

PROGRAMA DE CURSO

Código	Nombre			
DR 200 A	Taekwondo I			
Nombre en Inglés				
Taekwondo I				
SCT	Unidades Docentes	Horas de Cátedra	Horas Docencia Auxiliar	Horas de Trabajo Personal
3	5	3	0	2
Requisitos			Carácter del Curso	
Salud compatible para la actividad física			Electivo	
Resultados de Aprendizaje				
<p>El estudiante al termino del curso demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecuta de forma eficiente las técnicas básicas del Taekwondo y defensa personal. • Mejora sus cualidades físicas con respecto a su evaluación diagnóstico. • Adhiere a valores éticos y morales para si mismos y compañeros, tales como respeto, compañerismo, honradez etc. 				

Metodología Docente	Evaluación General
<p>Los métodos de enseñanza serán:</p> <p>1.- Reproductivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mando Directo • Auto Evaluación • Enseñanza basada en la tarea • Enseñanza Reciproca <p>2.- Productivo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Resolución de Problemas • Descubrimiento Guiado • Estilo de Auto enseñanza 	<p>Las propuestas de evaluación son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auto evaluación • Co Evaluación • Evaluación Individual de Proceso

Unidades Temáticas

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
1	Técnica Básica	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Ap chagi 2. Tolio Chagui 3. Nerio Chagui 4. An Furigui 5. Bakat Furigui 6. Tuit Chagui	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta las 6 patadas básicas al aire con y sin apoyo a nivel de estabilización del movimiento. Mejora en la condición física. 	1 cap 5, 7

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
2	Desplazamientos Básicos	2
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
1. Paso Adelante 2. Paso atrás 3. Corriendo 4. Paso Cangrejo 5. Cambio de Guardia	El estudiante demuestra que: <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta los pasos básicos necesarios para la movilidad en el combate con y sin patadas a nivel de estabilización del movimiento. Ejecuta los desplazamientos pateando con compañero a nivel de estabilización del movimiento. Mejora en la condición física. 	1 cap 5

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
3	Golpes	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<ol style="list-style-type: none"> Patadas básicas al escudo y paleta. Patadas con salto al escudo y paleta 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejecuta las patadas básicas con y sin salto, golpeando los diferentes materiales. Realiza tanto las patadas, como los desplazamientos mientras golpea un objeto Realiza ataques y contraataque el mismo tiempo una vez estimulado para ello. Mejora en la condición física. 	1 cap 5, 7

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
4	Defensa Personal	4
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<ol style="list-style-type: none"> Agarres de pie Tomas en el piso Finalizaciones de pie con y sin golpes Finalizaciones en el piso con y sin golpes Trabaja valores éticos 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza las tomas y agarres básicos tanto de pie como en el piso. Ejecuta y aplica las diferentes estrangulaciones de pie y en el piso en un nivel básico. Ejecuta y aplica las diferentes finalizaciones a articulaciones en el piso a nivel de estabilización del movimiento. 	<p>2 Lección 12, Pág. 52,53</p> <p>Lección 44 Pág. 95, 96</p> <p>Lección 49 Pág. 102, 103</p> <p>Lección 51 Pág. 105, 110</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Ejecuta golpes al rival, llevándolo al piso y finalizándolo en este 	
--	---	--

Número	Nombre de la Unidad	Duración en Semanas
5	Examen de Grado	1
Contenidos	Resultados de Aprendizajes de la Unidad	Referencias a la Bibliografía
<ol style="list-style-type: none"> Movimientos básicos. Defensa personal. Trabaja valores éticos 	<p>El estudiante demuestra que:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza los diferentes bloqueos necesarios para pasar de grado. Realiza los diferentes golpes para pasar de grado. Ejecuta los movimientos necesarios para pasar de grado. Ejecuta la defensa personal necesaria para pasar de grado. 	<p>2 Lección 12 Pág. 52, 53</p> <p>Lección 49 Pág. 102,103</p>

Bibliografía General
<ol style="list-style-type: none"> Alejandro Brito de la Fuente, Diciembre 2005, "Manual de Capacitación Deportiva en taekwondo, Chiledeportes. G. Barlet, 1975, Curso Básico de Judo y Autodefensa, editorial Glem, Cuarta Edición, Argentina.

Vigencia desde:	Marzo 2012
Elaborado por:	Alejandro Allende
Revisado por:	Gisel Rodiño