

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS
FONDO DE DESARROLLO ALCALDÍA LOCAL DE TUNJUELITO
TAEKWON DO I. T. F.
(Cinturón blanco a cinturón rojo)
PLAN PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO DE TAEKWON-DO

INTRODUCCIÓN

Como parte de una enseñanza íntegra del taekwondo, que abarque un nivel específico de desarrollo físico, intelectual y emocional, la escuela de formación deportiva de taekwon-do ITF mantiene una estrecha relación entre la filosofía milenaria del arte marcial y un adecuado desarrollo de las actividades planeadas con el fin de promover la sana competencia, el desarrollo psicomotriz de los practicantes, y el fomento a la práctica deportiva en jóvenes de la localidad de Tunjuelito, específicamente en tres zonas del sector (Barrio Abraham Lincon, casa de la cultura de Tunjuelito, coliseo polideportivo nuevo Muzu), el nivel actual del desarrollo del taekwondo exige un trabajo perseverante y sistemático dirigido al desarrollo y perfeccionamiento de la cualidades físicas y el dominio de las técnicas específicas del deporte además de los diferentes grados de evolución del practicante.

En toda actividad deportiva se hace indispensable, el desarrollo de las técnicas propias de cada actividad, sin descuidar aquellos aspectos que a nivel social y actitudinal promueve el deporte en un joven, la tolerancia, el trabajo en equipo, la resignificación de los roles en competencia, el respeto hacia el oponente, la cortesía y el buen trato entre personas independientemente de su edad, orientación sexual, estrato socioeconómico, o rango deportivo. Es necesario que el alumno conozca y domine la técnica adecuada que conlleve al mejoramiento de las tareas complicadas, como el aumento de la efectividad utilizando el máximo de las fuerzas (psíquicas, físicas y sensoriales).

Se busca con este trabajo mejorar o dar a conocer las escuelas deportivas en especial la de taekwondo en la localidad, para dar una oportunidad a los niños y jóvenes que aprovechen el tiempo libre por medio del deporte creando una disciplina deportiva y una integración con el entorno social.

VISIÓN DE LA ESCUELA DEPORTIVA LOCAL

Esencialmente la escuela propende por la formación deportiva la orientación para el desarrollo de habilidades y destrezas básicas de tipo deportivo e iniciación al mejoramiento de su acervo motor y la búsqueda de una disciplina deportiva, a través de la realización de clases, talleres, festivales y eventos, aprovechando la infraestructura física, humana y metodológica existente. Además del fomento al crecimiento deportivo en el sector, al crecimiento del Taekwondo en población juvenil del sector, y hacer del taekwondo un instrumento socializador en diferentes contextos sociales con el fin de integrar a

la comunidad local en actividades estructuradas en el marco teórico práctico del arte marcial.

MISIÓN DE LA ESCUELA DEPORTIVA LOCAL

Se pretende dinamizar una serie de procesos frente al deporte en el marco de una sociedad convulsionada y que requiere de dispositivos catalizadores para lograr el aprendizaje de cada fundamento y despertar el interés del alumno por una disciplina deportiva.

Convertir la localidad de Fontibón en un emporio de iniciación deportiva para la ciudad, garantizando un trabajo estructurado, organizado y prioridad en la disciplina del taekwondo

JUSTIFICACIÓN

El taekwondo está diseñado en pro de la superación personal, su práctica favorece el desarrollo físico de la juventud proporcionando un espíritu deportivo. El taekwondo ha experimentado un auge en los últimos años en todo el país, por ser un deporte popular, resulta una actividad de excelente acogida que además contribuye al desarrollo integral de la persona. El taekwondo no solo sirve para mantener la forma física, sino también favorece a la seguridad en el practicante, el respeto por las normas establecidas y el juego limpio.

Por otra parte, el taekwondo desarrolla los reflejos y la agilidad. Como todas las artes marciales esta modalidad es útil para repeler una agresión, más no fomentar la misma y auge se desarrolla un autocontrol basado en los principios filosóficos de este arte. Es un adecuado para niños ya que además de lo anteriormente expuesto, enseña aprender fundamentos deportivos básicos y ayuda a desarrollar y mejorar los aspectos básicos de la salud del practicante, a nivel físico y emocional.

Además de la técnica el practicante obtiene los principios básicos y la filosofía de esta disciplina en la búsqueda de la armonía que debe existir en el individuo; armonía entre la conciencia y los movimientos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Los resultados de una práctica deportiva a nivel social se hacen tangibles en dos corrientes, la primera, en la cual se obtiene un desempeño físico especializado en taekwondo, el cual exige una correcta ejecución de la técnica, además de un desarrollo corporal enfocado a obtención de aspectos motrices como la velocidad, fuerza, resistencia y demás capacidades que requiere un competidor en las diferentes fases de competencia. una segunda corriente permite evidenciar en un carácter más subjetivo el desarrollo actitudinal del practicante, el cual debe ir de la mano con la filosofía del arte, que promueve un cuidado de

sí mismo así como de sus compañeros, una búsqueda continua de la armonía que debe existir entre el cuerpo y la mente, y ser saludable que promueva la tolerancia y el respeto en todo lugar, y es allí, donde se establece que una práctica adecuada de taekwondo se hace visible, cuando se forman deportistas íntegros que responden a la exigencia del entrenamiento y personas capaces de fomentar la paz y la armonía en su entorno.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Familiarizar al estudiante con el taekwondo mediante la utilización del método de enseñanza y ejercicios específicos del deporte.
- Integrar de forma pedagógica la formación social y psicológica del joven a través del trabajo lúdico, el fomento de la solidaridad, la responsabilidad, la disciplina y tolerancia en pro de la comunidad.
- Aprender las diferentes técnicas del puño y la patada, con su respectiva dificultad.
- Realizar las diferentes figuras (taeguks) para cambio de cinturón.
- Aprender y aplicar la filosofía del taekwondo a la vida cotidiana.
- promover en el practicante una experiencia competitiva básica en festivales y torneos internos.
- Desarrollar actividades lúdicas que fomenten la integración con el entorno social.
- Realizar pruebas técnicas “periódicas” donde se evaluará lo aprendido y las dificultades del mismo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES:

las actividades primordiales concluyen en los campeonatos y fogueos avalados por la asociación colombiana de taekwondo itf. Las actividades secundarias (exámenes de ascenso) se realizarán de acuerdo a los niveles establecidos en el PLANO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE por los niveles citados con anterioridad, teniendo en cuenta que se realizará evaluación de promoción cada 3 meses o el equivalente a 60 horas de clase hasta el **VI nivel**. Del **VII nivel** en adelante se realizará cada 4 meses o el equivalente a 70 horas de clase.

