

**PROGRAMA DE CURSO
(FORMACIÓN INTEGRAL)**

1. Datos de identificación del curso

CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA	Departamento: Actividades Deportivas	
BACHILLERATO GENERAL CURRÍCULO POR COMPETENCIAS 2015	Nombre de la materia: Actividad Deportiva tae kwon do (I,II,III,IV)	Tipo de experiencia educativa: Formación Integral
		Modalidad en que se imparte: Presencial
	Clave de la materia: 25270	Área: Formación Integral
	Créditos: 2	
	Total de horas: 128 horas (32 horas por semestre)	
	Semestre: Variable	
	Periodo en que se imparte: Periodo variable	Nivel de complejidad: 1
Validado por la academia de: Gimnasia, Tae Kwon Do y Grupo de animación	Fecha de validación del programa: DICIEMBRE 2019	

2. Fundamentación del curso

De acuerdo al más reciente censo de población realizado en México, se sabe que los jóvenes constituyen un grupo poblacional numeroso y en crecimiento. Dentro de este segmento poblacional, los jóvenes entre los 15 y los 19 años, conforman un grupo particularmente vulnerable, diversos estudios demuestran que se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas como: delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematura de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual, problemas alimentarios son, entre otras, situaciones que debemos evitar, ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Existen varias causas que originan tales hechos, entre estas podemos mencionar: las familiares, como es el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres, u otros, o bien, causas atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre, falta de compromiso para el estudio.

Ante esta problemática la educación tiene mucho por hacer. Una estrategia para evitar las anteriores situaciones la constituye el deporte y la actividad física.

El deporte practicado como actividad cotidiana disminuye la posibilidad de adquirir las conductas de riesgo señaladas ya que contribuye al desarrollo integral del estudiante al brindarle oportunidades no sólo de una vida sana sino que además posibilita el logro de competencias sociales y personales como el trabajo colaborativo, deseo de superación, respeto a la autoridad, la solidaridad y el uso creativo y útil del tiempo libre.

Acorde con lo anterior, la conferencias general de las organizaciones unidas para la educación, ciencia y cultura, reunida en París en su vigésima reunión, el día 21 de noviembre de 1978, afirma, en dos de sus artículos lo siguiente:

Art.1: La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos.

Art.2: la educación física y el deporte constituyen un elemento esencial en la educación permanente dentro del sistema global de educación.

Por lo anterior es obvio que el bachillerato de la UAA tenga como materia curricular el deporte en sus distintas modalidades, en este caso, el tae kwon do.

Se trata de una materia que será impartida durante cuatro semestres considerando las mismas subcompetencias a desarrollar. El nivel de dominio y complejidad dependerá del semestre que se curse.

3. Competencias a desarrollar

Competencias disciplinares básicas que se atienden	UNIDAD DE APRENDIZAJE 1 (24 horas) ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	
	Subcompetencias	
	Saberes procedimentales	Saberes declarativos
CGS-2: Trabaja tanto colaborativamente como de forma independiente asumiendo responsablemente las tareas que le corresponden.	Realiza calentamiento como procedimiento para prepararlo fisiológicamente, mentalmente para la actividad física y evitar lesiones	Conocimiento de los grupos musculares I que utiliza para la actividad física y el aumento de la frecuencia cardiaca
	Realiza pruebas físicas para ser valorado en su nivel físico	Conocer los tipos de pruebas y estándares de desempeño de las capacidades condicionales y cognitivas.
	Ejecuta ejercicios que le permitan desarrollar sus capacidades físicas propias del Tae Kwon Do	Conocimiento de las capacidades y su fisiología del ejercicio y preparación general específica.
CGS-4: Enfrenta		

