|  |
| --- |
| **PROGRAMA DE CURSO** |

|  |
| --- |
| **Unidad académica:** Unidad de deportes y recreación  **Nombre del curso:** TaekwonDo WT-sección 1 **Código**: FG00000501346-1 **Tipo de curso: FG**  **Área de formación:** ARTE, DEPORTES Y ACTIVIDAD FISICA.  Semestre: Primero  **Año:** 2019  **Créditos**: 2 (54 hrs) 27 directas/27 indirectas |

|  |
| --- |
| ENCARGADO DE CURSO: BORIS CÉSPEDES R. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Docentes Participantes** | **Unidad Académica** | **N° horas directas Actividades** |
| Boris Céspedes R. | Unidad de Deporte y Recreación | 27/27 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**PROPÓSITO FORMATIVO**

* El curso busca promover y adoptar un estilo de vida saludable a través de un entrenamiento sistemático, metodológico y adaptado al potencial del estudiante. A través de la práctica de Taekwondo el estudiante desarrollará habilidades físicas y psicomotoras. Además, los principios básicos de Taekwondo: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable, son valores fundamentales que contribuirán a la formación general de los estudiantes como futuros profesionales de la salud.

**COMPETENCIAS DE LA LÍNEA A LA QUE TRIBUTA EL CURSO**

* Valorar la importancia de una vida saludable, física, mental y socialmente.
* Apreciar la mejora y mantención de la capacidad física y psicomotor.
* Incorporar los principios y valores del Taekwondo do tanto en el entrenamiento como en la vida diaria.

**RESULTADOS DE APRENDIZAJE DEL CURSO:**

* El estudiante deberá dominar y conocer los cuatro ejes fundamentales básicos de la práctica del taekwondo
* Marcial básico: Demostraran control de las siguientes técnicas
  + Técnicas de puño
  + Técnicas de pie
  + Bloqueos
* Deportivo: aplicaran las técnicas aprendidas a combate deportivo respetando sus reglas
  + Condición física
  + Combate olímpico
* Defensa personal: conocerán y aplicarán tomadas y salidas.
  + Tomadas
  + Salidas de tomadas
* Protocolo de entrenamiento: respetaran el orden, entrada y salida de entrenamiento junto los saludos correspondientes del profesor y la bandera.
  + Nomenclatura
  + Saludos
* Los alumnos demostraran motivación y auto superación en base a sus limitaciones
* El estudiante deberá aplicar los valores que conlleva la práctica de este deporte y arte marcial.

