



FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL

SÍLABO

PLAN DE ESTUDIOS 2006 - II

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

Asignatura	:	TAE KWON DO
Código	:	Arquitectura
		Biología
		Ciencias Económicas
		Administración
		Contabilidad,
		Economía
		Hotelería y Turismo
		Administración de Negocios Globales
		Ingeniería
		Ing. Civil
		Ing. Industrial
		Ing. Informática
		Ing. Electrónica
		Medicina
		Psicología
		Traducción e Interpretación
Créditos	:	01
Horas Semanales	:	02 Horas pedagógicas
Profesor	:	LINO FERRAND BUSTAMANTE

II. SUMILLA

La asignatura de Tae Kwon Do esta dirigida a estudiantes de la Universidad Ricardo Palma como un taller deportivo dentro de la currícula de estudios como curso Obligatorio dentro del curso de actividades artísticas y deportivas.

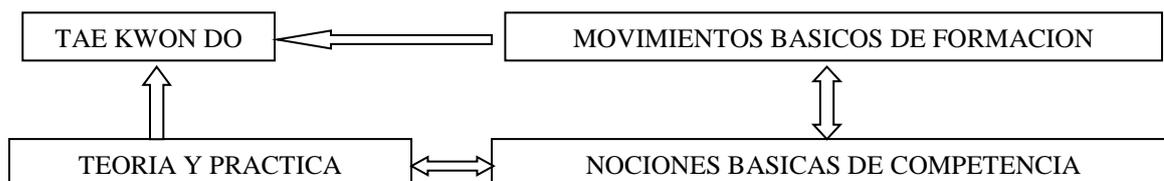
En esta asignatura se busca que el atleta se inicie en el aprendizaje del Tae Kwon Do y hacer del arte Marcial una forma de vida, ya que la con la práctica del Tae Kwon Do se logra alcanzar las destrezas del cuerpo humano haciendo de éste un arma tanto para el ataque y defensa acompañado del auto control con el desarrollo del poder mental.

El Tae Kwon Do también busca el desarrollo deportivo de nuestros alumnos junto a su desarrollo académico, y dependiendo de las habilidades logrará integrar la selección universitaria.

III. COMPETENCIAS DE LA ASIGNATURA

- Desarrollo de habilidades corporales
- Hacer que el Tae Kwon Do sea para el alumno parte de su forma de vida y alcance sus metas propuestas
- Entrenar al alumno para formar parte de un equipo de competencia y defender los colores universitarios.

IV. RED DE APRENDIZAJE



V. UNIDADES DE APRENDIZAJE:

UNIDAD TEMÁTICA 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 más acerca de este deporte.
- Aprenderá a diferenciar las partes del cuerpo y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.

Contenidos de la Unidad Temática I

1° SEMANA

Introducción del Tae Kwon Do. Indicaciones de un buen calentamiento. 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 = POSICIÓN ADELANTADA / APSOGUI = POSICIÓN DE CAMINANTE / TUITCUBISOGUI = POSICIÓN ATRASADA

4° SEMANA

Patadas básicas con desplazamiento. Bloqueos básicos con desplazamiento. Enfoque y golpe con el puño en desplazamiento. Combinación de patadas básicas con desplazamiento. Acondicionamiento físico General.

5° SEMANA

Concepto y aplicación de zonas de la mano y el brazo utilizadas para el golpe. Definición y aplicación de zonas del pie que se utilizan para el golpe. 4 primeros pasos de POOMSE o DANZA. Acondicionamiento físico general.

SONNAL = CANTO DE MANO / ZANCUT = PUNTA DE DEDOS DE LA MANO / PALLKUP = CODO / BANGTANGSONG = TALÓN DE LA MANO / PALLMOK = BRAZO / APCHUP = METATARSO / TUITCHUP = TALÓN DEL PIE

Actividades de la Unidad Temática I

- Ejercicios prácticos y utilización de materiales para enfoque de patadas básicas.
- Práctica calificada

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, movimientos articulares adecuados para evitar las lesiones.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- Paletas para pateo
- Baranda para equilibrio
- Cajones

UNIDAD TEMÁTICA 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 diferenciar las partes del cuerpo y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.

Contenidos de la Unidad Temática II**6° SEMANA**

PRACTICA CALIFICADA NOTA 1 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**Examen Parcial.**

Contenido de examen parcial **NOTA 2**

8° 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.

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.

Actividades de la Unidad Temática II

- Ejercicios prácticos y utilización de materiales para enfoque de patadas básicas.
- Practica calificada
- Examen parcial

DESCRIPCIÓN DE LOS PROCEDIMIENTOS DIDACTICOS: Explicación, ejercitación, ejemplos didácticos, movimientos articulares adecuados para evitar las lesiones.

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- Paletas para pateo
- Baranda para equilibrio
- Cajones
- Conos
- Ligas
- Material teórico

UNIDAD TEMATICA III : 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 diferenciar las partes del cuerpo y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.

Contenidos de la Unidad Temática III**11° SEMANA**

PRACTICA CALIFICADA NOTA 3. 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

Kiorugui (pelea) entre integrantes del equipo aplicando las técnicas de combate. Combinación de patadas en desplazamiento. Bloqueos fundamentales. Poomse. Técnicas de ataque y defensa a un solo paso (ILBOKIORUGUI). Acondicionamiento físico general.

13° SEMANA

Desplazamientos con contra ataques aplicados en un combate. Bloqueo y ataque con las manos en posición Akubi. Repaso de Reglamento de competencia y puntuación en un combate.

14° SEMANA

Repaso general, preparación para examen final.

15° SEMANA

Examen Final

Teórico:	Reglamento de competencia Nombre de patadas básicas Nombre y reconocimiento de patadas con dificultad Nombre de bloqueos y posiciones
Practico	Poomse (KICHO- POOMSE) Patadas en desplazamiento SAMBON-KIRUGUI Pelea (Kiorugui) Bloqueo y ataque en posición akubi.

Actividades de la Unidad Temática III

- Ejercicios prácticos y utilización de materiales para enfoque de patadas básicas.
- Practica calificada
- Examen parcial

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

RELACION DE EQUIPOS DE ENSEÑANZA:

- Paletas para pateo
- Baranda para equilibrio
- Cajones
- Conos
- Ligas
- Material teórico

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Web sites

www.mastaekwondo.com

www.fdptkd.com

VII. CRITERIOS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

- Rendimiento Deportivo.
- Asistencia.
- Puntualidad
- Uniforme completo (dobok)
- Trabajos, teoría.

VIII. SISTEMA DE EVALUACION

$$\frac{NP1 + EP + NP2 + EF}{4} = \text{Promedio final}$$

Nota de practica 1= NP1

Nota de Practica2 = NP2

Examen Parcial = Examen Parcial

Examen Final = Examen Final