2

TAE KWON DO

PROGRAMA DE ESTUDIOS – INTERMEDIO 3er SEM.

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

2014

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE HIDALGO

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS EDUCATIVOS

# PROGRAMA DE ESTUDIO DE TAE KWON DO III

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Clave | 4505 |  | Campo | Actividades físicas, deportivas y recreativas |
| Nivel | Intermedios |  | Componente de formación | Actividades Paraescolares |
| Tiempo asignado | 54 horas |  |  |  |

En este programa encontrará las competencias genéricas a desarrollar en la paraescolar de Tae Kwon Do integradas en bloques de aprendizaje.

Contenido

[FUNDAMENTACIÓN 2](#_Toc318256593)

[UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS 6](#_Toc318256594)

[DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES 6](#_Toc318256595)

[COMPETENCIAS GENÉRICAS 7](#_Toc318256596)

[COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS DE LA PARAESCOLAR DE TAE KWON DO 9](#_Toc318256596)

[6° KUP CINTA VERDE PRINCIPIANTE 11](#_Toc318256596)

[5° KUP CINTA VERDE AVANZADA 13](#_Toc318256596)

[CREDITOS 15](#_Toc318256597)

DIRECTORIO……………………………………………………………………………………………………………………………………….........................16

# FUNDAMENTACIÓN

A partir del Ciclo Escolar 2009-2010 el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, incorporó en su plan de estudios los principios básicos de la Reforma Integral de la Educación Media Superior cuyos propósitos fundamentales son el reconocimiento universal de todas las modalidades y subsistemas del bachillerato, la pertinencia y relevancia de los planes de estudio y el tránsito entre subsistemas y escuelas. En términos generales, la Educación Media Superior tiene como misión formar personas cuyos conocimientos y habilidades les permitan desarrollarse de manera satisfactoria, ya sea en sus estudios superiores o en el trabajo y, de manera más general, en la vida.

Para lograr los propósitos anteriores, se establecieron Para el logro de las finalidades anteriores, se establecieron cuatro ejes principales, los cuales son la construcción de un Marco Curricular Común con base en competencias, la definición de las características de las distintas opciones de operación de la EMS, en el marco de las modalidades que contempla la Ley; los mecanismos de gestión de la Reforma, necesarios para fortalecer el desempeño académico de los alumnos y para mejorar la calidad de las instituciones; y por último, la forma en la que se reconocerán los estudios realizados en el marco de este Sistema.

El primero de los ejes permite otorgar a la comunidad estudiantil de la Educación Media Superior, identidad, dándole la oportunidad de contar con un perfil de egresado común, además de reorientar su desarrollo a través de competencias genéricas, disciplinares y profesionales, lo cual permitirá a los estudiantes desempeñarse adecuadamente en el presente siglo.

Para lograr el perfil de egreso de los estudiantes, se debe promover su desarrollo personal y comunitario, para que se desenvuelvan de manera eficiente al incorporarse al nivel de educación superior, al ámbito productivo y en la vida social en general. Por ello, es importante brindar una educación integral amplia y diversa, que trascienda la tradicional transmisión de conocimientos, dónde la comunidad escolar sea activa y responsable de su propio proceso de aprendizaje, integrando un conjunto de rasgos como: la capacidad de análisis, creatividad, autonomía, auto-reflexión, comunicación, espíritu crítico, responsabilidad, cooperación, tolerancia, solidaridad, interés por estar informados, entre otros.

Los rasgos mencionados conforman el Perfil de Egreso del estudiante del Nivel Medio Superior integrado por once competencias genéricas y sus atributos correspondientes. En estos rasgos y competencias genéricas establecen las bases para que las y los jóvenes se desarrollen individual, social, académica y laboralmente durante su vida activa y sigan generando nuevos aprendizajes a lo largo de su vida.

En este sentido, las actividades paraescolares, como parte del currículo que se opera en Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, encuentran su fundamento y justificación en lo anteriormente expuesto.

Como parte de la información anteriormente mencionada, a continuación se presenta el programa de estudios de Tae Kwon Do que pertenece a las actividades paraescolares consideradas en el mapa curricular adoptado por el Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo, las cuales tienen como finalidad contribuir a consolidar una verdadera educación integral aportando elementos fundamentales para el desarrollo de las competencias mediante el ejercicio y la expresión de la cultura en sus diversos ámbitos.

