

## PROGRAMA DE CURSO

### 1. Datos de identificación

<b>CENTRO DE EDUCACIÓN MEDIA</b>	<b>Departamento:</b> Actividades deportivas	
<b>BACHILLERATO CURRÍCULO 2018</b>	<b>Área Académica:</b> Paraescolar	
	<b>Nombre de la materia:</b> Actividad deportiva (I, II, III, IV) Tae Kwon Do	<b>Tipo de materia:</b> Paraescolar
	<b>Clave de la materia:</b> 27068	<b>Modalidad en que se imparte:</b> Presencial
	<b>Créditos:</b> 2	<b>Área Curricular:</b> Paraescolar
	<b>Total de horas:</b> 128 (32 por semestre)	
	<b>Semestre:</b> Variable	
	<b>Periodo en que se imparte:</b> Variable	<b>Nivel de complejidad:</b> 1
<b>Validado por la academia de:</b> Gimnasia y Tae Kwon Do	<b>Fecha de validación del programa:</b> JUNIO 2021	

### 2. Fundamentación

De acuerdo con el 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 19 años conforman un grupo particular vulnerable. Diversos estudios demuestran que estos, se enfrentan al riesgo de adquirir conductas nocivas entre las que se encuentran la delincuencia, drogadicción, fanatismo, embarazos tempranos, inicio prematuro de vida sexual, enfermedades de transmisión sexual y problemas alimenticios. Todas estas situaciones, es obvio, que deben ser evitadas ya que se trata de factores que atentan contra su salud y en ocasiones hasta con su vida. Por otro lado, se reconoce la existencia de factores que propician o agravan tales condiciones, así podemos mencionar el caso de familias desintegradas o con problemas de violencia, bajo poder adquisitivo, alcoholismo de uno o ambos padres. Existen otros atribuibles al propio estudiante como el hecho de que no suele hacer un uso adecuado de su tiempo libre y la 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 solo 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, ya en la conferencia general de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y Cultura, reunida en París en su vigésima reunión (21 de noviembre de 1978) se afirmaba 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.

El propósito de esta materia, desde el enfoque de la formación integral es dar la posibilidad al alumno para que trascienda al tiempo libre con categoría de hábito educativo y saludable, con equilibrio en sus valores y participación social, repercutiendo no solo en el ámbito deportivo, si no que se vea proyectada como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse en su medio ambiente.

Por lo anterior, se percibe como muy pertinente que el programa deportivo del bachillerato de la UAA contemple dentro de su Currículo el deporte en sus distintas modalidades para atender la diversidad.

El propósito de esta materia, desde el enfoque de la formación integral es dar la posibilidad al alumno para que trascienda al tiempo libre con categoría de hábito educativo y saludable, con equilibrio en sus valores y participación social, repercutiendo no solo en el ámbito deportivo, si no que se vea proyectada como un ser humano creativo y con capacidad de adaptarse en su medio ambiente.

Esta materia se impartirá durante cuatro semestres, a partir de tercer semestre aumentando el nivel de desarrollo de competencias y luego de haber cursado las materias de competencias básicas para la actividad física I y II.

### 3. Competencias a desarrollar

#### Competencias Genéricas

**CG 1** Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue.

1.1 Enfrenta las dificultades que se le presentan y es consciente de sus valores, fortalezas y debilidades.

**CG 3:** Elige y practica estilos de vida saludables.

3.1 Reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social.

3.2 Toma decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.

3.3 Cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean.

**CG 7** Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida.

7.2 Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos.

**CG 8** Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.3 Asume una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.

#### Competencias Disciplinares de Ciencias Experimentales

**CDCE12** Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece.

#### UNIDAD DE APRENDIZAJE I

#### REGLAMENTO Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS Horas: 12

**Propósito:** El estudiante conoce las reglas del Tae Kwon Do y aplica el reglamento de manera efectiva en diferentes eventos, fomentando un hábito de vida saludable.