<p>situaciones nuevas con flexibilidad y buen juicio.</p> <p>CGS 5 Realiza actividad física y valora de manera crítica los hábitos de consumo y las conductas de riesgo como factores que influyen en el desarrollo de una vida saludable.</p> <p>CGSyC1: Se conoce y valora a sí mismo como un ser en desarrollo que asume la responsabilidad de sus actos y define sus propias metas en función de proyecto de vida.</p> <p>CGSyC6: Se reconoce como miembro de una comunidad en igualdad de dignidad y derechos.</p>	UNIDAD DE APRENDIZAJE 2 (24 horas) HISTORIA, REGLAMENTO Y POSTURAS	
	Realiza el estudio de la historia, cultura y protocolo del arte marcial.	Conocimiento de los cambios que han sufrido el arte marcial por décadas.
	Identifica el reglamento de Tae Kwon Do	Conocimiento del reglamento deportivo del Tae Kwon Do.
	Realiza la técnica de posturas básicas desarrollando la lateralidad.	Fundamentos del Tae Kwon Do de control corporal.
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 3 (16 horas) DESPLAZAMIENTOS Y PATADAS BÁSICAS	
	Ejecuta el dominio de las posturas básicas en su lugar y avanzando hacia diferentes sentidos y direcciones.	Fundamento del Tae Kwon Do; dominio de las posturas básicas.
	Realiza las técnicas de Yok Ki (patadas básicas, como patada de frente, circular, descendente, de lado), desarrollando la lateralidad.	Fundamento de Tae Kwon Do utilizando el material deportivo de la disciplina buscando la velocidad y el control de la técnica.
	Ejecuta técnicas de desplazamiento buscando lateralidad y el manejo de las direcciones y sentidos.	Fundamento de Tae Kwon Do. Desplazamientos.
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 4 (24 horas) TÉCNICA DE PATADA Y MANOS	
	Ejecuta combinaciones de desplazamiento y técnicas de patadas.	Fundamento de Tae Kwon Do, técnicas de combate.
	Ejecuta combinaciones de técnicas de manos y patadas con ambos lados.	Fundamento de de Tae Kwon Do, técnicas de combate.
	Realiza y desarrolla técnicas de defensa personal.	Fundamento de Tae Kwon Do; el alumno conocerá los diferentes puntos vitales que existen en el cuerpo humano y sus debilidades y manejo.
	Ejecuta las técnicas aprendidas en distancias largas y cortas trabajando con un compañero a máxima velocidad y precisión	Fundamento de Tae Kwon Do. Velocidad y precisión.
	UNIDAD DE APRENDIZAJE 5 (24 horas) OFENSIVA Y DEFENSIVA	
	Identifica los roles que ocupa en el grupo.	Táctica del Tae Kwon Do

	Identifica las formas a la defensiva sin perder el manejo del área de competencia y evitar puntos en contra.	Táctica del Tae Kwon Do
	Identifica las formas a la ofensiva con el objetivo de anotar puntos a favor.	Táctica del Tae Kwon Do
UNIDAD DE APRENDIZAJE 6 (16 horas) TÁCTICA		
	Ejercitar las estrategias diversas para el Tae Kwon Do competitivo.	Estrategias del Tae Kwon Do
	Ejercitar las estrategias diversas para la defensa personal.	Estrategias del Tae Kwon Do
	Ejercitar la estrategia del Rombo para control del medio campo.	Estrategia del Tae Kwon Do

4. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 64 sesiones de tercero a sexto semestre, es decir, 16 sesiones para cada semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana para un total de 128 horas.

El profesor realiza una evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene de las competencias propias de ésta actividad deportiva, lo que le permitirá determinar los saberes pertinentes para cada estudiante y con base a esto, la formación de los grupos.

La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas del tae kwon do así como los aspectos que implican que el estudiante realice con responsabilidad las distintas actividades, trabaje de manera colaborativa, demuestre una postura flexible y respetuosa y concluya con una valoración del deporte como elemento sustantivo de una vida saludable.

De esta manera, el profesor hará uso de un conjunto de metodologías de enseñanza, realizando las adecuaciones y combinaciones correspondientes, con las que favorecerá el desarrollo de las competencias cuyo logro, estará bajo su conducción.

Entre las metodologías a emplear se encuentran:

- El Aprendizaje Basado en Problemas (ABP) con la que se trabajará en las subcompetencias relacionadas con la reflexión sobre el valor del deporte para el bienestar integral individual y/o social, el respeto de las normas básicas de prevención de lesiones y la elaboración de un plan de nutrición.
- El método de demostración y ejercitación para los desempeños que corresponden a la preparación física y técnica.

- El método de aprendizaje cooperativo y de casos para la enseñanza de desempeños tácticos.

En el marco de estas estrategias de enseñanza el profesor hará uso de recursos didácticos tanto cognitivos como tecnológicos, entre los que se encuentran: la elaboración de mapas conceptuales y algunos reportes de investigación sencillos utilizando algunas fuentes de información impresas y digitales así como la utilización de algunos materiales audiovisuales.

El profesor podrá emplear otros métodos que considere oportunos durante el proceso y que respondan a necesidades o características específicas del grupo.

El uso de estas estrategias de enseñanza implica que el profesor asuma las siguientes funciones: planificación de las distintas experiencias de aprendizaje, monitoreo del proceso de desarrollo de competencias, la retroalimentación y orientación de los desempeños de los estudiantes, la motivación para el logro de los aprendizajes, la promoción de un clima favorable al desarrollo de los distintos desempeños que se pretenden y la evaluación del logro de las competencias por parte de los estudiantes.

Por su parte, los estudiantes realizarán todas las actividades contempladas en las distintas experiencias de aprendizaje que el profesor ha diseñado. En dichas actividades deberán mostrar los criterios de desempeño establecidos en cada una de ellas cumpliendo en tiempo y forma con las distintas.

La asistencia del profesor y los estudiantes es condición para la realización de este programa. El desarrollo de las distintas prácticas deportivas se realizará en las instalaciones de la Universidad Autónoma de Aguascalientes y eventualmente, en otros espacios físicos adecuado a estos desempeños.