- 7 y 14 de abril, exámenes de ascenso de Taekwon-do
- 25 de mayo, campeonato de escuela Yom Chi
- 30 de junio a 1 de julio, copa pelicano, cali, valle.
- 13 y 14 de julio, exámenes de ascenso de Taekwon-do
- 17 a 19 de agosto campeonato nacional.

POBLACIÓN

El grupo poblacional a intervenir es: niños, niñas, jóvenes entre los 6 y 17 años, que, sin distinción de raza, orientación sexual, estrato socioeconómico, creencias religiosas o discapacidades físicas en residentes en localidad de Fontibón, quienes serán los usuarios destinatarios del proyecto en este sector,

en la disciplina de taekwondo.

COBERTURA

La cobertura está proyectada para la participación de aproximadamente 25 niños, niñas y jóvenes (manteniendo vigentes las restricciones propuestas por la alcaldía mayor de Bogotá, aforo máximo de 25 personas); el programa se desarrollará en la localidad de TUNJUELITO en la casa de la cultura los días lunes de 4pm a 6pm, miércoles de 4pm a 6pm y sábados de 8am a 10am, en el coliseo polideportivo de nuevo Muzú los días viernes de 3:30 pm a 6:30 pm y sábados de 12 a 2pm, y en el barrio Abraham Lincoln los días martes de 4:00pm a 8:00 pm y jueves de 4:00pm a 8:00pm.

ESTRUCTURA DEL PROGRAMA:

A continuación, se presenta el plan metodológico y pedagógico para el entrenamiento de Taekwon-do ITF durante cinco meses (abril - agosto), con cada mes dividido en 4 semanas con una estructura progresiva.

Mes 1: Abril

Semana 1: Fundamentos y Agilidad

Lunes: Calentamiento general (15 min), técnicas de postura y saludos (30 min), juego "Simón dice con movimientos de taekwondo" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de movilidad y flexibilidad (30 min), juego "Carrera de obstáculos" (15 min), trabajo en técnicas de bloqueo y contraataque (30 min), vuelta a la calma (15 min).

Miércoles: Calentamiento de movilidad (15 min), técnicas de patadas básicas (30 min), juego "Pasa la pelota con patadas" (15 min), enfriamiento y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento general (15 min), juego de agilidad y rapidez (30 min), práctica de patadas avanzadas (30 min), enfriamiento y vuelta a la calma (15 min)

Viernes: Calentamiento con música dinámica (15 min), trabajo en defensa personal básica (30 min), juego "Escape del agarre" (15 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento con música energizante (15 min), repaso de técnicas y habilidades (30 min), juego "Desafío de habilidades avanzadas" (15 min), práctica de defensa personal (30 min), estiramientos y feedback (15 min).

Semana 2: Técnicas de Combate y Fuerza

Lunes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), combinación de

patadas y bloqueos (30 min), juego "Duelo de bloques" (15 min), enfriamiento y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de agilidad y velocidad (30 min), juego "Competencia de saltos" (15 min), trabajo en tácticas de ataque y defensa (30 min), relajación y feedback (15 min).

Miércoles: Calentamiento dinámico (15 min), tácticas de ataque y defensa (30 min), juego "Combate de puntos" (15 min), estiramientos y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento con música motivadora (15 min), simulacros de combate con jueces (30 min), juego "Combate de puntos" (15 min), enfriamiento y feedback (15 min).

Viernes: Calentamiento con música motivadora (15 min), práctica de combos de patadas y puños (30 min), juego "Carrera de combos" (15 min), relajación y feedback (15 min).

Sábado: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), revisión y corrección de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de repaso avanzado" (15 min), entrenamiento de resistencia y fuerza (30 min), relajación y feedback (15 min).

Semana 3: Técnicas Especiales y Agilidad

Lunes: Calentamiento general (15 min), trabajo en técnicas de salto y giro (30 min), juego "Salto y esquivas" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de flexibilidad y movilidad (30 min), juego "Limbo taekwondo" (15 min), trabajo en movimientos ágiles (30 min), vuelta a la calma (15 min).

Miércoles: Calentamiento con circuito de agilidad (15 min), práctica de formas y katas (30 min), juego "Representación de formas en equipo" (15 min), enfriamiento y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento general (15 min), juego de agilidad y coordinación (30 min), práctica de técnicas de esquivas y bloqueo (30 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), entrenamiento de fuerza y resistencia (30 min), juego "Circuito de fuerza y resistencia" (15 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento con música energizante (15 min), revisión de formas y katas (30 min), juego "Preguntas y respuestas de taekwondo" (15 min), práctica de defensa personal avanzada (30 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Semana 4: Desarrollo de Competencias y Estrategias

Lunes: Calentamiento dinámico (15 min), estrategias mentales para competir (30 min), juego "Debate de estrategias de combate" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), simulacros de combate con jueces y puntuación (30 min), juego "Simulacro de competición" (15 min), trabajo en estrategias mentales (30 min), estiramientos y feedback (15 min).

Miércoles: Calentamiento con música energizante (15 min), simulacros de combate con jueces (30 min), juego "Combate simulado con puntuación" (15 min), relajación y feedback (15 min).

Jueves: Calentamiento con música motivadora (15 min), revisión y práctica de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de habilidades finales" (15 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), revisión y corrección de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de habilidades avanzadas" (15 min), enfriamiento y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento general (15 min), competición final entre estudiantes (60 min), ceremonia de clausura y entrega de reconocimientos (15 min).

Mes 2: Mayo

Semana 1: Potencia y Velocidad

Lunes: Calentamiento general (15 min), trabajo en técnicas de potencia (30 min), juego "Test de potencia" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de movilidad y flexibilidad (30 min), juego "Carrera de obstáculos" (15 min), trabajo en técnicas de bloqueo y contraataque (30 min), vuelta a la calma (15 min).