No. de la competencia genérica, disciplinar básica y disciplinar	Contenido central	Contenidos Específicos.			Aprendizaje Esperado
		Contenido declarativo	Contenido procedimental	Contenido actitudinal	

<b>extendida (si es el caso)</b>					
<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG3</b> <b>3.1</b> <b>CG7</b> <b>7.2</b>	Identifica el Reglamento del Tae Kwon Do	Reconoce las diferentes Reglas del Tae Kwon Do	Aplica de manera correcta el Reglamento del Tae Kwon Do.	Fortalece sus actitudes respecto al cumplimiento del Reglamento del Tae Kwon Do	Identifica las Reglas del Deporte a practicar Tae Kwon Do
<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG3</b> <b>3.3</b> <b>CG8</b> <b>8.3</b> <b>CDCE 12.</b>	Fundamentos técnicos básicos del	Conoce los Fundamentos técnicos básicos del Tae Kwon Do.	Aplica de manera correcta en las diferentes actividades los fundamentos técnicos básicos del Tae Kwon Do.	Respeto y realiza de manera ordenada los fundamentos técnicos básicos del Tae Kwon Do.	Identifica y reconoce los fundamentos técnicos básicos del Tae Kwon Do.
<b>UNIDAD DE APRENDIZAJE II</b> <b>OFENSIVA Y DEFENSIVA      Horas:10</b> <b>Propósito:</b> El estudiante reconoce los fundamentos técnicos defensivos y ofensivos del Tae Kwon Do y respeta la diversidad para fomentar hábitos de vida saludable.					
<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG3</b> <b>3.2</b> <b>3.3</b> <b>CG7</b> <b>7.2</b> <b>CG8</b> <b>8.3</b> <b>CDCE 12.</b>	Fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del Tae Kwon Do	Conoce de manera correcta los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del Tae Kwon Do.	Ejecuta de manera correcta los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos del Tae Kwon Do.	Participa de manera activa y colaborativa ante posibles situaciones técnicas ofensivas y defensivas del Tae Kwon Do.	Entiende la relación y su importancia de la técnica ofensiva y defensiva del Tae Kwon Do.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE III**  
**TÉCNICA Y TÁCTICA Horas:10**

**Propósito:** El estudiante reconoce situaciones reales de juego y aplica reglas y normas del Tae Kwon Do, para fortalecer su cuerpo y establecer hábitos de vida saludable.

<b>CG1</b> <b>1.1</b> <b>CG3</b> <b>3.3</b> <b>CG8</b> <b>8.3</b> <b>CDCE 12.</b>	Técnica táctica del Tae Kwon Do.	Reconoce situaciones reales de juego para aplicación técnica táctica del Tae Kwon Do.	Ejecuta de manera asertiva y colaborativa las técnicas tácticas en situaciones reales de juego del Tae Kwon Do.	De manera colaborativa Analiza y evalúa todas las técnicas tácticas en situaciones reales de juego del Tae Kwon Do.	Identifica, reconoce y aplica los fundamentos técnicos tácticos en situaciones reales de juego del Tae Kwon Do.
---	----------------------------------	---	---	--	---

Sugerencia de sesión que se puede llevar a cabo en línea, durante el programa.

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 1**  
**REGLAMENTO Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS**

**Contenido teórico. “fundamentos, reglamento y competencias”**

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 2**  
**OFENSIVA Y DEFENSIVA**

**Contenido práctico. “ejercicios coordinativos, trabajo de pies, posturales y katas”**

**UNIDAD DE APRENDIZAJE 3**  
**TÉCNICA Y TÁCTICA**

**Contenido práctico. “acondicionamiento físico, pliometría y flexibilidad”**

#### 4. Metodología de enseñanza

Este curso se impartirá en una modalidad presencial. Se contará con un total de 16 sesiones durante el semestre. Cada sesión tendrá una duración de 2 horas por semana. La perspectiva del curso implica que el profesor asuma una visión integral y responsable de manera que favorezca el logro de las competencias técnicas de la actividad física, 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 básicas para la actividad física 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 a lo largo del semestre. 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. 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 co-evaluación.
- a) La evaluación sumativa se realizará al final del curso y tendrá como propósito señalar el logro de las competencias implicadas y por tanto, la acreditación del curso.
  - b) La valoración se emitirá en términos de Acreditado o No acreditado.
  - c) La no acreditación supone el cursarla nuevamente.
  - d) Para acreditar el curso se consideran los siguientes elementos y ponderaciones.

CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE (DESEMPEÑO Y/O PRODUCCIONES) (PRODUCTOS ESPERADOS)	COMPETENCIA		PONDERACIÓN (%)
		GENÉRICA	DISCIPLINAR	
<p>Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece y reconoce la actividad física como un medio para su desarrollo físico, mental y social al tomar decisiones a partir de la valoración de las consecuencias de distintos hábitos de consumo y conductas de riesgo.</p> <p>Identifica las actividades que le resultan de menor y mayor interés y dificultad, reconociendo y controlando sus reacciones frente a retos y obstáculos al asumir una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>	Portafolio con Productos esperados:	3.1 3.2 7.2 8.3	CDCE12	15%
<p>Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece al enfrentar las dificultades que se le presentan y cultiva relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y de quien lo rodea.</p>	Actividad corporal.	1.1 3.3	CDCE12	80%
<p>Decide sobre el cuidado de su salud a partir del conocimiento de su cuerpo, sus procesos vitales y el entorno al que pertenece, al cultivar relaciones interpersonales que contribuyen a su desarrollo humano y el de quienes lo rodean con una actitud constructiva congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.</p>	Producto integrador.	3.3 8.3	CDCE12	5%
			<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>



## 6. Cronograma de programa de materia.

Mes/Periodo de la semana	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<b>AGOSTO</b>	Bienvenida al curso y presentación del programa	Historia y reglamento del Tae Kwon Do.	Fundamentos del Tae Kwon Flexibilidad y patadas	Fundamentos del Tae Kwon Flexibilidad y patadas
Mes/Periodo de la semana	Semana 5	Semana 6	Semana 7	Semana 8
<b>SEPTIEMBRE</b>	Fundamentos del Tae Kwon Flexibilidad y patadas	Evaluación	Fundamentos del Tae Kwon figuras "katas" "tul"	Fundamentos del Tae Kwon figuras "katas" "tul"
Mes/Periodo de la semana	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12
<b>OCTUBRE</b>	Fundamentos del Tae Kwon figuras "katas" "tul"	Fundamentos del Tae Kwon figuras "katas" "tul"	Evaluación	Táctica ofensiva del Tae Kwon Do
Mes/Periodo de la semana	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16
<b>NOVIEMBRE</b>	Táctica ofensiva del Tae Kwon Do	Táctica ofensiva del Tae Kwon Do	Táctica ofensiva del Tae Kwon Do	Evaluación

## 7. Fuentes de consulta.

### 1) Básicas.

#### a) Bibliográficas.

Reglamento de Tae Kwon Do oficial 2017.

### 2) Complementarias.

#### a) Bibliográficas.

#### b) Linkografías.

## ANEXO 1

### Rubricas

#### Actividades Deportivas:

	<b>NIVEL 1 Iniciación</b>	<b>NIVEL 2 Formación general</b>	<b>NIVEL 3 Especialización</b>	<b>Nivel 4 Alto rendimiento</b>
<b>Conocimiento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce los antecedentes históricos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce la importancia del cuidado corporal y el Calentamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel Anterior y lo cubre.</li> <li>- Conoce las bases del Deporte que practica.</li> <li>- Conoce las reglas básicas del deporte que Practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos técnicos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce los fundamentos tácticos del deporte que Practica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce la importancia del cuerpo y las normas de prevención de Lesiones.</li> <li>- Conoce las diferentes posiciones o formaciones dentro del Equipo (si aplica).</li> <li>- Es consciente de la disciplina que requiere el Deporte que practica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos técnicos Del deporte que practica.</li> <li>- Conoce ampliamente los fundamentos tácticos del Deporte que practica.</li> </ul>
<b>Habilidades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejecuta correctamente la posición corporal fundamental en el Deporte que practica.</li> <li>- Ejecuta el trabajo de pies y desplazamiento Adecuadamente.</li> <li>- Identifica las partes del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirma el nivel Anterior y lo cubre.</li> <li>- Identifica las reglas básicas en el deporte Que practica.</li> <li>- Ejecuta correctamente el manejo y dominio de los aparatos u objetos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Respeta normas de Prevención de lesiones.</li> <li>- Desempeña diferentes posiciones o formaciones dentro del Equipo (si aplica).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se reafirman los niveles Anteriores y se cubren.</li> <li>- Ejecuta correctamente las técnicas del deporte Que practica.</li> <li>- Ejecuta correctamente las tácticas del deporte Que practica.</li> </ul>

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