**PLAN DE TRABAJO**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Unidades de aprendizaje** | **Indicadores de aprendizaje** | **Acciones asociadas** |
| : | * Realizar técnicas y posiciones básicas. * Conocer y entender dinámica de una clase de Taekwondo. * Conocer los fundamentos teóricos del Taekwondo * Combate deportivo * Mejorar la condición física | -el estudiante practica las técnicas básicas clase a clase como posición de combate, step, golpes de puño y pie, etc.  -El profesor dirige y guía a los alumnos con el protocolo correspondiente a cada clase (saludo inicial, saludo final, saludo la bandera, nomenclatura coreana, etc.).  - Se entrega material de estudio que refuerza el lenguaje técnico y los valores propios del taekwondo  - se aplican las técnicas aprendidas y se agrega el factor táctico |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Estrategias metodológicas** | El Taekwondo como CFG se realizará primordialmente practico, por lo que el profesor en cada sesión dirigirá los entrenamientos, enseñando la correcta ejecución de estos.  Clases expositivas en relación a las tradiciones de este arte marcial, sin olvidar los principios del entrenamiento y sus bases fisiológicas. | |
| **Procedimientos  Evaluativos** | El requisito de aprobación del curso consiste en:   * Marcial: Evaluación de las técnicas básicas de golpe de puño, golpes de pie y bloqueos (30%) * Defensa personal: evaluación de técnicas de defensa personal (25%) * Deportiva: evaluación de la aplicación de las técnicas de golpe y bloqueos en combate deportivo (25%) * Autoevaluación escrita: los alumnos responderán evaluación escrita en la que consideran su participación personal en el CFG. (20%) | |
|  | **Bibliografía Obligatoria:**  **Bibliografía Complementaria:** | |
| **REQUISITOS DE APROBACIÓN**  Reglamentación de la Facultad  Art. 24\*  El rendimiento académico de los estudiantes será calificado en la escala de notas de 1,0 a 7. La nota mínima de aprobación de cada una de las actividades curriculares para todos los efectos será 4,0, con aproximación.  Las calificaciones parciales, las de presentación a actividad final y la nota de actividad final se colocarán con centésima.  La nota final de la actividad curricular se colocará con un decimal para las notas aprobatorias, en cuyo caso el 0,05 o mayor se aproximará al dígito superior y el menor a 0,05 al dígito inferior.  Art. 26\* La calificación de la actividad curricular se hará sobre la base de los logros que evidencie el estudiante en las competencias establecidas en ellos. La calificación final de los diversos cursos y actividades curriculares se obtendrá a partir de la ponderación de las calificaciones de cada unidad de aprendizaje y de la actividad final del curso si la hubiera.  La nota de aprobación mínima es de 4,0 y cada programa de curso deberá explicitar los requisitos y condiciones de aprobación previa aceptación del Consejo de Escuela. \*Reglamento general de planes de formación conducentes a licenciaturas y títulos profesionales otorgados por la Facultad de Medicina, D.U. 003625, de 27 de enero del 2009 Artículo 30.  a) En aquellos cursos que no contemplen una actividad de evaluación final o examen, la calificación del curso se obtendrá mediante la ponderación de las notas de cada Unidad de Aprendizaje.  b) En el caso de los cursos que contemplan evaluación final o examen, se obtendrá del siguiente modo: nota de presentación al examen 70% y nota de examen 30%.  c) La evaluación final o examen tendrá carácter reprobatorio  Este curso no tiene eximición  La nota de presentación a la actividad final del curso corresponderá a la suma de todas las evaluaciones del curso, con una ponderación de un 70% de la nota final, la nota de la actividad final tendrá una ponderación de un 30%. | | |

|  |
| --- |
| **REGLAMENTO DE ASISTENCIA**  Las clases teóricas son de asistencia libre; sin embargo, se recomienda a los estudiantes asistir regularmente.  Las actividades prácticas son obligatorias y requieren de un 100% de asistencia.  **Son consideradas actividades obligatorias: las evaluaciones, los talleres, presentación de video y examen final.**  En el caso que la inasistencia se produjese a una actividad de evaluación, la presentación de justificación de inasistencia debe realizarse en un plazo máximo de cinco días hábiles a contar de la fecha de la inasistencia. El estudiante deberá avisar por la vía más expedita posible (telefónica - electrónica) tanto al PEC del curso y tutor, si corresponde, dentro de las 24 horas siguientes.  Si no se realiza esta justificación en los plazos estipulados, el estudiante debe ser calificado con la nota mínima (1.0) en esa actividad de evaluación.  Resolución N° 14 66 “Norma operativa sobre inasistencia a actividades curriculares obligatorias para los estudiantes de pregrado de las Carreras de la Facultad de Medicina  ***La recuperación de inasistencia debidamente justificada, se realiza en el Dojo de la facultad los lunes y miércoles entre las 18:15 y 17:45 hrs. o en horario de taller el día viernes entre las 13:40 y 15:00 hrs.*** |

