PROPUESTA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN TAEKWONDO

DIRIDIDO A INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES Y RECREACIÓN IMDER SESQUILE CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:

DAVID JULIAN CARRILLO DUARTE
ENTRENADOR DEPORTIVO
CITURON NEGRO 2° DAN EN TAEKWONDO

2025

INTRODUCCION

La propuesta se basa en la recreación y el deporte ya que es un elemento que ayuda a la comunidad en la integración y la sana convivencia, por el cual los niños y jóvenes se enriquecen en un ambiente sano y lleno de valores. Allí ellos participaran y compartirán de la actividad deportivas haciendo de su tiempo libre un momento en el cual fortalecen las relaciones sociales y crean en su comunidad un intercambio de la buena participación y comunicación.

PROGRAMA POR NIVELES

1- **Estos niveles contemplaran los siguientes aspectos**:

- Justificación
- Objetivo general
- Objetivos específicos
- Objetivos formativos
- Objetivos competitivos
- Proceso metodológico
- Temática general a desarrollar
- Recursos
- Horarios por nivel
- Estrategias
- Indicadores

2- Plan de control pedagógico de rendimiento

Se realizará trimestralmente por medio de un examen de ascenso que contemplará los siguientes aspectos

Test físicos generales

Cooper, Harvard, Wells, flexo elongación tren inferior, detén, fuerza abdominal, velocidad 30 mts lanzados, fuerza de pierna, fuerza tren superior fuerza explosiva tren inferior.

Test técnico-tácticos

Ataques y contra ataques
Control de efectividad
Combinación y encadenamiento tren inferior
Ataques con percepción decisión y ejecución
Fogueos de chequeo en competencia

Test específicos en Taekwondo

Fuerza explosiva tren inferior, Velocidad tren inferior, Potencia tren inferior, Capacidad coordinativa

Evaluación teórica

Analizar aprendizaje de reglamento, terminología y juzgamiento del Taekwondo.

NIVEL DE IRRADIACION

JUSTIFICACION

Buscando brindar una posibilidad más a la niñez y la juventud de practicar un deporte que además de ofrecerle alternativas para desarrollar y mejorar las capacidades motrices de los alumnos contribuyendo al fortalecimiento de su salud física y mental, le permite al deportista utilizar su tiempo libre de una manera productiva y creativa educando al practicante corporal y mentalmente equilibrando su diario que hacer.

Por consiguiente, dicha Escuela plasma en su contenido todo un proceso de actividades enfocados específicamente a desarrollar procesos básicos de iniciación técnico-deportiva, que le facilitará al programa un óptimo seguimiento de los alumnos en su formación tanto física como mental y espiritual, y que nos brindará elementos para una mejor evaluación y diagnóstico.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y mejorar en el alumno, mediante este programa su formación multidimensional para que de esta manera interactúe con la sociedad y se proyecte hacia un futuro promisorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ☑ Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la orientación y la práctica de actividades deportivas.
- ☑ Mejorar el proceso psicobiológico, socio afectivo y motor, a través de dicha aplicación deportiva.
- ☑ Madurar su motricidad, fluidez y capacidad para realizar movimientos, convirtiéndolos en reflejos condicionados (hábitos motores)

OBJETIVO FORMATIVO

- ☑ Inculcar en los alumnos los principios éticos y valores que fomenta este deporte.

OBJETIVO COMPETITIVO

- ☑ Desarrollar condiciones de preparación física y técnico-táctica requeridos para un mejor desempeño deportivo.

METODOLOGIA

Después de una correcta planeación, el manejo del estudiante es la segunda fase más importante. Para ello se requiere de dos aspectos fundamentales para su desarrollo: sensibilidad y sentido común, como también un sólido conocimiento de los métodos de enseñanza.

