PROPUESTA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN DEL DEPORTISTA EN EL ARTE MARCIAL TAEKWONDO DE LA LOCALIDAD DE TUNJUELITO. AÑO 2025.

A disposición de la localidad de Tunjuelito y su población participante de las escuelas de formación, doy mis conocimientos como licenciado en educación física, recreación y deporte, enfocado en aportar significativamente al desarrollo integral de las niñas, niños y jóvenes. Por medio del deporte como canal de unión, crecimiento y fuente de valores, se busca la mejora en la calidad de vida personal y social de todos los actores que comparten espacio dentro del territorio. Es aquí donde la experiencia obtenida en otras alcaldías y clubes privados a lo largo de los años como entrenador y monitor en distintos deportes como el baloncesto, futbol, voleibol y actividades físicas con adulto mayor y adulto en etapa de vejez. Me permite dar una intervención significativa para la población.

DEFINICIÓN

Con el fin de desarrollar el potencial físico, cognitivo y moral de los participantes de las escuelas de formación de la localidad de Tunjuelito en la disciplina del taekwondo en los tiempos libres de su jornada diaria, se busca brindar espacios cómodos, seguros y de calidad para la convivencia, como también para el aprendizaje de los deportistas. Quienes serán la semilla del cambio para un presente y futuro aportante de grandes logros para la localidad, Bogotá y Colombia, siendo un espacio para la reflexión, apropiación y acción en la vida de los participantes.

OBJETIVO GENERAL

Potenciar las capacidades físicas y cognitivas de los niños y jóvenes practicantes del taekwondo como arte y disciplina, apoyado en clases llamativas y adaptadas a la población objetivo, teniendo en cuenta las variables de cada grupo, llegando a un crecimiento significativo en varios campos humanos importantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Formar a las nuevas promesas del taekwondo en la localidad, mediante actividades que permitan a niñas y niños desarrollar habilidades. Técnico-tácticas según sus capacidades.

- Diseñar sesiones de entrenamiento adaptadas a la población objetivo que faciliten

un aprendizaje significativo y progresivo.

- Organizar torneos y combates controlados internos que permitan detectar y corregir falencias.

- Brindar acompañamiento individualizado a los practicantes para fortalecer debilidades técnicas, físicas y mentales.

- Con el apoyo de la Alcaldía, gestionar oportunidades para que los deportistas participen en procesos de selección o clubes de alto nivel en Colombia.

POBLACIÓN OBJETIVO

Este proyecto está dirigido a niñas, niños y jóvenes de la localidad de Tunjuelito, comprometidos con el desarrollo del taekwondo. El objetivo es incidir de manera integral en su formación física, técnica, mental y disciplinaria, promoviendo su proyección hacia el alto rendimiento deportivo.

PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

1. Diagnóstico

- Analizar los procesos de entrenamiento anteriores en taekwondo.

- Individualizar los niveles y características de cada practicante.

- Evaluar el nivel técnico (formas, combate, defensa personal) y físico de los participantes.

- Identificar los recursos disponibles para las sesiones (dojang, implementos, protección, tatamis, etc.).

2. Definición de objetivos

- Mejorar la toma de decisiones durante el combate.

- Promover la autonomía, responsabilidad y disciplina en el proceso deportivo.

- Estimular un ambiente sano de competitividad y respeto.

- Realizar entrenamientos específicos por categoría y modalidad (poomsae, kyorugui, defensa personal).

3. Calendario de actividades

- Torneo interno de taekwondo en la localidad de Tunjuelito.
- Participación en festivales, combates de fogueo y encuentros interclubes.

4. Estructura programática

- Las capacitaciones deben estar divididas en bloques teórico-prácticos, organizados lógicamente y con una duración establecida.
- La recolección y sistematización de datos (evaluaciones, observaciones, fichas técnicas) facilitará el seguimiento individual.

5. Medios de entrenamiento

- Uso de escenarios adecuados para la práctica (coliseos, salones deportivos, tatamis, canchas con condiciones seguras).

6. Distribución de las cargas

Se tendrán en cuenta los siguientes componentes:

- Volumen e intensidad
- Fuerza general y explosiva
- Resistencia aeróbica y anaeróbica
- Flexibilidad y coordinación
- Velocidad de reacción
- Técnica (patadas, bloqueos, desplazamientos)
- Táctica (estrategias de combate)
- Resolución de problemas en situaciones de combate.

7. Puesta en acción del plan

- El diseño de las sesiones debe ser flexible para adaptarse a imprevistos o necesidades específicas de los grupos.

EJECUCIÓN

- Capacitaciones teóricas (historia del taekwondo, reglamento, valores, nutrición).
- Capacitaciones prácticas (ejecución de técnicas, formas, combate).
- Recolección de datos (videos, fichas de observación, autoevaluaciones).

EVALUACIÓN

- Evaluación semestral individual (progreso técnico, actitudinal, físico).
- Detección de errores y debilidades para ser corregidos en el siguiente periodo.
- Evaluación durante torneos internos.

CAPACITACIONES TEÓRICO-PRÁCTICAS

- Número de sesiones orientadas a mejorar el proceso formativo.
- Observación y retroalimentación constante.
- Evaluación durante simulacros de competencia y entrenamiento técnico.

FORMACIÓN INTERDISCIPLINARIA

- Base clave para el desarrollo integral del deportista.
- Apoyo de docentes de otras áreas (psicología, nutrición, educación física).
- Uso de material audiovisual para reforzar el aprendizaje.
- Aplicación de una estructura piramidal en el proceso de formación (bases técnicas → táctica → competencia).

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

1. Objetivo del día.
2. Calentamiento general y específico (movilidad, técnica básica)
3. Fase inicial (juegos de reacción, técnicas básicas)
4. Hidratación breve
5. Fase central (trabajo técnico-táctico, combate, poomsae)
6. Fase final (estiramiento, preguntas, retroalimentación y llamado de lista)

TIPOS DE SESIONES

- Teóricas: reglamento de competencia, historia del taekwondo, ética y valores.
- Prácticas: trabajo técnico, táctico, físico y mental (consolidación del aprendizaje en combate y formas).

PLANIFICACIÓN

- Construcción de planes macro y micro junto con docentes de la alcaldía local.
- Diseño de planes según las características de cada grupo focal.
- Permitir espacios de dispersión y unidad dentro del grupo, generando sentimiento de fraternidad y unión entre los jóvenes.

METODOLOGÍA

Metodología centrada en la formación de niñas y niños a través de:

- Comparación de conocimientos previos y nuevos.
- Aprendizaje significativo en situaciones reales del taekwondo.
- Enseñanza recíproca (trabajo por parejas).
- Asignación de tareas (práctica autónoma o en casa).

- Resolución de problemas tácticos en combate.
- Lectura del contexto individual y social del practicante.



JUNIOR HURTADO SOLER
C.C. 1014260761
Celular: 3053878471
E-Mail: juniorhurtadosoler@gmail.com