La paraescolar de Tae Kwon Do se ubica dentro de las actividades Físicas, deportivas y recreativas, consideradas por la Dirección General de Bachillerato, cuyo objetivo es involucrar en los estudiantes distintas estrategias para vivenciar conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores, desarrollando y movilizando las capacidades físicas del alumnado generando una mejora en su calidad de vida, adopción de hábitos y relaciones sanas, con su cuerpo, su entorno ciudadano y humano.

Desde el punto de vista curricular, cada asignatura de un plan de estudios mantiene una relación vertical y horizontal con el resto, el enfoque por competencias reitera la importancia de establecer este tipo de relaciones al promover el trabajo disciplinario, en similitud a la forma como se presentan los hechos reales en la vida cotidiana. Tae Kwon Do, permite el trabajo interdisciplinario con las paraescolares de Fútbol, Judo, Karate y Ajedrez; así como con las asignaturas de Ética y Valores I, Ética y Valores II y Física I.

ROL DOCENTE:

En la actualidad, ya no es suficiente que los docentes de paraescolares centren su acción pedagógica en la repetición mecánica de ejercicios y rutinas, es indispensable que apoyen de manera integral la formación de los estudiantes, educándolos para la vida. Por ello, las intervenciones educativas requeridas para esta labor formativa se sustentan en un rol docente preocupado por la introducción de nuevos hábitos deportivos, dando mayor importancia a los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación, entre alumnos, alumnas, profesorado y comunidad educativa, que a los aspectos relacionados con la competición. El docente de la paraescolar de Tae Kwon Do debe despertar el interés hacia la práctica de actividades físicas y deportivas, atendiendo al Programa Nacional de Cultura Física y Deportes, a partir del reconocimiento de las propias capacidades y posibilidades motrices del alumnado, los fundamentos deportivos, su práctica y su enseñanza con base en unidades didácticas que fomenten la relación, la integración, el respeto, así como la cooperación y la solidaridad, en especial de aquéllas que se realizan colectivamente (juegos y deportes). Tomar en cuenta el punto de vista, la opinión y circunstancias sociales y culturales específicas de mujeres y hombres para el fomento y la participación solidaria propias de la integración grupal y social, el conocimiento de los conceptos de recreación y su importancia, en nuestro caso, en el diseño de estrategias y procesos educativos orientados a la modificación de hábitos y prácticas en la optimización del tiempo dentro y fuera del ámbito escolar para dar concreción a la Reforma Integral de la Educación Media Superior en un marco de equidad e igualdad de oportunidades. Las actividades desarrolladas deberán ser emprendidas a partir de una propuesta de carácter educativo e incluyente, en la que se otorgue la atención requerida a cada integrante del alumnado, en atención a los principios de la diversidad citados antes, sin privilegiar la atención a los estudiantes que más habilidades demuestran.

Establecer el deporte como una opción más educativa, en la que la labor del profesorado contribuya tangiblemente al desarrollo de competencias, un sentido de pertenencia a un grupo social en el que los bachilleres aprendan a trabajar en equipo; un deporte a través del cual, obtengan una sólida formación en valores, permitiéndoles avanzar en lo individual como seres humanos, y en lo colectivo como sociedad y como país.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| UBICACIÓN DE LA PARAESCOLAR Y SU RELACIÓN CON LAS ASIGNATURAS DEL PLAN DE ESTUDIOS | | | | | | |
| Primer  semestre | Segundo  semestre | Tercer  semestre | | Cuarto  semestre | Quinto  semestre | Sexto  semestre |
| Ética y Valores I | Ética y Valores II | Física I | | Física II | Historia universal | Filosofía |
| Química I | Matemáticas II | Biología I | | Biología II | Geografía I |  |
|  | Química II | Literatura I | Literatura II | |  | |
| **Actividad paraescolar de Tae Kwon Do** | | | | | | |
| Actividad paraescolar de Basquetbol, Voibol , Futbol, Atletismo, Judo, Ajedrez y Karate | | | | | | |
| Actividades paraescolares artísticas y culturales | | | | | | |

# 

# DISTRIBUCIÓN DE BLOQUES

Los bloques que componen el programa de la asignatura Tae Kwon Do son los siguientes:

**Tae Kwon Do III Tercer semestre (Nivel intermedios):**

Bloque I 6° Kup, cinta verde principiante

Bloque II 5° Kup, cinta verde avanzado

# COMPETENCIAS GENÉRICAS

Las competencias genéricas son aquellas que todos los bachilleres deben estar en la capacidad de desempeñar, y les permitirán a los estudiantes comprender su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, y practicar una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., por lo anterior estas competencias construyen el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato. A continuación se enlistan las competencias genéricas:

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

2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros.

