

# Principios del taekwondo (teorico practico)

Modalidad presencial



## PRESENTACIÓN

El taller de principios de Taekwondo es un espacio de formación deportiva en el nivel de iniciación que busca motivar la realización de la actividad física con ánimo de luchar contra el sedentarismo que tanto está afectando a la juventud en la actualidad. Se busca que el practicante refuerce y ponga en práctica valores tan importantes como el respeto, la disciplina, la tolerancia y la inclusión, valores que son aprendidos en el hogar y son reforzados en el ámbito escolar.

Con el apoyo de Educación Continuada se desarrollará el taller en lo teórico y práctico de un deporte de arte y combate donde se observarán apartes relacionados de la cultura Coreana, y su deporte insignia el Taekwondo.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA

### GENERAL

Promover en los practicantes la adquisición de la cultura de la actividad física como propósito fundamental desde la concepción mente y cuerpo sano por medio del aprendizaje de un deporte de arte y combate Coreano llamado Taekwondo.

### ESPECÍFICOS

- Propiciar en los practicantes la adherencia a la realización de actividad física como sinonimo de bienestar emocional y de salud en general.
- Dar los primeros pasos en el aprendizaje de este arte marcial, identificando sus aportes en la formación integral del individuo.
- Se capaces de realizar una sana convivencia reconociendo valores como la tolerancia, la inclusión, el auto cuidado y el cuidado del otro.
- Consolidar la confianza del practicante preparandolo para una mejor toma de decisiones y su vinculación en la sociedad.

## PERFIL DEL INTERESADO

El taller estará dirigido a jóvenes y adultos interesados en comenzar la práctica del arte marcial según su intencionalidad, aunque el taller tendrá un gran componente recreativo se proyectara para que el practicante de continuidad hasta la especialización.

## METODOLOGÍA

El taller se realizará de manera presencial sobre una superficie amplia libre de obstáculos, en donde se irán incorporando los protocolos de clase, los acuerdos de horarios etc. Se efectuará en ropa deportiva cómoda que permita rangos amplios de movimiento, se recomienda el no utilizar accesorios durante la practica como son aretes, pulsera, piercing, celulares que puedan causar alguna lesión; el practicante se deberá presentar también con su respectiva hidratación y una toalla de manos.

Debido a la contingencia de salud se solicita la presentación del carnet de vacunación con el esquema completo, se realizaran las actividades con su respectivo tapabocas, así como llevar los suficientes de cambio.

Para el desarrollo del programa se tendrá en cuenta la participación activa por parte de los estudiantes en relación de un desarrollo vivencial donde los procesos físico motrices se descubren desde un trabajo en grupo hasta una evolución individual autónoma relacionada con las técnicas específicas del arte marcial.

Por otro lado, los procesos de enseñanza y aprendizaje relacionados con la psicomotricidad irán de la mano con el aporte lúdico de la clase. La cultura Coreana la iremos observando a medida que el desarrollo de los componentes propuestos por el programa TAEKWONDO PRINCIPIOS como los Poomses (formas) van adquiriendo la identidad del arte marcial por medio de clases expositiva.

## Módulo

## Contenido

## Intensidad

1

### PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN AL TALLER DE TAEKWONDO TÉCNICAS BASICAS DE PIE

- Presentación de todos los integrantes de clase.
- Recuerdo de compromisos de presentación y horarios.
- Protocolo de saludos y su significado.
- Técnicas básicas de pie rotación y superficies de contacto.

360 minutos

2

### PROCESOS DE RESPIRACIÓN, ETIMOLOGÍA DEL TAEKWONDO . LA CRUZ UNIVERSAL. DESPLAZAMIENTOS E IMPACTO

- Formas de respiración más utilizadas en la actividad física.
- Explicación de términos en Coreano.
- Juegos de interacción acondicionamiento físico.
- Movimientos básicos de pie de base.