Miércoles: Calentamiento de movilidad (15 min), entrenamiento de velocidad (30 min), juego "Carrera de velocidad" (15 min), enfriamiento y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento general (15 min), juego de agilidad y coordinación (30 min), práctica de técnicas de esquiva y bloqueo (30 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), trabajo en explosividad (30 min), juego "Competencia de saltos" (15 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento con música energizante (15 min), repaso de técnicas y habilidades (30 min), juego "Desafío de habilidades avanzadas" (15 min), práctica de defensa personal (30 min), estiramientos y feedback (15 min).

Semana 2: Flexibilidad y Agilidad

Lunes: Calentamiento dinámico (15 min), práctica de técnicas de flexibilidad (30 min), juego "Limbo taekwondo" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de agilidad y velocidad (30 min), juego "Competencia de saltos" (15 min), trabajo en tácticas de ataque y defensa (30 min), relajación y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de agilidad y velocidad (30 min), juego "Competencia de saltos" (15 min), trabajo en tácticas de ataque y defensa (30 min), relajación y feedback (15 min).

Miércoles: Calentamiento con música relajante (15 min), trabajo en movimientos ágiles (30 min), juego "Carrera de obstáculos" (15 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento con música motivadora (15 min), simulacros de combate con jueces (30 min), juego "Combate de puntos" (15 min), enfriamiento y feedback (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), entrenamiento de agilidad (30 min), juego "Evasión rápida" (15 min), enfriamiento y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), revisión y corrección de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de repaso avanzado" (15 min), entrenamiento de resistencia y fuerza (30 min), relajación y feedback (15 min).

Semana 3: Técnicas de Combate Avanzadas

Lunes: Calentamiento general (15 min), técnicas de combinación avanzada (30 min), juego "Combate con combinaciones" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento dinámico (15 min), ejercicios de flexibilidad y movilidad (30 min), juego "Limbo taekwondo" (15 min), trabajo en movimientos ágiles (30 min), vuelta a la calma (15 min).

Miércoles: Calentamiento con circuito de agilidad (15 min), práctica de contraataque y defensa avanzada (30 min), juego "Contraataque rápido" (15 min), enfriamiento y vuelta a la calma (15 min).

Jueves: Calentamiento general (15 min), juego de agilidad y coordinación (30 min), práctica de técnicas de esquiva y bloqueo (30 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), trabajo en tácticas de combate avanzadas (30 min), juego "Simulacro de torneo" (15 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Sábado: Calentamiento con música energizante (15 min), revisión de formas y katas (30 min), juego "Preguntas y respuestas de taekwondo" (15 min), práctica de defensa personal avanzada (30 min), estiramientos y retroalimentación (15 min).

Semana 4: Estrategias y Competencias

Lunes: Calentamiento dinámico (15 min), análisis de competiciones anteriores

(30 min), juego "Debate de estrategias para competir" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Martes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), simulacros de combate con jueces y puntuación (30 min), juego "Simulacro de competición" (15 min), trabajo en estrategias mentales (30 min), estiramientos y feedback (15 min).

Miércoles: Calentamiento con música motivadora (15 min), simulacros de combate con jueces y puntuación (30 min), juego "Simulacro de competición" (15 min), relajación y feedback (15 min).

Jueves: Calentamiento con música motivadora (15 min), revisión y práctica de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de habilidades finales" (15 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), competición amistosa entre compañeros (60 min), estiramientos y feedback (15 min).

Sábado: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), revisión y corrección de técnicas avanzadas (30 min), juego "Desafío de repaso avanzado" (15 min), entrenamiento de resistencia y fuerza (30 min), relajación y feedback (15 min).

Mes 3: Junio

(Sigue la misma estructura de las semanas 1, 2, 3 y 4 que el Mes 2, pero con nuevos ejercicios, técnicas y juegos enfocados en el progreso de los estudiantes).

Mes 4: Julio

(Sigue la misma estructura de las semanas 1, 2, 3 y 4 que los Meses anteriores, pero con mayor énfasis en la preparación física y mental para competiciones).

Mes 5: Agosto

Semana 1: Preparación Final

Lunes: Calentamiento general (15 min), revisión final de técnicas y formas (30 min), juego "Desafío de repaso" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Miércoles: Calentamiento específico de taekwondo (15 min), práctica de técnicas de competición (30 min), juego "Simulacro de combate final" (15 min), relajación y vuelta a la calma (15 min).

Viernes: Calentamiento con música relajante (15 min), simulacro de competición con jueces y puntuación (30 min), juego "Competencia amistosa final" (15 min), estiramientos y feedback (15 min).

Este plan proporciona una progresión lógica y sistemática a lo largo de cinco meses, incorporando ejercicios y juegos variados para mantener la motivación y el interés de los participantes, al mismo tiempo que se enfoca en el desarrollo técnico, físico y mental en el taekwondo.

A continuación, se expone la estructura del programa en relación a las fases del deporte en sus niveles, los cuales son de carácter progresivo e inician desde el cinturón blanco independientemente de las cualidades físicas de cada practicante, el contenido de dicho programa corresponde a las temáticas orientadas desde la Federación Internacional De Taekwondo ITF, y seguimiento de la Asociación Colombiana de Taekwondo ITF. El compendio y guía general del taekwondo ITF se encuentra en la Enciclopedia de taekwondo ITF [2000] creada y estructurada por el General. Choi Hong Hi (fundador del taekwondo).

