

➤ **PROGRAMA ASIGNATURA**

Nombre del curso	TAEKWONDO Y DEFENSA PERSONAL
Nombre del profesor(a)	JUAN CARLOS AGUAYO FUENTEALBA
Naturaleza (obligatorio, optativo, electivo o curso libre)	<i>LIBRE</i>
Horarios	<i>MIERCOLES 17:10 a 18:20, VIERNES 15:50 a 17:10</i>
Número de Créditos	04
I. Descripción del curso	En este curso se da iniciación en la competencia deportiva olímpica del taekwondo. También se desarrollan capacidades físicas y habilidades técnicas propias de este arte marcial y deporte, proporcionando herramientas para una mejor salud de los alumnos y una forma de autodefensa,
II. Objetivo General	Mejorar la condición física general de los alumnos y desarrollar habilidades y destrezas competitivas propias del deporte de contacto.
III. Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> -Estimular las capacidades físico motoras básicas y de mayor grado. -Otorgar una introducción al deporte competitivo -Desarrollar un arte de autodefensa si la situación lo amerita. -Generar compañerismo y espíritu de equipo entre los mismos alumnos.
IV. Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> -Concepto de condición física asociada a la mejor calidad de vida. - Medios y métodos para el desarrollo de la condición: método continuo, intermitente, flexibilidad estática, balística, FNP, auto-carga. - Entrenamiento de resistencia cardiovascular de alta intensidad. -Entrenamiento de la fuerza central. - Orientación nutricional y hábitos alimenticios. - Métodos para la mejora de la flexibilidad. -Pateos básicos: dolio, nerio, ap chagui. -Pateos intermedios: doble bandal, tom y tuit chagui. -Pateos de combinaciones con una mayor complejidad.
V. Unidades	<p>-Unidad I Acondicionamiento físico general Desarrollo de forma física básica. Ejercicios técnicos de adquisición, Resistencia básica y acondicionamiento neuro-muscular. Pateos básicos</p> <p>-Unidad II Métodos para el desarrollo de la fuerza máxima de la capacidad anaeróbica aláctica mediante ejercicios inespecíficos. Técnica de perfeccionamiento y situacional, Pateos de mediana dificultad.</p> <p>- Unidad III</p>

	<p>Métodos Desarrollo de la fuerza explosiva con estimulación del ciclo estiramiento-acortamiento, resistencia intermitente específica asociada a técnicas aprendidas en la unidad anterior. Ejercicios tácticos propios de la situación de combate. Combinaciones de pateos en complejidad.</p>
VI. Régimen de asistencia	<p>Nº de horas semanales: 4 Nº total de horas de la asignatura: 60 Asistencia requerida: 80%</p>
VII. Forma de evaluación	<p>Se implementará el régimen de asistencia como forma de aprobar o reprobar el curso. Se flexibilizará en casos puntuales que tengan una adecuada justificación. En el caso de las personas seleccionadas que compiten habitualmente en torneos. Los cursos serán aprobados automáticamente,</p>
VIII. Metodología	<p>Las actividades de enseñanza y aprendizaje serán dirigidas por el Profesor y la integración de alumnos. El desarrollo del curso, se inicia con clases prácticas con previa explicación y demostración por parte del profesional a cargo.</p>
IX. Bibliografía	<p><i>Teoría del entrenamiento deportivo olímpico. V.N. Platonov 2001. Editorial paidotribo.</i> <i>Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. González Badillo 2002. Editorial inde.</i> <i>Fisiología del ejercicio. J. López Chicharro 3 edición. Editorial panamericana.</i> <i>Superentrenamiento 2 edición. Yury Verkhoshasky 2011. Editorial paidotribo.</i></p>