360 minutos

3

### POSICIONES BÁSICAS. PATEO CON CAMVOS DE GUARDIA DEFENSAS BASICAS RESEÑA HISTÓRICA DEL TKD

- Acondicionamiento físico.
- Posiciones básicas "soguis."
- Superficies de contacto.
- Técnicas bandal chagui y neryo chagu.

360 minutos

4

### HABILIDADES COORDINATIVAS

- Ejercicios de desplazamiento en posturas básicas.
- Técnicas (de impacto con paos y paletas).
- Reseña histórica del TKD.

360 minutos

## Duración del evento

El taller estará conformado por cuatro módulos con una duración de una semana cada uno para un total de 360 minutos por semana

## EQUIPO DOCENTE

Expertos en esta área del conocimiento



### VICTOR ADRIAN CASTAÑEDA BUITRAGO COORDINADOR ACADÉMICO

#### Profesional

Licenciado en Educación Física Recreación y deportes. - Universidad de Pamplona.  
Administrador Deportivo - Universidad Dsitriral Francisco Jose de Caldas.  
Magister en Educación - Pontificia Universidad Javeriana.

#### Especialista en Taekwondo:

Cinturon Negro certificado por la Federación Colombiana de Taekwondo. 5to DAN.  
Cinturon Negro certificado por la Federación Mundial de Taekwondo. 7mo DAN.  
Maestro Internacional de Taekwondo - Kukkiwon 3ra Categoría.  
Evaluación y Certificación de Competencias para el Desempeño laboral planeación del entrenamiento.

Deportivo en Taekwondo Coldeportes - Sena.

#### Laboral

Profesional en deportes - Centro Javeriano de Formación deportiva - Pontificia Universidad Javeriana.  
Entrenador de selecciones de Facultad y Representativa de Universidad Pontificia Universidad Javeriana.

Docente de Electiva de deportes - Catedra - Pontificia Universidad Javeriana.

Entrenador de selección representativa - Universidad Dsitriral Francisco Jose de Caldas.

Colaborador entrenador en formación y seleccionador Universidad EAN.



### CATALINA PAOLA TORRES BARRETO COORDINADOR ACADÉMICO

#### Profesional

Administradora Deportiva - Universidad Dsitriral Francisco Jose de Caldas.  
Especialista en higiene y salud Ocupacional - Universidad Dsitriral Francisco Jose de Caldas.  
Magistra en Educación - Pontificia Universidad Javeriana.  
Especialista en entrenamiento deportivo - Universidad UDCA.

#### Especialista en Taekwondo:

Cinturon Negro certificado por la Federación Colombiana de Taekwondo. 3er DAN.

Cinturon Negro certificado por la Federación Mundial de Taekwondo. 5to DAN.

Maestra Internacional de Taekwondo - Kukkiwon 3ra Categoría.

Evaluación y Certificación de Competencias para el Desempeño laboral planeación del entrenamiento.  
Deportivo en Taekwondo Coldeportes - Sena.

#### Laboral

Entrenador de Selecciones Representativa SENA.

Docente Instructora Centro de formación en actividad física y cultura Física. SENA.

Entrenadora de Taekwondo Club de Ecopetrol.

Entrenadora de Taekwoondo Coordinación De Recreación Y Deporte CESOF - Policía Nacional.  
Monitora de deportes Bienestar Depotes Universidad Dsitriral Francisco Jose de Caldas.

## RECURSOS TECNOLÓGICOS

**Uso de la plataforma Webex.**  
Todos los docentes y estudiantes, deberán tener un buen acceso a internet, sonido y cámara para poder facilitar las sesiones.

## CERTIFICADOS

La Universidad Ean expide un certificado por participación a quienes asistan al 80% de las sesiones programadas. Los certificados se generan y entregan el día de cierre del programa únicamente a aquellos participantes que hayan cumplido con el mínimo requerido en la presente propuesta en la sesión inmediatamente anterior a la finalización.

## DURACIÓN

26 horas