utiliza las carreras por relevos como herramienta para fortalecer el trabajo en equipo 5. Aplica ejercicios polimétricos en el enriquecimiento técnico del Taekwondo 6. Desarrolla precisión a través de movimientos básicos de lanzamientos y recepción. 7. Ejecuta correctamente movimientos de apoyo con el tren superior. 8. Reconoce habilidades básicas del movimiento, como rodar y girar 9. Desarrolla el equilibrio y control corporal para desarrollar movimientos en diferentes planos y ejes 10. Utiliza diferentes juegos para realizar movimientos gimnásticos de base 11. Aumenta la capacidad cardio-respiratoria mediante ejercicios ciclísticos básicos. 12. Desarrolla la coordinación espacio temporal para desarrollar movimientos acordes con velocidades en pro de los objetivos propuestos 13. Identifica los cambios de ritmo y sus implicaciones en los componentes estéticos del Taekwondo 14. Desarrolla la expresión oral y corporal teniendo como base actividades lúdicas grupales 15. Desarrolla su resistencia aeróbica por medio de formas jugadas 16. Desarrolla habilidades viso púdicas a través de juegos.

		17. Desarrolla habilidades viso manuales a través de juegos. 18. Desarrolla habilidades viso manuales a través de juegos. 19. Identifica y crea propuestas deportivas a través del desarrollo polifacético multilateral
Habilidades deportivas específicas	Reconoce los gestos básicos propios del taekwondo	1. Reconoce la teoría de las posiciones verticales y horizontales 2. Desarrolla la ejecución de técnicas con relaciones espacio temporales guiadas 3. Desarrolla desplazamientos combinando posturas verticales con técnicas de brazo. 4. Afianza la lateralidad a través de la repetición de movimientos técnicos de brazos 5. Reconoce los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada básica 6. Reconoce los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada básica semicircular 7. Expresa corporalmente la técnica básica de patada 8. Expresa corporalmente la técnica básica de patada semicircular

6. DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA

El proceso de aprendizaje tiene un orden en pro del desarrollo de las habilidades motrices básicas, es por ello que el primer contenido que va a recibir todo escolar son los gestos técnicos de brazos estables que potencian la coordinación viso-manual y el equilibrio, posterior se realizan técnicas de patada frontales.

Una vez apropiado el ejercicio en el puesto se pasa a realizar las técnicas con desplazamientos, lo que en la modalidad técnica del taekwondo implica cruz básica, gibón cuadrado y gibón1, 2 y 3; en pateo permite hacer desplazamientos con una sola técnica – de altura media-alta – para así pasar a realizar combinaciones.

El combate y la poomsae, es el fin último que exige del practicante la apropiación de las habilidades motrices básicas, para que así en momento de la contienda pueda fijar su atención en sí mismo y proponer acciones que le den la victoria más no en sus debilidades motrices.