Por la variedad de deportistas, se organizarán lo mejor posible las clases para acelerar el proceso de aprendizaje, agrupando a los deportistas de acuerdo a cuatro formas que pienso son las más recomendables:

- Según sus habilidades. De acuerdo a sus destrezas y aptitudes.
- Reagrupación. De acuerdo a su edad y a un aspecto especifico.
- El plan joplin. Todos los de un mismo nivel y habilidad sin importar edad.
- Agrupación dentro de la clase. Se divide en subgrupos de diferente nivel

Para llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje se requiere imponer una disciplina ejemplar que facilite llevar a buen término el proyecto de formación. Tomando como base lo antes expuesto se aplicaran los siguientes aspectos metodológicos.

- Método deductivo: En el cual el centro de acción es el alumno orientado Por el profesor.
- Método inductivo: El instructor aplica las formas analítica y sintética Dirigiendo Ordenando y asignando tareas.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Preparación física volutiva y técnica:

1. **Actividades en caminadas a la adquisición de movimientos básicos relacionados con el dominio del esquema corporal**

- ➢ Esquema corporal: lateralidad, ubicación temporo-espacial, ritmo, ajuste postural, equilibrio y coordinación.
- ➢ Locomoción: Fases técnicas de desplazamiento, técnicas de salto, técnicas de golpear con y sin elementos
- ➢ Flexibilidad: elongación espagat, sprint, ampliación de posturas y segmentos con diferentes grados de exigencia, elevación de extremidades inferiores a una capacidad individual.
- ➢ Técnicas de pateo: Manejo visopedico y coordinación, contacto de diferentes segmentos del tren inferior dependiendo de la técnica de patada
- ➢ Técnicas de pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.
- ➢ Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.
- ➢ Desplazamientos frontales, posteriores y a diferentes grados, con combinación y cambios de posición.

2. Actividades para el desarrollo del sentido cinestesico y del Equilibrio enfocado a los deportes de contacto (taekwondo).

- Destrezas y habilidades
- Introducción a destrezas de combate
- Juegos defensivos
- Juegos ofensivos

- Posiciones iníciales para el combate
- Posiciones iníciales para formas o figuras.

ESTRATEGIAS

- Guía individualizada y personalizada de cada ejercicio corrigiendo técnica.
- Lanzamientos, recepciones, golpeos y halamientos por medio de juegos de integración y participación.
- Guía a descubrimiento de habilidades encadenadas en posiciones, figuras, destrezas simples y complejas específicas en TKD.
- Se orienta demostrativamente cada actividad para luego corregir y perfeccionar ejercicios.
- Se guía personalizada mente al alumno en cada ejercicio buscando que perfeccione cada movimiento de acuerdo a su segmento corporal
- Se establecen relaciones dinámicas de acuerdo a sus movimientos ya fundamentados y su creatividad orientando sus gestos técnicos.
- Se desarrolla su tendencia lúdico social, mediante la participación activa en festivales y torneos que reflejan la evolución del proceso formativo.

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Ejecuta ejercicios combinando la técnica y posición en saltos, desplazamientos, giros, ataques y defensas.
- Coordina patrones básicos de movimiento en conjunto con técnicas de lanzamiento, recepción y golpeo enfocado al TKD.
- Establece relación dinámica y muestra dominio del tren inferior con respecto a las actividades propuestas y el uso de implementos.
- Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como destrezas, habilidades, técnicas, posiciones técnico tácticas y propia imaginación lúdica.
- Adopta una actitud de aprehensión y crítica frente a las propuestas teóricas.
- Ejecuta ejercicios físicos y motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento enfocados al TKD.

NIVEL DE FUNDAMENTACION

JUSTIFICACION

La escuela de formación deportiva de taekwondo de acuerdo a la propuesta, desarrollara en el nivel de fundamentación, cada una de las actividades en orden secuencial por medio de un proceso de preparación física y técnico táctica, que ira evolucionando paulatinamente al alumno hacia un óptimo desempeño del taekwondo y que por medio de este llevara inmerso un desarrollo multidimensional, integrando como aspecto fundamental los principios éticos y valores que lo formaran como un ser total en beneficio personal y colectivo.

