



DIRECCIÓN GENERAL ESTUDIANTIL

Dirección de Deportes y Recreación

**PLANIFICACIÓN DEL TALLER DE TAEKWONDO - DEFENSA
PERSONAL**

Fecha Emisión: AÑO 2019

Fecha última actualización: AÑO 2019

PLANIFICACIÓN DEL TALLER TAEKWONDO – DEFENSA PERSONAL

I. Identificación del Taller

Nombre del Taller	TAEKWONDO – DEFENSA PERSONAL		
Dirigido	Formación del estudiante		
Profesor	Melissa Berrios		
Nivel	Taller		

Horas	C	T	L	ACT	AC	TP	ED	ExA	OL
		4 mensuales		Practico					
Horas totales plan de estudios	Horas pedagógicas		Horas presenciales cronológicas		Horas no presenciales cronológicas		Total de Créditos SCT-UM		
			X						

I. Descripción del Taller

Es un Taller deportivo/recreativo de carácter práctico, tanto para damas como para varones
 Se dará a conocer a los alumnos técnicas básicas de taekwondo
 Se practicarán las técnicas básicas de taekwondo y se dará a conocer las el reglamento.
 A través de estas actividades se pretende que los estudiantes adquieran los conocimientos básicos del taekwondo
 Se estimulará el desarrollo de valores, actitudes positivas que contribuyan a la formación integral del alumno y además para su autodefensa.

II. Resultados de Aprendizaje

Desarrollarán la habilidad para defenderse físicamente.
Aplicarán eficientemente las técnicas de golpes de brazos, patadas.
Conocerán las distintas maneras de enfrentar un combate.
Comprenderán la importancia del combate.
Desarrollarán la habilidad de liderazgo en caso de peligro.
Desarrollarán valores como respeto, tolerancia, autocontrol y perseverancia.
Valorarán la actividad física como elemento fundamental para la vida.

III. Aporte

Competencias específicas	Competencias genéricas del Perfil de Egreso a la que tributa (especificar dominio de EG)
Conocer, comprender y analizar las situaciones del combate, aplicando el técnico- táctico.	Capacidad de análisis y decisión. Capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica. Capacidad de comunicación oral. Habilidades para buscar, procesar y analizar información procedente de diversas fuentes. Capacidad para identificar, formular y resolver el técnico- táctico Capacidad de trabajo individual como en equipo.

IV. **Diseño metodológico Unidades de Aprendizaje** (copiar para cada unidad las veces que sea necesario)

Unidad N°1:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Técnicas de posición de ataque, patadas básicas, golpe de puño, preparación física.	Práctica con participación de los alumnos. Ejercicios individuales. Demostración y corrección.	A través de ejercicios de resolución de problemas. Observación y práctica directa.	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°2:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Técnica de patadas más avanzadas, golpes frontales, juegos de combate.	Práctica técnica de manera mecanizadas y trabajo en pareja. Demostración y corrección.	Aplicar técnicas aprendidas en combate de manera más lúdica con golpes al aire.	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

Unidad N°3:				
¿Qué va a aprender el estudiante? (RdA)	¿Cómo lo va a aprender? (Estrategias formativas)	¿Cómo demostrará que lo ha aprendido? (Estrategias de evaluación)	¿Qué tiempo en y fuera del aula dedicará para aprenderlo?	
Combates.	Práctica de combates más reales en rotación con sus compañeros. Demostración y corrección.	Aplicando técnicas aprendidas en situaciones reales de combate.	Horas presenciales	Horas no presenciales
			4	¿?

VII Ejercicios finales del Taller

Unidad	Aprendizajes esperados a evaluar	Indicadores de logro	Instrumentos	Fechas	Ponderaciones
Técnicas de posición de ataque, patadas básicas, golpe de puño, preparación física.	El alumno(a) entiende los conceptos básicos de taekwondo. Ejecuta y aplica golpes enseñados sin mayor dificultad.	Realiza técnicas básicas de golpe de manera coordinada, con precisión y fuerza, sin problemas.	Observación.		
Técnica de patadas más avanzadas, golpes frontales, juegos de combate.	El alumno (a) conoce e identifica las diferentes técnicas de patadas y golpe frontales. El alumno aplica las técnicas en juego de combate.	El alumno es capaz de identificar que técnicas le sirven o acomodan según la situación de combate.	Observación		
Combates	El alumno (a) conoce y aplica el técnico- táctico.	El alumno puede llevar a cabo un combate, aplicando técnicas de golpes, sin mayores interrupciones, de manera continua.	Observación		

Exhibición de juego	Fecha

V. Requisitos Aprobación

Requisito mínimo asistencia (75 %)	Recibe Certificación si cumple 75% de asistencia al Taller		