NIVELES DE PRINCIPIANTES

I Nivel (De cinturón blanco a punta - amarilla)

- Técnica de ataque de mano:
- Puño frente izquierdo, derecho (en diferentes planos).
- Técnica de ataque de patada:
- Patada frente (diferentes alturas: alta, media y baja)
- Patada abanico (hacia adentro, hacia afuera)
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa baja puño (adentro y afuera)
- Defensa media puño (adentro y afuera)
- Defensa alta puño (adentro y afuera)
- Posturas básicas:
- Cruz 1 y 2
- Posturas largas y cortas
- Figuras:
- Saja jiruji
- Técnica de combate:
- Combate de estudio (con protección y sin contacto)
- Defensa personal básica:
- Proyecciones (Diferentes planos)
- Rollo adelante, atrás
- Teoría:
- Historia del taekwondo
- Organización nacional e internacional
- Idioma (coreano) y aplicación
- Cinturones y su significado
- Filosofía del taekwondo
- Técnica de arbitraje:
- Puntos válidos
- Faltas
- Manejo del Doyan y sus respectivas medidas

- Manejo del léxico en combate

II Nivel (De cinturón punta - amarilla a amarillo)

- Técnica de ataque de mano:
- Puño gancho izquierdo, derecho (en diferentes planos).
- Puño mazo izquierdo, derecho (en diferentes planos).
- Técnica de ataque de patada:
- Patada gira (diferentes alturas: alta y media)
- Patada lado (diferentes alturas: alta y media)
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa baja sable (adentro y afuera)
- Defensa media sable (adentro y afuera)
- Defensa alta sable (adentro y afuera)
- Posturas básicas:
- Cruz 3 y 4
- Posturas de jinete
- Figuras:
- Chon ji
- Técnica de combate:
- Combate semi libre (sin protección, contacto leve)
- Defensa personal básica:
- Proyección con mano y pie (Diferentes planos)
- Rollo adelante, atrás (Con obstáculo)
- Teoría:
- Higiene y salud
- Aspectos de convivencia
- Integridad del taekwondoga
- Técnica de arbitraje:
- Deducción de puntos por faltas cometidas

III Nivel (De cinturón amarillo a punta - verde)

- Técnica de ataque de mano:
- Puño recto izquierdo, derecho (en diferentes planos).
- Ataque de sable (hacia adentro y hacia afuera)
- Técnica de ataque de patada:
- Patada hacha (hacia adentro y hacia afuera)
- Patada frente en salto
- Defensas con brazo y pierna:

- Defensa baja simultanea (adentro y afuera)
- Defensa media simultanea (adentro y afuera)
- Defensa alta simultanea (adentro y afuera)
- Posturas básicas:
- Postura en L con defensas aplicado a la cruz 1 y 2
- Figuras:
- Dan gun
- Técnica de combate:
- Combate libre (con protección, contacto)
- Defensa personal básica:
- Técnicas de soltarse de agarres
- Técnicas de defensa con Cuchillo
- Teoría:
- Nutrición y salud
- Técnica de arbitraje:
- Simulacro de combate (arbitro central) IV Nivel (De cinturón punta - verde a verde)
- Técnica de ataque de mano:
- Ataque en lanza (alta, media y baja)
- Puño revez al frente
- Técnica de ataque de patada:
- Patada lado en salto con impulso
- Patada abanico en salto (adentro y afuera)
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa baja y media lateral Simultanea
- Defensa media simultanea laterales (adentro y afuera)
- Posturas básicas:
- Postura en L larga y corta con defensas y ataques aplicado a la cruz 3 y 4
- Figuras:
- Do san
- Técnica de combate:
- Combate libre (con protección en Doyan, contacto)
- Defensa personal básica:
- Media luna
- Técnica de llaves
- Teoría:
- Actualización
- Técnica de arbitraje:

- Curso interno de arbitraje V Nivel (De cinturón verde a punta - azul)
- Técnica de ataque de mano:
- Puño martillo lateral
- Técnica de ataque de patada:
- Patada lado en diferentes planos
- Patada hacha en salto (adentro y afuera)
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa baja con desplazamientos y ataques
- Defensa media con desplazamientos y ataques
- Defensa alta con desplazamientos y ataques
- Posturas básicas:
- Postura de gato con defensas y ataques aplicado a combate en sombra
- Figuras:
- Won hyo
- Técnica de combate:
- Combate semi libre (con 1,2 y 3 atacantes)
- Defensa personal básica:
- Simulacros de ataques en calle
- Teoría:
- Actualización
- Técnica de arbitraje:
- Actualización

VI Nivel (De cinturón verde punta azul a azul)

- Técnica de ataque de mano:
- Codo frontal
- Codo alto
- Técnica de ataque de patada:
- Lado en salto 180 grados
- Patada talón recta girando por detrás
- Patada abanico hacia dentro y hacia afuera ambos lados
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa con filo de pie
- Defensa con arco de pie
- Defensa de agarre en gancho con mano
- Defensa doble con el canto de la mano
- Y defensa lateral alta con apoyo

- Posturas básicas:
- Postura kiopcha sogui, salto rasante, deslizamiento corto y largo (kuró)
- Figuras:
- Hasta won hyo ambos lados. Yul gok.
- Técnica de combate:
- Il-bo mak sogui, zayu matsogui, combate preestablecido 30 segundos.
- Defensa personal nivel 1:
- Técnica de rompimiento: patada frente en salto alta con amague.
- Patada talón recta
- Puño frente en el piso o al frente.
- Teoría:
- Aspectos básico sobre la teoría del poder, técnicas de rompimiento para competencia oficial
- Significado del cinturón azul
- Puntos vitales
- Significado de yol gok
- Actualización
- Técnica de arbitraje:
- Actualización

VII Nivel (De cinturón azul a cinturón azul punta roja)

- Técnica de ataque de mano:
- Lanza horizontal
- Lanza vertical
- Doble puño vertical
- Puño en ángulo
- Técnica de ataque de patada:
- Patada talón gancho 180 grados
- Patada abanico girando por detrás
- Patada con el arco y filo de pie
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa lateral con el reverso del canto de la mano
- Defensa con mano hacia arriba
- Defensa en x ascendente
- Presionante en u

- Posturas básicas:
- Postura dwitval sogui, natchu sogui, moa sogui tipo - b
- Figuras:
- (hasta yul gok ambos lados) y joon gun
- Técnica de combate:
- Yacsok mak sogui, Combate pre-establecido combate libre.
- Defensa personal básica:
- Simulacros de ataques en calle, con arma blanca, defensa contra dos atacantes, bloqueo y sometimiento.
- Teoría:
- cultura moral, reglamentación de competencia en mat sogui y teoría sobre mociones.