5. Evaluación de competencias

La evaluación de las competencias que se desarrollarán en este curso demanda la realización de evaluación formativa y sumativa. En el primer caso, la evaluación se realizará a través de las siguientes acciones:

- Evaluación diagnóstica con la que se explora el dominio que el estudiante tiene en las competencias propias del taekwondo lo que permitirá al profesor determinar la situación individual y del grupo y tomar las medidas pertinentes a una adecuada implementación del curso así como para contar con un referente que permita valorar la evolución de las competencias del estudiante. En esta evaluación se hará uso de un instrumento elaborado con este propósito.
- Evaluación del proceso de manera que pueda darse seguimiento y retroalimentación al estudiante en el desarrollo de las distintas competencias que va logrando durante el curso.

Con esta evaluación se identifican tanto los avances como las dificultades o limitaciones que se enfrentan en el logro de las competencias y se orienta sobre su resolución. En esta etapa se implementarán algunas prácticas de autoevaluación y coevaluación.

- La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las subcompetencias implicadas.
- Para dar seguimiento a los estudiantes se utilizan instrumentos de evaluación como listas de cotejo, guías de observación, entre otras que el profesor considere pertinentes.
 - La valoración se emitirá en términos de Acreditado o No acreditado.
 - La no acreditación supone el cursarla nuevamente.
 - Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

CRITERIO DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	PONDERACIÓN
	DESEMPEÑOS Y PRODUCCIONES	(%)
En sus desempeños muestra: <ul style="list-style-type: none"> - Evolución en el dominio de competencias deportivas propias del tae kwon do. - Valoración del tae kwon do como actividad física que contribuye al desarrollo de una vida saludable. - Trabajo colaborativo. - Responsabilidad. - Flexibilidad y respeto en la interacción 	- Realización de los distintos ejercicios de preparación física, técnica y táctica.	80%
	- Portafolios de <i>Hábitos de vida saludable</i> .	20%
		Total: 100%

6. Fuentes de consulta

1) Básicas

a) Bibliográficas.

- Hwang Kee. The History of Moo Dunk Kwan. 1996

2) Complementarias

a) Bibliográficas.

- Forteza de la Rosa, Armando. Direcciones del entrenamiento deportivo. Edeitorial Científico técnico. La Habana 1999.
- Gómez Castañeda, Pedro. Tendencias actuales en el entrenamiento del Tae Kwon Do. Revista digital-Buenos Aires- año 9 No 61 junio 2003

b) Linkográficas.

- FUNDAMENTOS DE INICIACION DEPORTIVA PARA LAS ESCUELAS DE ARTES MARCIALES, PDF, C. SANCHEZ, recuperado de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4350/1/CB-0460610.pdf>
- <http://www.efdeportes.com/>
- <https://www.femextkdoficial.mx/>
- Video Fundamentos y Entrenamientos Básicos del Taekwondo para niños, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pbAaC5XuEZI>
- Video, Los fundamentos básicos del taekwondo, recuperado de <https://www.marca.com/claro-mx/otros-deportes/2017/06/22/594c1fc7ca47414d7f8b4579.html>

Actividad deportiva: Tae Kwon Do				
	NIVEL 1 Iniciación	NIVEL 2 Formación general	NIVEL 3 Especialización	Nivel 4 Alto rendimiento
Conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Conoce los antecedentes históricos del deporte que practica. - Conoce la importancia del cuidado corporal y el calentamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Conoce las bases del deporte que practica. - Conoce las reglas básicas del deporte que practica. - Conoce los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce los fundamentos tácticos del deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de lesiones. - Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). - Es consciente de la disciplina que requiere el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Conoce ampliamente los fundamentos técnicos del deporte que practica. - Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del deporte que practica.
Habilidades	<ul style="list-style-type: none"> - Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el deporte que practica. - Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento adecuadamente - Identifica las 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Identifica las reglas básicas en el deporte que practica. - Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos propios del deporte 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Respeta normas de prevención de lesiones. - Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica). 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y se cubren. - Ejecuta correctamente las técnicas del deporte que practica. - Ejecuta correctamente las tácticas del deporte que practica.

	partes del cuerpo utilizadas en el deporte que practica.	que practica. - Aplica algunas técnicas en el deporte que practica. - Aplica algunas y tácticas en el deporte que practica.		- Ejecuta de manera eficiente diversas posiciones o formaciones dentro del equipo (si aplica).
Actitudes	<ul style="list-style-type: none"> - Acepta la importancia del trabajo colaborativo que se requiere en el deporte que practica. - Asume su responsabilidad con sí mismo y con el equipo. - Muestra respeto por el deporte. - Es consciente de que sus hábitos alimenticios y sociales y se ven reflejados en su salud. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirma el nivel anterior y lo cubre. - Participa y se compromete en el deporte que practica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se reafirman los niveles anteriores y los cubre. - Muestra actitudes que favorecen la motivación del equipo en el deporte que practica. 	Transfiere sus actitudes a la vida cotidiana y las aplica con la sociedad en la que se desarrolla.