



UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE DERECHO

PROGRAMA: ELECTIVO DE DEPORTES INDIVIDUALES

NOMBRE DE LA ASIGNATURA	: Taekwondo WTF Y Defensa Personal
HORAS TEÓRICO – PRÁCTICAS	: 2 horas semanales, 30 sesiones
PROFESOR	: Juan Carlos Aguayo

Descripción de la Asignatura

Curso de carácter teórico-práctico, en el cual los alumnos conocerán la evolución del Taekwondo WTF, primero como arte marcial y luego como actividad elevada a la categoría de deporte olímpico. Se estudiará el Taekwondo en su etiqueta, posiciones, técnicas de patadas, golpes y bloqueos de manos, desplazamientos, defensa personal y combate deportivo.

Competencias

Conocimiento y aplicación de las técnicas de Taekwondo extraídos de los programas de enseñanza, entregados por la Federación Deportiva Nacional de Taekwondo WTF de Chile , así como de los organismos internacionales tales como Kukkiwon y WTF.

Logros

El alumno conoce, ejecuta y practica en forma sistemática las técnicas de Taekwondo, dentro de las normas y reglas que regulan el arte marcial y deporte olímpico.

Criterios

- Conoce la historia antigua y contemporánea del Taekwondo, comprendiendo su evolución hacia deporte olímpico.
- Conoce y aplica las normas de etiqueta que regulan la práctica del arte marcial.



- Conoce y aplica las técnicas de patadas, posiciones, golpes de manos, bloqueos, defensa personal y desplazamientos durante la práctica en clases y en el combate deportivo.
- Conoce y actúa acorde al reglamento de competencia durante la realización del combate deportivo.

Contenidos de la Asignatura

Unidad I : Introducción al Taekwondo WTF

- Tema 1 : Normas generales, contenidos y evaluación de la asignatura
- Tema 2 : Etiqueta y valores del Taekwondo (respeto)
- Tema 3 : Posiciones básicas 1 (firme, saludo al maestro)
- Tema 4 : Posiciones básicas 2 (preparación, de jinete)
- Tema 5 : Posiciones básicas 3 (paso camino, paso largo)
- Tema 6 : Posiciones básicas 4 (combate y desplazamientos)

Unidad II : Patadas y golpes de manos básicas

- Tema 1 : Patada frontal (estático)
- Tema 2 : Patada semicircular(estático)
- Tema 3 : Patada Descendente(estático)
- Tema 4 : Golpe de puño zona media (estático)
- Tema 5 : Patada frontal, semicircular, descendente (dinámico)
- Tema 6 : Golpe de puño zona media (dinámico)

Unidad III : Golpes de mano y bloqueos estático y dinámico

- Tema 1 : Bloqueo bajo
- Tema 2 : Bloqueo medio interno
- Tema 3 : Bloqueo medio externo
- Tema 4 : Bloqueo alto
- Tema 5 : Golpe con borde interno mano
- Tema 6 : Golpe con el arco de la mano





Unidad IV : Golpes de mano y bloqueos (estático y dinámico),

- Tema 1 : Bloqueo bajo, medio interno, medio externo, alto
- Tema 2 : Golpe con borde interno mano
- Tema 3 : Golpe con el arco de la mano
- Tema 4 : Ejercicio de 8 movimientos con desplazamientos
- Tema 5 : Combate pactado de 1 tiempo
- Tema 6 : Combinaciones de golpes de manos y bloqueos (dinámicos)

Unidad V : Reglamento deportivo e iniciación al combate deportivo

- Tema 1 : Desplazamientos y esquivas
- Tema 2 : Tiempos de contra-ataque (anticipación, simultáneo y después)
- Tema 3 : Lectura y análisis reglamento deportivo
- Tema 4 : Práctica de señales y procedimientos de arbitraje deportivo
- Tema 5 : Combate deportivo semi libre
- Tema 6 : Combate deportivo libre

Evaluación de la asignatura

Asistencia de aprobación de un 60% de las sesiones, participación en clases y toda inasistencia debe ser justificada dentro de la clase siguiente a la ausencia.

Bibliografía

Lee, Kyu Hyung (2010) What is Poomsae , OSUNGPublishing Company, Korea
Kukkiwon text book, (2005) Kukkiwon editorial, Osung Publishing
WTF, competitions rules (2009) WTF Publishing, Korea