Significado de joon gun

- Actualización
- Técnica de arbitraje:
- Actualización

● VII Nivel (De cinturón azul punta roja a rojo)

- Técnica de ataque de mano:
- Lanza punta de dedos con reacción al hombro
- Codos medios laterales
- Técnica de ataque de patada:
- Patada vertical en salto
- Golpe de rodilla
- Talon recta en salto 180 grados
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa de presión en (x)
- Defensa en (w)
- Defensa en guardia con canto de manos baja
- Defensa debajo de empuje
- Defensa baja simultaneo con puño revés atrás

Defensa Posturas básicas:

- Postura salto alto con desplazamiento, salto hacia atrás, kyocha sogui, nachu sogui, más todas las anteriores al grado.

- Figuras:
- Hasta joon gun ambos lados, toy-gye.

- Técnica de combate:
- Combate libre, il-bo matsogui, sambo mat sogui, preestablecido 45 segundos.
- Defensa personal nivel II
- Rompimientos:
- Patada circular en salto
- Palma en el piso
- Talon gancho 180 grados (rompimiento multiple)
- Teoría:
- Concepto de movimiento estampado (pisotón) los 9 secretos del entrenamiento de taekwon-do, normas de competencia en equipos. Significado de toe gye
- Actualización
- Técnica de arbitraje:
- Actualización
- IX Nivel (De cinturón rojo a rojo punta negra)
- Técnica de ataque de mano: Codo atrás Canton de mano vertical, ascendente con reacción al hombro
- Técnica de ataque de patada:
- Patada descendente hacia adentro y hacia afuera en salto
- Patada frente 360 grados
- Patadas básicas frente lado gira en salto en retroceso
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa de empuje con palma
- Defensa sujeción de agarre para puño
- Lateral alta con antebrazo interno
- Posturas básicas:
- Postura soo-jik sogui
- Moa sogui tipo C
- Figuras:
- Hasta toe gye ambos lados y hwa-rang.
- Técnica de combate:
- Combate libre, il-bo mat sogui, sin hablar, yak sok mat sogui. Preestablecido de 60 segundos a 75 segundos.
- Defensa personal nivel III
- Rompimientos:
- Reverso con canto de mano
- Codo atrás
- Patada frente 360 grados
- Técnica especial de competencia

- Teoría:
- Significado de hwa rang, relación estudiante- instructor. Significado de la placa (ITF tortuga)
- Líneas divisorias del cuerpo, aprestamiento para instructor asistente.
- Actualización
- Técnica de arbitraje:
- Actualización
- X Nivel (rojo punta negra a negro)
- Técnica de ataque de mano:
- Reverso con canto de mano hacia adentro
- Canto de mano con reacción al dorso
- Técnica de ataque de patada:
- Patada descendente 180 grados
- Patada lado 360 grados
- Patadas a la tula, doble frente simultánea, doble frente alternada, doble gira alternada, frente lado alternada, doble patada lado, patada gancho 360 a la paleta, dwyturo chagui
- Defensas con brazo y pierna:
- Defensa de chequeo con canton de mano
- Defensa lateral media hacia adentro con antebrazo externo
- Lateral doble en palma hacia arriba
- En guardia con cantón de mano en salto 360 grados
- Posturas básicas:
- Todas las anteriores
- Figuras:
- Hasta hwa-rang ambos lados y choon moo. Movimiento básico personal inventado hasta 21 movimientos
- Técnica de combate:
- Combate libre, il-bo mat sogui a un paso ataque libre y defensa con pie, mat sogui de un ataque en salto a lrga distancia, libre de moción lenta dos contra uno, yak sok mat sogui. Prestablecido hasta 75 segundos.
- Defensa personal nivel I, II, III y IV
- Rompimientos:
- Puño revez
- Lado 360 grados
- Técnica especial de competencia oficial

RECURSOS

TALENTO HUMANO

Se contará en las sedes de práctica con instructor calificado (Jaime david Rodriguez Perez cc 1033697833, Licenciado en Deporte de la Universidad Pedagógica Nacional, Cinturón Negro III Dan de Taekwon-do ITF)

RECURSOS MATERIALES

- 30 Paletas para pateo
- 3 tulas de cuero
- 60 cuerdas de salto
- 20 conos
- Material didáctico como pelotas, lazos, trx.

METAS

El 80% de los alumnos de taekwondo al finalizar el plan metodológico deberán terminar el ciclo de principiantes (estudiantes nuevos) para comenzar el ciclo de avanzados (deportistas con experiencia y calidad humana). Estos ciclos son particulares a cada individuo, y se plantean pruebas (exámenes) en determinadas fechas del año con el fin de valorar el desempeño de cada uno, la presentación de la prueba depende del visto bueno del instructor, el cual conoce el desarrollo individual de cada practicante. Al finalizar tendrá una experiencia básica en competencias internas, fogeos externos.

El practicante debe manejar correctamente las diferentes técnicas del nivel de principiantes, para el futuro desarrollo del nivel de avanzados, el cual tiene un nivel más complejo ya que el grado de exigencia en competencia es más alto. Cada cambio de cinturón estará precedido por una evaluación que tendrá que pasar para obtener un nuevo grado. En el ámbito actitudinal del estudiante se pretende un desarrollo elevado de la disciplina, la voluntad, el autocontrol y la autoestima en pro del mejoramiento de su rendimiento en el taekwondo. También deberán poseer un grado de integración con el entorno social. Así mismo obtener un nivel de intelectualidad en referencia con la historia y principios filosóficos aplicados al desarrollo integral de cada practicante.

METODOLOGÍA

La premisa del taekwondo, y en especial la escuela de formación deportiva en de Taekwon-do ITF, radica entre la continua relación que existe entre el maestro y el estudiante, lo que proporciona herramientas al practicante con el fin de que éste se desarrolle tanto personal como participante entre las actividades físicas del programa. Así entonces surge una pregunta para el desarrollo de las actividades docentes, ¿cómo debe el docente llegar hasta sus estudiantes? y ¿cómo hacer que las acciones sean coherentes con las intenciones? para la

solución de éstas preguntas se ha requerido de un análisis profundo de la pedagogía en relación a las prácticas de las artes marciales, y se encontró una relación entre el maestro y los diferentes factores que inciden dentro de la estructura de la clase o práctica deportiva, el manejo que el maestro le da al mismo y la orientación que el estudiante recibe por parte del mismo, para ello, se establece una guía de práctica con la cual el docente hace uso de su experiencia enmarcado en uno o varios modelos pedagógicos con el fin de aprovechar al máximo el tiempo en el que se debe dar una formación entorno a la forma física de las diferentes técnicas y el desarrollo a nivel social y deportivo del estudiante.