OBJETIVO GENERAL

Brindar al alumno una gama de actividades deportivas especificas con el fin de crearle las bases para la práctica de este deporte y de esta manera lograr formar un atleta con las características propias de este disciplina conllevando con esto a la evolución del taekwondo en el municipio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Desarrollar destrezas y habilidades básicas para la práctica del taekwondo.
Proporcionar elementos técnicos que afiancen su aprendizaje en taekwondo.

OBJETIVO FORMATIVO

Buscar que incorpore el taekwondo como disciplina, y agente determinante para el mejoramiento de sus funciones, orgánicas, corporales y psicológicas.

OBJETIVO COMPETITIVO

Orientar al deportista en la definición técnico táctica del taekwondo y rendimiento deportivo para la competencia.

METODOLOGÍA

En este nivel al igual que el de irradiación se presentan diferentes tipos de deportistas a los cuales se les debe clasificar de acuerdo a las cuatro formas ya antes mencionadas, las cuales a mi concepto son unas de las más efectivas:
Así mismo en este nivel de fundamentación se enfatiza en la automatización de los movimientos específicos de este deporte, introduciendo cada una de las técnicas por medio de repeticiones que formaran en el deportista movimientos reflejos indispensables en la aplicación del taekwondo.
Conociendo que la práctica de este deporte marcial es única porque permite que personas de diferentes niveles culturales se unan y compartan una clase. Para llevar a buen término la enseñanza – aprendizaje se requiere imponer una optima disciplina, que por otro lado lo exige el taekwondo y para ello se tienen en cuenta los siete principios fundamentales de esta disciplina (cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia y amor).

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

TEMAS A DESARROLLAR

- ➥ Ejercicios de coordinación Dinámica y Estática.
- ➥ Ejercicios de coordinación viso-pedica y viso-manual específica.
- ➥ Actividades para el desarrollo del sentido Cinestésico y del equilibrio.
- ➥ Teoría, terminología y juzgamiento en Taekwondo
- ➥ Capacidades motrices dirigidas al Taekwondo.
- ➥ Fundamentación técnica especifica tren inferior y superior.
- ➥ Formas y figuras en Taekwondo (coordinación).
- ➥ Técnicas de contacto tren inferior y superior.
- ➥ Defensa personal.
- ➥ Técnicas y tácticas en competencia.

- Técnicas de desplazamiento
- Técnicas de contacto tren inferior a focos
- Técnicas de contacto tren superior a focos
- Técnicas de defensa, tren superior
- Técnicas de combate
- Terminología Coreana
- Reglamento del Taekwondo
- Historia de Taekwondo
- Sistemas sencillos de defensa y ataque
- Técnicas de contacto complejas tren inferior
- Técnicas de contacto complejas tren superior
- Técnicas de poomse o figuras
  - Cruz universal
  - Taeguk 1 IL yang
  - Taeguk 2 I yang
  - Taeguk 3 Sam yang
  - Taeguk 4 Sa yang
- Combate sin contacto
- Combate con contacto pleno
- Tácticas de Competencia
  - Ataques
  - Contra ataques
  - Desplazamientos
  - Anticipaciones
  - Simultáneas

ESTRATEGIAS

- Se dirigen las actividades buscando que el alumno automatice cada desplazamiento y técnica de ataque y contra ataque.
- Se realizan eventos por medio de los cuales los alumnos demuestran la evolución del proceso y puede interactuar motivadamente en la actividad.
- Se aplican ejercicios que reflejen el dominio de la técnica de acuerdo a la fundamentación.
- Se orienta al deportista en la práctica paso por paso del reglamento y se proyectan videos del mismo en TKD.

- Se Desarrollan habilidades específicas de percepción, decisión y ejecución fundamentales en el proceso de aprendizaje técnico-táctico.
- Motivación de las clases por medio de juegos, variación de actividades y escenarios, evitando que se conviertan en monótonas y aburridas.