**PLAN DE CLASES**

**Plan de Clases**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Fecha*** | ***Horario*** | ***Lugar*** | ***Actividades principales*** | ***Profesor(es)*** |
| 18 de Marzo | 12:00 | Campus norte | * presentación del curso y lectura del programa * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Posiciones básicas estáticas y dinámicas   + Posición de jinete   + Posición de combate estática y con desplazamientos   + Golpe de pie básico: apchagui (patada frontal)   + Golpe de puño: monton chirugui (puño zona media) * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * entrega de material * Cierre | Boris Céspedes |
| 25 de marzo | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Posiciones básicas estáticas y dinámicas   + Posición de combate más step y desplazamiento   + Posición de combate estática y con desplazamientos   + Golpe de pie básico: bandal chagui (patada semi-circular)   + Golpe de puño: dubon monton chirugui (doble golpe puño zona media y triple golpe de puño a la zona media y alta). * Flexibilidad y vuelta a la calma * entrega de material * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 1 de abril | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Patadas de empuje: yop-chagui * Patada con giros: tom-dolyo chagui, tduit chagui. * Aplicación de golpes al combate deportivo * Marcialidad: practica de posiciones y filosofía marcial * Flexibilidad y vuelta a la calma * entrega de material de apoyo * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 8 de abril | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Inicio de combinaciones de golpes de combates: táctica deportiva * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 15 de abril | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Practica de patadas: descendentes, con giros más bloqueos * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 22 de abril | 12:00 | Campus norte | Evaluación marcial | Boris Céspedes |
| 29 de abril | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Practica de táctica de combate: ataque y defensa * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 6 de mayo | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Entrenamiento de la resistencia especifica * Practica de combate * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 13 de mayo | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Entrenamiento de la resistencia especifica   + Practica de combate libre * defensa personal: tomadas y salidas básicas hasta inhabilitar. * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 27 de mayo | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso * Entrenamiento de la resistencia especifica * Practica de combate libre * Iniciación de practica defensa personal: tomadas y salidas * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación   Cierre |  |
| 3 de junio | 12:00 | Campus norte | Evaluación combate | Boris Céspedes |
| 10 de junio | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso   + Combate * defensa personal: golpes puntos de presión. * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre | Boris Céspedes |
| 17 de junio | 12:00 | Campus norte | * Inicio de la clase con el protocolo correspondiente * Calentamiento especifico * Flexibilidad * Repaso   + Combate * defensa personal: golpes puntos de presión. * Flexibilidad y vuelta a la calma * Retroalimentación * Cierre |  |
| 24 de junio | 12:00 | Campus norte | Evaluación defensa personal | Boris Céspedes |
| 1 de junio | 12:00 | Campus norte | Auto evaluación / evaluaciones pendientes | Boris Céspedes |

RESÚMEN CFG TAEKWONDO

El Taekwondo es una de las artes marciales tradicionales de Corea más sistemática y científica, que enseña no sólo las habilidades físicas de pelea. Es una disciplina que muestra formas de realzar nuestro espíritu y nuestra vida a través del entrenamiento de nuestro cuerpo y mente. Actualmente, se ha convertido un deporte global, que ha ganado reputación internacional y se encuentra entre los deportes oficiales de los Juegos Olímpicos.

Principios del taekwondo

CORTESIA

La cortesía debe prevalecer en todos los aspectos de la práctica del arte, traduciéndose en la adquisición de un carácter noble y del modo apropiado de conducirse: ser amables unos con otros, respetar las posesiones ajenas y desarrollar un sentido de justicia y humanidad.

INTEGRIDAD

Esta cualidad es la capacidad de distinguir lo correcto de lo incorrecto, y reconocer los propios actos en este sentido para así, poder superarlos.

PERSEVERANCIA

Es una cualidad necesaria para lograr cualquier objetivo buscado. Para lograr una alta graduación o un alto grado de perfeccionamiento técnico es imprescindible poseer perseverancia para sobreponerse y superar los inconvenientes que puedan presentarse.

AUTO CONTROL

Un dicho oriental dice: “Aquella persona que se conquista a sí misma es más fuerte que si venciese a cualquier otra”. El auto control interviene dentro y fuera del Do-jang (lugar de práctica), tanto en el combate libre donde uno debe resguardar al oponente como en la vida personal donde se debe aprender a controlar reacciones impulsivas privilegiando al modo de actuar más conveniente.

ESPIRITU INDOMABLE

El practicante del TaekwonDo debe ser modesto y justo, si se confronta con una injusticia deberá actuar sin miedo o vacilación, independientemente de quien o quienes sean sus oponentes. “No protestar ante una injusticia es un acto de cobardía”. Los que persiguen sus metas honrada y vigorosamente con un espíritu indomable no fallaran en el logro de sus objetivos.