Teniendo en cuenta el carácter marcial de este deporte, se realizó una valoración de las metodologías y experiencias de los profesores dentro de la escuela, encontrando los siguientes modelos pedagógicos pertinentes para la el desarrollo de la relación estudiante alumno dentro de la práctica (Muska Mosston - Sara Ashworth):

Estilo de enseñanza de mando directo:

La característica principal por la cual se ha seleccionado éste estilo, radica en el carácter marcial del mismo, teniendo en cuenta que como arte marcial el taekwondo propende por la disciplina y como aspecto tradicional en la organización de las clases (formaciones, protocolos de inicio y finalización de clase, manejo de jerarquías dentro de los practicantes) el protagonismo del docente en éste estilo tiene como fundamento el control de la sesión de entrenamiento, promoviendo orden, disciplina, uniformidad, ejecución sincroniza, réplica de modelos, precisión en la respuesta, mantenimiento de normas estéticas, eficiencia del tiempo. las funciones del estudiante se limitan a la ejecución y seguimiento de órdenes.

Descubrimiento guiado:

Con el fin de incentivar la autonomía en el practicante se establece que luego de fundamentar las bases prácticas de la técnica del taekwondo, se permita un espacio y un entorno adecuado para que el practicante descubra por sí mismo las particularidades de el desarrollo de la técnica en las diferentes etapas de desarrollo deportivo. para ello se establecen los objetivos así: promover el proceso convergente, tener en cuenta lo descubierto por el estudiante en relación a lo planteado por el maestro, desarrollar habilidades para el desarrollo del descubrimiento lógico de las dinámicas del deporte.

Estilo de autoevaluación:

El desarrollo de una responsabilidad en base a los objetivos planteados en el estudiante, requiere de la participación del mismo dentro de las actividades que se plantean, así podemos distinguir éste estilo como una herramienta donde se pasan más decisiones al alumno, con el fin de desarrollar la conciencia de la ejecución y desarrollo de la conciencia kinestésica, evaluación basada en

criterios propios.

Conocimiento del proceso de aprendizaje y desarrollo motor

Teniendo en cuenta las estrategias metodológicas que se vienen desarrollando en el trabajo de formación de la escuela de taekwondo, en este proceso de perfeccionamiento tendremos en cuenta el aumento progresivo en la dificultad de las tareas técnicas y tácticas hasta que sean correctas a grandes rasgos, logrando que el niño sea capaz de realizar el o los movimientos deseados.

Los procesos de enseñanza del aprendizaje específico del taekwondo se realizarán teniendo en cuenta a **Welford** y su teoría del tratamiento de la información, donde tenemos 3 tipos de mecanismos sucesivos y fuertemente interrelacionados en la ejecución de una acción motriz:



Es importante señalar que, en el proceso de aprendizaje de las destrezas del taekwondo, la fase de ejecución (aprendizaje de la técnica) se debe enseñar luego del desarrollo perceptivo motriz, ya que el gesto técnico debe estar básicamente estabilizado para pasar a la siguiente fase, la de los procesos de decisiones (pensamiento táctico).

ESTRATEGIAS

En el intento de buscar la excelencia en el trabajo técnico del taekwondo, es importante realizar observaciones individuales logrando así cualidades de movimiento en los niños perfectos y que los puedan dominar mostrando un punto óptimo del desarrollo motor de cada uno, perfeccionándose con el ejercicio y el entrenamiento.

De ahí es importante contar con la categorización del movimiento deportivo, que nos plantea el Dr. KURT MEINEL, mediante la didáctica del movimiento. La séptima categoría apoya con grandes bases la metodología de trabajo, esta categoría nos lleva a lograr **la precisión del movimiento**; ya que el taekwondo exige un alto grado de precisión en el desarrollo y utilización de movimientos y técnicas específicas. Partiendo de la premisa que los movimientos precisos no son solamente movimientos que alcanzan un fin con seguridad y precisión, sino también con precisión de desarrollo, cuyo camino para llegar al fin se mantiene en módulos determinados de procedencia y economía, (didáctica del movimiento Kurt Meinel)

El trabajo que se realiza en taekwondo debe llevar a realizar movimientos precisos de destrezas que constituyan al mismo tiempo una herramienta más para lograr una formación motora eficaz en cada uno de los niños.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN:

Se evaluará a los niños en los periodos programados a través de test básicos, pruebas de valoración física como la batería ALPHA-Fitness. La batería ALPHA-Fitness fue desarrollada para proporcionar un conjunto de test de campo válidos, fiables, seguros y viables, para evaluar la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. La batería ALPHA-Fitness de test de condición física es eficiente en cuanto al tiempo necesario para su ejecución, y requiere muy poco material. Además, puede ser fácilmente aplicada a un gran número de personas simultáneamente físicos y técnicas durante el desarrollo de una clase; para poder realizar cambios y mejorar las condiciones de intratabilidad del niño. Cuando el tiempo es limitado, como puede suceder en el ámbito escolar, o en el caso de escuelas de formación con espacios limitados por el tiempo, recomendamos omitir la evaluación de los pliegues cutáneos. Esta medida es la que requiere más destreza (y, por tanto, tiempo), por lo que en estos casos el IMC y el perímetro de cintura pueden ser suficientes para evaluar la composición corporal. El tiempo necesario para administrar esta batería a un grupo de 20 individuos por un solo evaluador/a es menos de 2 horas, junto con un test adicional (test de velocidad-agilidad 4x10 m) para evaluar la condición física motriz.

Es necesario informar al participante de que se abstenga de realizar ejercicio intenso durante las 48 h previas a los test. También es importante para la ejecución correcta de la batería que el niño/a o adolescente vista ropa deportiva cómoda y zapatos adecuados. Es recomendable proporcionar a los participantes mensajes constantes de ánimo y motivación, de cara a obtener de ellos el máximo rendimiento en todos los test:

Salto de longitud a pies juntos:

Propósito: Medir la fuerza explosiva del tren inferior. La fuerza muscular está inversamente asociada con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, dolor de espalda y con la densidad y contenido mineral óseo.

