



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS

SÍLABO 2021-I

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

ASIGNATURA	:	TAE KWON DO
CODIGO	:	EB-0001
NATURALEZA	:	TEORICO-PRACTICA
CONDICION	:	OBLIGATORIO
REQUISITOS	:	NINGUNO
CREDITOS	:	01
HORAS SEMANALES	:	02
SEMESTRE ACADEM.	:	CICLO 2021-I
DOCENTE	:	LINO FERRAND BUSTAMANTE
Correo electrónico	:	lino.ferrand@urp.edu.pe
Coordinador	:	Ruben Fernandez Cabrera

II. SUMILLA

La asignatura de deportes tiene como finalidad orientar y seguir educando al alumno con valores a través del deporte, con lo cual es necesario formar mediante un sistema organizado y planificado de programas de aprendizaje y entrenamiento físico, técnico, táctico, práctico, teórico y psicológico, para de esta manera alcanzar los objetivos propuestos y contribuir así al desarrollo integral del alumno formando seres humanos para una cultura de paz

III. COMPETENCIAS GENERICAS

- Desarrollo de habilidades corporales.
- Hacer que el Tae Kwon Do sea parte de su forma de vida y poder alcanzar las metas profesionales propuestas.
- Bajo los principios del arte llegar a conformar mejores personas para una mejor sociedad.
- Acostumbrar al alumno a los conceptos: trabajo y disciplina que logran mucho avance en la carrera universitaria.

IV. COMPETENCIAS ESPECIFICAS

- Lograr con el entrenamiento desarrollar física y mentalmente para una competencia.
- Ir desarrollando a través de un programa paulatino las condiciones y habilidades del alumno.
- Entrenar al alumno para formar parte de un equipo de competencia y defender los colores de su Alma Mater (universidad).
- Participar en competencias “noveles” y posteriormente “avanzados” según el nivel desarrollado por los alumnos practicantes.

V. DESARROLLO DEL COMPONENTE

- Cumplir responsable y eficientemente como profesional ante la sociedad.
- Lograr y desarrollar habilidades en trabajos grupales.

VI. LOGROS DE LA ASIGNATURA

- Conseguir una mentalidad competitiva y de ganador en el aspecto profesional.
- Lograr una actitud mental y coherente frente a las adversidades en la profesión.

VII. PROGRAMACION DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD TEMATICA I: Conceptos básicos, objetivos, coordinación, movimientos básicos, vocabulario básico.

Logro de la Unidad:

- El alumno adquirirá el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, lo conducirá a querer informarse mas acerca de este deporte.
- Aprenderá a diferenciar las partes del cuerpo y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.
- N° de horas:2 por semana.

Contenidos de la Unidad Temática I

1° SEMANA

Examen médico y de esfuerzo físico. Clasificación de técnicas. Fundamentos básicos del golpe con pie y mano.

CHARIOT = ATENCIÓN / KIONET = SALUDO / SABONIM = PROFESOR / CAMSAMIDA = GRACIAS

2° SEMANA

Terminología de las 3 primeras patadas básicas (apchagui, Doliochagui, Yopchagui). Teoría y práctica de 3 bloqueos básicos (Aremaki, Olgulmaki, Montongmaki. Acondicionamiento Físico General

CHAGUI = PATADA / MAKI = DEFENSA / CHIKI o CHIRIKI = GOLPE

3° SEMANA

Definición de zonas del cuerpo. Posiciones básicas para un bloqueo. Apcubi. Apsogui. Tuitcubisogui. Acondicionamiento físico general.

OLGUL = CARA / MONTONG = CUERPO / ARE = ABAJO / SOGUI = POSICIÓN / APCUBISOGUI = POSICION ADELANTADA / APSOGUI = POSICION DE CAMINANTE / TUITCUBISOGUI = POSICIÓN ATRASADA

4° SEMANA

Evaluación 1

UNIDAD TEMATICA II: Patadas frontales, laterales y circulares, bloqueos y golpes de puño.

Logro de la Unidad:

- El alumno adquirirá el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, lo conducirá a querer informarse mas acerca de este deporte.

...Aprenderá a utilizar sus piernas y manos pateando específicamente y estar dirigido a su aprendizaje basico .

N° de horas:2 por semana

Contenidos de la Unidad Temática II

5° SEMANA

Técnicas básicas.
Aplicación de zonas de la mano y el brazo.
“ “ “ del pie.
Poomse (danza).

6° SEMANA

Introducción a técnicas de combate. Conceptos básicos del reglamento de competencia. Desplazamiento y distancia de combate. Bloqueos utilizados en combate. Aplicación de técnicas con implementos deportivos. Términos básicos utilizados en el combate.

7° SEMANA

Poomse KIBON POOMSE completo. Ataque y defensa a un solo paso (ILBO KYORUGUI) 1ra y 2da técnica. Repaso de técnicas aplicadas a competencia e introducción teórica del reglamento de competencia.

8° SEMANA

Evaluación 2

UNIDAD TEMÁTICA III : _ Danza, ataque y defensa en parejas, dinámica de pateo con giros.