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Examen de ascenso de cinturón donde se observa evolución técnica.
- Identificación y apropiación del reglamento del Taekwondo.
- Realización de técnicas de ataque y defensa con tren inferior y superior en forma dinámica.
- Desarrollo de ejercicios de coordinación creativamente, reconociendo y perfeccionando de esta manera el poomse o figura.
- Combinación de ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Establecimiento de relaciones dinámicas de acuerdo a sus movimientos fundamentados y su creatividad orientado por gestos técnicos.

NIVEL DE SELECCIÓN

JUSTIFICACION

Buscando posicionar en un lugar privilegiado el taekwondo de nuestro municipio se plantea un programa por medio del cual se desarrollara un proceso de actividades encaminadas a elevar el rendimiento deportivo de nuestros atletas taekwondogas, por tal motivo dicha propuesta incluye dentro de su contenido diferentes aspectos tanto formativos como competitivos que proporcionaran a los alumnos unas condiciones de preparación física, psicológica, técnica y táctica requeridas para un buen desempeño competitivo que dará frutos a mediano y largo plazo.

Así mismo se continua un proceso de formación integral con deportistas que ya han evolucionado en el transcurrir de los ciclos de irradiación y fundamentación y que tienen sus metas deportivas definidas, en este nivel se pretende buscar la interpretación, comprensión y aplicación de un compendio de saberes en pro de lograr la perfección de cada uno de los movimientos así como la automatización y ejecución innata.

OBJETIVO GENERAL

Establecer un sistema de entrenamiento que contribuya a fortalecer y perfeccionar progresivamente las cualidades de los deportistas de la selección de taekwondo de Sesquile, con miras a obtener los mejores resultados competitivos a nivel zonal, departamental y nacional.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Crear ambientes competitivos.
- ✓ Orientar al deportista sobre la responsabilidad adquirida como selección para que así el rendimiento tanto físico como técnico, táctico sea óptimo.
- ✓ Psicológicamente generar confianza en el atleta para así poder trabajar sobre sus metas evitando las disculpas en este proceso.
- ✓ Conformar un grupo sobresaliente de deportistas que con condiciones y deseos de lograr ganar un sitio preferencial en este deporte, se proyecten en el futuro como grandes profesionales del mismo.

OBJETIVO FORMATIVO

Desarrollar la personalidad del deportista así como inculcar el respeto por las reglas de competencia, orientándolo sobre la definición del taekwondo manejo de su biotipo, condiciones físicas para su práctica y el rendimiento que implica en competencia.

OBJETIVO COMPETITIVO

- Participar en los torneos oficiales que se avecinan buscando obtener los primeros puestos.
- Generar efectividad y dominio en combate para así alcanzar las metas trazadas.

METODOLOGIA

En el desarrollo de este proceso se aplicaran diferentes aspectos metodológicos que tendrán un objetivo en común. El dominio y efectividad del taekwondo en competencia, entre ellos tenemos:

Actividades que desarrollen cada una de sus capacidades físicas enfocadas al taekwondo y así mismo que mejoren falencias presentadas durante el proceso.

Procesos de aplicación de movimientos espontáneos en competencia los cuales serán corregidos y convertidos en gestos técnicos individualizados y por medio de los cuales se desprenden las diferentes habilidades tanto coordinativas como técnicas y tácticas del TDK.

Proyección de videos competitivos que complementen la práctica deportiva y que formen un estilo de combate que asimilen los alumnos para de esta manera poder adoptar gestos técnicos.

Sistemas de entrenamiento variables que permitan una mejor asimilación de las técnicas enseñadas. Entre ellos de reagrupación, personalizado, de interacción alumno – profesor, asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas, etc.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Diferenciación y automatización de movimientos tanto viso-manuales como viso-pedicos específicos.

Desarrollo de movimientos diferenciados en técnica tren inferior, pateos y encadenamientos coordinativos.

Mecanización de movimientos coordinados de desplazamiento combinado.

Técnicas de ataque tren inferior

Pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.

Ataques con corrección de movimiento en salto con tren inferior.

Ataques con apoyo y encadenamiento.

Ataques cuerpo a cuerpo con desplazamientos.