Mejoras de la fuerza muscular de la infancia a la adolescencia se asocian inversamente con los cambios en la adiposidad total.

Material: Superficie dura no deslizante, stick o pica, una cinta métrica, cinta adhesiva y conos.

Ejecución Saltar una distancia desde parados y con los dos pies a la vez. Instrucciones: El alumno/a se colocará de pie tras la línea de salto, y con una separación de pies igual a la anchura de sus hombros. Doblar las rodillas con los brazos delante del cuerpo y paralelo al suelo. Desde esa posición balancear los brazos, empujará con fuerza y saltará lo más lejos posible. Tomará contacto con el suelo con los dos pies simultáneamente y en posición vertical. Práctica y número de ensayos: El examinador mostrará la forma correcta de ejecución.

El test se realizará dos veces y el mejor resultado será registrado. Las Líneas horizontales se dibujarán en la zona de caída o aterrizaje a 10 cm de distancia, a partir de 1 m de la línea de despegue. Una cinta métrica perpendicular a estas líneas dará las medidas exactas. El examinador estará junto a la cinta métrica y registrará la distancia saltada por el niño/a. La distancia saltada se medirá desde

la línea de despegue hasta la parte posterior del talón más cercano a dicha línea. Se permitirá un nuevo intento si el niño/a cae hacia atrás o hace contacto con la superficie con otra parte del cuerpo. El resultado se registra en cm. Ejemplo: un salto de 1 m 56 cm, se registra 156.

Capacidad motora: Velocidad agilidad 4x10m Propósito Medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Relación con salud Mejoras en la velocidad/agilidad parecen tener un efecto positivo sobre la salud de los huesos. Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes.

Ejecución Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida (Ver anexo II). Instrucciones: Prepárate detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, corres tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzarás las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deberás cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado. Práctica y número de ensayos: El examinador mostrará la forma correcta de ejecución. El test se realizará dos veces y el mejor resultado será registrado. Asegúrese que los dos pies cruzan la línea cada vez, que el niño realiza el recorrido requerido y que los giros lo realiza lo más rápido posible. Enumera en voz alta los ciclos completados. El test finalizará cuando el niño/a cruce la línea de llegada (en un primer momento línea de salida) con un pie. El niño/a no deberá deslizarse o resbalarse durante la prueba, por lo que es necesario una superficie antideslizante. El resultado se registra en segundos con un decimal. Ejemplo: un tiempo de 21.6 segundos se anotará como 21.6.

Capacidad aeróbica: Test de ida y vuelta de 20 m Propósito Medir la capacidad aeróbica. Relación con la salud: Niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura más saludable.

Material: Un gimnasio o un espacio lo suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, CD con el protocolo del test y un reproductor de CD. Ejecución El niño/a se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se incrementará en 0,5 km/h/min (1 minuto es igual a 1 palier). La prueba terminará cuando el niño/a no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio.

De lo contrario, la prueba terminará cuando el niño se detiene debido a la fatiga. Instrucciones: Este test consiste en ir y volver corriendo una distancia de 20 metros. La velocidad será controlada por medio de un CD que emite sonidos a intervalos regulares. Adecuará su ritmo al sonido con el fin de estar en uno de los extremos de la pista de 20 metros cuando el reproductor emita un sonido. Una precisión dentro de uno o dos metros será suficiente. Tocar la línea al final de la pista con el pie, girará bruscamente y correrá en la dirección opuesta. Al principio, la velocidad será baja, pero se incrementará lentamente y de manera constante cada minuto. Su objetivo en la prueba será seguir el ritmo marcado el mayor tiempo que le sea posible. Por lo tanto, deberá detenerse cuando ya no pueda mantener el ritmo establecido o se sienta incapaz de completar el período de un minuto. Recordará el último número anunciado por el reproductor cuando se detenga, pues este será su puntuación. La duración del test variará según el individuo: cuanto más en forma esté, más durará el test. Esta prueba se realizará una vez. Medida Seleccione el sitio de prueba, preferentemente que sea un gimnasio de 25 m de largo o más. Permita un espacio de al menos un metro en cada extremo de la pista. Cuanto más amplia sea la superficie utilizada, mayor el número de niños que podrán realizar simultáneamente la prueba: se recomienda un metro para cada niño/a. La superficie deberá ser uniforme, aunque el material del que está hecho no es especialmente importante. Los dos extremos de la pista de 20 metros deberán estar claramente marcados. Compruebe el funcionamiento y el sonido del reproductor de CD. Asegúrese de que el dispositivo es lo suficientemente potente como para evaluar a un grupo. Escuche el contenido del CD. Anote los números del contador de tiempo del reproductor de CD con el fin de poder localizar las secciones clave de la pista rápidamente. Una vez que el niño/a se detiene, se registra el último medio palier completado. Ejemplo: una puntuación de 6.5 estadios. Si es necesario una mayor precisión (por ejemplo, estudios de intervención con el objetivo de detectar pequeños cambios), se podrá registrar el tiempo final empleado en la prueba expresado en segundos, en lugar de medios estadios completados.

Los instructores deberán cumplir y ser evaluados mensualmente en los aspectos de puntualidad, dedicación, compromiso, presentación pedagógica, didáctica, logros y relaciones interpersonales.

MARCO REFERENCIAL

Un aspecto importante para la práctica del taekwondo, es conocer los periodos críticos del organismo del niño y del adolescente, en los cuales existe mayor predisposición anatomo-funcional para el desarrollo de las capacidades motrices.

De esto dependerá la selección de los medios, métodos, procedimiento y las particularidades de las cargas del entrenamiento. Por esta razón se muestra algunas características psicomotrices de las edades y factores que inciden en la formación deportiva en el grupo de taekwondo. Los niños y los jóvenes no

pueden entrenar de la misma forma que los adultos, y tampoco pueden someterse a unos esfuerzos que se diferencien únicamente por una menor intensidad, volumen y unos contenidos más sencillos.