Logro de la Unidad:

- El alumno adquirirá el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, acerca de cómo conducirse en un trabajo en pareja y dinámica.
- Aprenderá a diferenciar las formas de ataque y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.
- N°de horas:2 por semana

Contenidos de la Unidad Temática III

9° SEMANA

Reglamento de competencia PARTE I. Uso de técnicas aplicadas a competencia. Desplazamientos y esquivas aplicadas en competencia. Contraataques básicos aplicados en competencia.

Acondicionamiento Físico General. Repaso general de Técnicas de brazo y primer poomse (KI BON POOMSE). ILBOKIORUGUI 3ra técnica de defensa.

10° SEMANA

Reglamento de Competencia PARTE II. Entrenamiento básico de velocidad en patadas básicas en un solo punto. Aplicación de técnicas con mayor dificultad: Patada semicircular con 180° de giro (dora dolio chagui), Patada de gancho (furigui). ILBOKIORUGUI 4ta técnica de defensa

11° SEMANA

Repaso de técnicas con velocidad, y de técnicas con dificultad. Aplicación de patada con talón o TUIT CHAGUI. Aplicación de FURIGUI (patada de gancho) con giro 360°. Repaso de poomse. Repaso de combinación de técnicas aplicadas a combate. Estrategias de combate. Acondicionamiento Físico General. Repaso de 4 técnicas de defensa a un solo paso (ILBOKIORUGUI).

12° SEMANA

Evaluación 3

UNIDAD TEMATICA IV: técnicas dinámicas de combate en parejas

Logro de la Unidad : el alumno lograra desarrollar una actitud y ritmo.
Dinámica de coordinación técnica
Posiciones firmes fuertes.
N° de horas:2 por semana

13° SEMANA

Kibon: técnicas de avance con bloqueos y ataques.
ILBO: ataque y defensa a un paso.
Pal chagui: combinación de patadas.
Poomse: danza del I-VIII y Koryo.
Repaso de Reglamento de competencia y puntuación en Poomse.

14° SEMANA

Técnicas en movimiento.
Aplicación de técnicas defensa personal.
Patadas de contraataque.
Poomse.
Acondicionamiento físico.

15°SEMANA

Bloqueos y posiciones.
Patadas básicas.
Patadas con dificultad y giros 90°y180°.
Poomse (danza).
Sambom kerugui (tres pasos ataque y defensa).
Rglamento de competencia.

16°SEMANA

Evaluación 4

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos, explicación teórica del reglamento de competencia

VIII. ESTRATEGIAS DIDACTICAS

- Explicación.
- Ejercitación.
- Ejemplos didácticos.
- Movimientos articulares.
- Lectura de Reglamentos de competencia.
- Análisis de Trabajos técnicos en grupo.

IX. MOMENTOS DE LA SESION DE APRENDIZAJE VIRTUAL

Se desarrollaran:

Actividades sincrónicas (todos los estudiantes con el docente).

Actividades anacrónicas(los estudiantes independientemente).

Antes de la sesión:

Exploración: preguntas sobre el curso.

Problematización: conflicto cognitivo.

Durante la sesión

Motivación: bienvenida y presentación del curso.

Presentación: PPT en forma colaborativa.

Practica: desarrollo del curso.

Después de la sesión:

Evaluación de la Unidad: presentación del producto.

Extensión y transferencia.

X. EVALUACION.

8.1. Criterios de evaluación:

- Desarrollo de las técnicas aprendidas.
- Aplicación de ellas.
- Exposición de los trabajos teóricos y prácticos.
- Análisis de las técnicas.

8.2. Actitudes:

- Manifiestan interés por el curso.
- Demuestran actitud positiva para entrenar.
- Escuchan activa y atentamente las indicaciones.
- Responden positivamente a los ejercicios indicados.
- Asisten puntualmente a las clases.
- Participan en las prácticas de actividades programadas.
- Usan el uniforme (dobok) o ropa deportiva en la práctica del curso.
- Cumplen con los trabajos teóricos completos en el plazo requerido.

8.3. Instrumentos de evaluación:

Evaluación sobre cuatro notas, dos prácticas calificadas y dos exámenes uno parcial y otro final.

E1: Sobre la práctica y actividad calificada.

E2: Examen parcial de todo lo aprendido en clase.

E3: Nota de práctica calificada sobre técnicas avanzadas.

E4: Examen final de todo lo aprendido en el curso.

8.4. Procedimientos de evaluación:

E1, E2, E3, E4: 80% capacidad físico practico + 20% teórico.

8.5. Requisitos de aprobación:

Se requiere una asistencia mínima del 70% y la obtención de la nota 11 como mínimo.

8.6. Promedio final:

$$\frac{E1 + E2 + E3 + E4}{4} = \text{Promedio final}$$

XI. RECURSOS

-Bolsas de plástico rellenas.

-Cojines.

-Barandas de mesas,sillas etc.

-cajas y cajones.

-Ligas.

-Material fotográfico técnico visual.

-Sogas.

XII. BIBLIOGRAFIA

- The World Tae Kwon Do Federation.
- www.mastaekwondo.com
- www.fdptkd.com
- www.kukkiwon.or.kr
- www.wtf.org