Contra ataques frontales y con giro tren inferior.

Técnicas de ataque tren superior

Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.

Automatización, precisión y explosión en manejos de ataque-contra ataque y defensa.

Técnicas de poomse o figuras

Figuras con desplazamientos coordinados y con movimientos de ataque y defensa tren superior e inferior.

Técnicas de desplazamiento

Desplazamientos frontales posteriores y a diferentes grados con combinación y cambios de posición.

Momentos específicos en estrategias de competencia.

Regulación de la capacidad física en cuanto a un trabajo estratégico de competencia utilizando una perfecta recuperación buscando que obtengan tres momentos específicos dentro del combate, minimizando gasto de energía con movimientos innecesario

Decisión: Antecede de la percepción, con tiempo mínimo de reacción

Ejecución: tiempo de movimiento ¨acción¨

Con estos tres momentos realizamos actividades de:

Anticipación: reaccionando a una acción de ataque no efectuado

Simultaneas: efectuada en el momento mismo del ataque adversario

Caída: encontrando error adversario una vez realizado el ataque.

Técnicas de ataque y contraataque

Manejo de contra ataques con patadas circulares y de penetración con

Desplazamientos y momentos de ejecución.

Manejo de combates desarrollando las técnicas vistas.

Sistemas complejos de ataque y defensa donde se involucran movimientos técnicos ya automatizados y se desarrollan en conjunto habilidades específicas evolucionadas por el alumno durante el proceso. Actividades realizadas:

Combates controlados

Combates con protección buscando errores y manejando área de competencia dosificando capacidad de resistencia.

Ataques y contra ataques encadenados

Manejos de acción y reacción a un ataque

Ataque tren inferior, pierna adelantada en anticipación.

Ataque tren inferior, pierna atrasada con desplazamiento de 45º, 180º y 360º.

Encadenamiento de ataques con tren inferior en menor tiempo posible.
Manejos de contra ataque tensionando y buscando error del adversario con patadas definidas con anterioridad.
Percepción: con tiempo mínimo de reacción
Conocimiento y puesta en práctica de reglas de competencia tales como:
Deducción de puntos por golpes ilegales
Causales de expulsión de competencia
Puntos validos de contacto
Validez NK
Validez de NOT DOWN

ESTRATEGIAS

- Se aplican ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Estrategias de competencia evaluadas dependiendo del nivel de ascenso.
- Se Desarrollan habilidades específicas de percepción, decisión y ejecución fundamentales en el proceso de aprendizaje técnico-táctico.
- Aplicación de áreas técnicas, físicas, psicológicas y teóricas.
- Explicaciones teórico prácticas, con uso indispensable de videos.
- Demostración de los ejercicios, observación y corrección de fallas.

INDICADORES

- Combina ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Realiza técnicas de ataque y defensa con tren inferior y superior de forma dinámica.
- Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como destrezas, habilidades, posiciones técnico tácticas y propia imaginación.
- Desarrolla ejercicios de contacto apoyado en las técnicas vistas.
- Muestra armonía en la ejecución de movimientos complejos de combate.
- Participa, coopera y trabaja en beneficio del grupo de entrenamiento.
- Demuestra entusiasmo por las actividades propuestas, convencido del beneficio que está recibiendo.
- Ejecuta gestos técnicos en función de automatizarlos.
- Consulta temas relacionados con el taekwondo y los valora en función de su práctica.
- Valora la competencia como elemento para su desarrollo personal y profesional.
- Muestra disciplina durante la aplicación de las diferentes actividades deportivas.

RECURSOS

- ✓ Paos de explosión (Taibag)
- ✓ Paletas de velocidad
- ✓ Pecheras de contacto
- ✓ Pito
- ✓ Cronómetro
- ✓ Esfero
- ✓ Salón de entrenamiento

DAVID JULIAN CARRILLO DUARTE
ENTRENADOR DEPORTIVO
CINTURON NEGRO 2° DAN EN TAEKWONDO
TEL. 3014766764