Si observamos el desarrollo motor de los niños vemos que deben superar diversas fases de cambios corporales y psíquicos para convertirse en adultos. El entrenamiento de taekwondo no puede mantenerse al margen, es más, debe ceñirse a las características de la fase de desarrollo en la cual están ubicados. No es adecuado buscar rendimientos elevados en los futuros taekwondistas, ya que habría un sobrecargo de entrenamiento en los niños debido a la presión y los ejercicios monótonos y poco motivantes; dejando a un lado contenidos de tipos general o lúdicos.

CARACTERÍSTICAS DEL CRECIMIENTO Y LAS FASES SENSIBLES

La evolución motora no es biológicamente lineal sino irregular, el niño crece superando unas fases consideradas sensibles favorables para el desarrollo de los fundamentos de determinadas capacidades motrices. En estas fases la capacidad de entrenamiento es especialmente elevada. Dejar pasar estos periodos críticos sin la estimulación necesaria en cantidad y calidad puede conducir a un crecimiento posterior más limitado de los factores del rendimiento afectados. Popularmente se dice con acierto que lo que no se aprende de niño, quizá ya nunca se podrá aprender de joven.

La formación de estas fases predeterminadas está a cargo del entrenador. En una planificación del rendimiento coherente a corto o largo plazo para edades infantiles y juveniles, el entrenador debe poner especial interés en la dinámica de estas fases.

NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO

SOCIAL.

Se busca con este trabajo la integración con el entorno social, mejora de las relaciones sociales y aumento de la auto estima.

PSICOLÓGICO.

Mejora el rendimiento escolar, el estado anímico, cansancio agradable, la voluntad, la confianza y la disciplina en los practicantes de taekwondo.

FISIOLÓGICOS.

Favorece el riego sanguíneo del músculo, mejora el sistema cardiovascular y respiratorio, reduce el peligro de padecer enfermedades cardíacas, normaliza el pulso cardíaco y la presión arterial, influye en los tejidos de soporte; el esfuerzo y el agotamiento que puede suponer el taekwondo que contribuye a relajar el organismo, experimenta una descarga importante como es el estrés.

FÍSICOS.

Mejora las capacidades como son: la fuerza, la velocidad, la resistencia, flexibilidad y coordinación. En la musculatura para evitar un proceso de incorrecta evolución tipo físico y funcional, aparato respiratorio en los órganos y músculos implicados en la respiración, en el sistema nervioso proporciona un masaje reflejado en la relajación muscular y emocional de la persona.

METODOLOGÍA DEL PLAN PEDAGÓGICO Y METODOLÓGICO

Este plan se desarrollará respetando las tres etapas:

Etapas de preparación inicial:

Como norma esta etapa está comprendida entre los 6 y 11 años de edad. El objetivo principal a desarrollar en esta etapa es el aprendizaje de los elementos de la técnica en todos los grados. El alumno recibe trabajos orientados al desarrollo multilateral del organismo. Desde el punto de vista de las capacidades físicas el trabajo debe estar orientado hacia la resistencia básica (anaeróbico ligero). El factor más importante desde el punto de vista pedagógico es la motivación de todos los niños y niñas hacia la práctica del taekwondo.

Etapas de especialización inicial

Entre los 11 y 13 años. En esta etapa el alumno continúa con el proceso de perfeccionamiento de la técnica de todos los grados. Desde el punto de vista funcional se trabajan cargas que sirvan de base para el trabajo de la siguiente etapa.

Etapas de la especialización fundamental:

Esta etapa coincide con la etapa de maduración y desarrollo corporal. Los alumnos reciben ya las cargas de volumen e intensidad. Aquí los alumnos deben demostrar resultados importantes (a nivel juvenil) en competencias. Esta etapa está comprendida de manera general entre los 13 y los 17 años.

INDICADORES DE GESTIÓN:

Para el desarrollo del análisis evolutivo del programa de taekwondo, es importante considerar que los criterios de evaluación en niños de estas edades (9 a 17 años) se deben hacer de una manera cualitativa, debido a los objetivos y material con el que se está trabajando; para este efecto se realizará una evaluación cada tres meses con pruebas en las que se incorporen habilidades que se buscan como: Dominio de los movimientos, confianza, agilidad, coordinación, equilibrio, velocidad de reacción, rapidez motora, técnica, salidas, flexibilidad, elasticidad, fuerza, resistencia. La observación es un factor muy importante en el taekwondo, se debe hacer todos los días de entrenamiento en forma muy detallada, anotando avances importantes en cada uno de los niños.

PLANES DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

En el taekwondo se manejan los grados o cinturones para dividir el avance de cada uno de los practicantes; cada grado tiene diferentes pruebas y cada vez es más complejo el método y la técnica para cambio de cinturón. Los niveles a trabajar son de principiantes, A continuación, se mostrarán los aspectos a desarrollar en cada uno de los niveles en orden ascendente:

Estos planes de enseñanza aprendizaje estarán diseñados sobre los formatos dados por la interventora pedagógica del instituto a saber:

ASPECTOS TÁCTICOS A TRABAJAR

Estos irán incluidos en cada nivel, manejados antes, durante y después del combate; ya que debemos saber cómo nos plantean el ataque del adversario. Nombraremos algunos casos en cuestión:

- Cuando se va ganando el combate, el practicante debe solo esperar y contraatacar.
- Cuando se va perdiendo el combate, se debe tener mucho autocontrol, pensar la jugada sin desesperarse para lograr empatar o superar al oponente.
- En caso de que el contrincante sea más alto, el practicante debe estar junto a él para evitar ataques.
- En caso contrario mantener la distancia con ataques.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

- Se trabajará con los niños la disciplina tanto dentro como fuera de clase, la voluntad de trabajos que requieren fatiga; confianza en si mismos, auto control en determinados casos, estados de ánimo.
- En combate se trabajará como manejar el pre arranque antes de una participación (el participante está muy pasivo o activo).

ASPECTOS FORMATIVOS

- Manejo de la integración con el entorno social, compañerismo, ayuda, humildad.

BIBLIOGRAFIA:

El arte del taekwon-do ITF [2015] Hector marano

Temario general de exámenes [2013] Asociacion colombiana de taekwon-do

Enciclopedia de taekwondo ITF [2000] General. Choi Hong Hi.

Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes
(http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ManualALPHA-fitness_SP.pdf)

Entrenamiento con niños [1988] Erwin Hahn

La enseñanza de la educación Física Muska Mosston - Sara Ashworth