3. Elige y practica estilos de vida saludables.

4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados.

5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos.

6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva.

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

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

9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo.

10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales.

11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **COMPETENCIAS GENÉRICAS** | **BLOQUES DE APRENDIZAJE** | |
| **I** | **II** |
| 1. Se conoce y valora a sí mismo y aborda problemas y retos teniendo en cuenta los objetivos que persigue. |  | **X** |
| 2. Es sensible al arte y participa en la apreciación e interpretación de sus expresiones en distintos géneros. | **X** | **X** |
| 3. Elige y practica estilos de vida saludables. | **X** | **X** |
| 4. Escucha, interpreta y emite mensajes pertinentes en distintos contextos mediante la utilización de medios, códigos y herramientas apropiados. |  | **X** |
| 5. Desarrolla innovaciones y propone soluciones a problemas a partir de métodos establecidos. |  |  |
| 6. Sustenta una postura personal sobre temas de interés y relevancia general, considerando otros puntos de vista de manera crítica y reflexiva. | **X** |  |
| 7. Aprende por iniciativa e interés propio a lo largo de la vida. | **X** |  |
| 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. | **X** | **X** |
| 9. Participa con una conciencia cívica y ética en la vida de su comunidad, región, México y el mundo. |  |  |
| 10. Mantiene una actitud respetuosa hacia la interculturalidad y la diversidad de creencias, valores, ideas y prácticas sociales. | **X** |  |
| 11. Contribuye al desarrollo sustentable de manera crítica, con acciones responsables. |  |  |

# COMPETENCIAS DISCIPLINARES BÁSICAS DE LA MATERIA DE TAE KWON DO

Las competencias disciplinares básicas de la materia de Tae Kwon Do son aquellas que todos los bachilleres que se encuentran dentro de la práctica de este arte marcial deben estar en la capacidad de desempeñar, y aplicar en su vida cotidiana, haciéndolos mejores estudiantes y mejor aun, mejores seres humanos esto a su vez les permitirán a los estudiantes comprender y desarrollarse en su entorno (local, regional, nacional o internacional) e influir en él, contar con herramientas básicas para continuar aprendiendo a lo largo de la vida, poniendo en practica la filosofía del arte marcial y practicando una convivencia adecuada en sus ámbitos social, profesional, familiar, etc., además contara con las herramientas necesarias para poder desempeñar una actividad alterna en la que pueda tener aportes importantes a la sociedad, por lo anterior estas competencias construyen el Perfil del Egresado del Sistema Nacional de Bachillerato. A continuación se enlistan las competencias disciplinares básicas de la materia de Tae Kwon Do:

1. Obtiene, registra y sistematiza la información obtenida en lecturas previas para responder a preguntas relacionadas con el significado etimológico y conceptual del tae kwon do, así como su origen geográfico, mediante la consulta de fuentes relevantes y comunica los resultados de sus investigaciones ante sus compañeros, respetando la diversidad de ideas.
2. Identifica las distintas técnicas básicas y practica para perfeccionarlas, relacionando las ejecuciones físicas con su nombre en coreano e integrando las correspondientes en el kicho 1, tomando en cuenta los aspectos filosóficos básicos propios de este grado.
3. Conoce las técnicas básicas correspondientes a este grado y las relaciona a las del grado anterior
4. Analiza los antecedentes históricos de Corea, contrasta los resultados obtenidos en consultas bibliográficas previas y comunica sus conclusiones en equipos diversos, respetando la diversidad de valores e ideas sociales.
5. Describe hechos históricos fundamentales en el desarrollo del tae kwon do actual.
6. Identifica y ejercita los contenidos técnicos correspondientes al grado actual.
7. Valora distintos hechos históricos como agentes constructores de las sociedades y culturas de la actualidad.
8. Utiliza las habilidades adquiridas en los contextos pertinentes, reconociendo sus significados dentro de un grupo social, con una actitud de respeto.
9. Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.
10. Identifica distintas funciones de su mecánica corporal y su intervención en la actividad física.
11. Aporta puntos de vista personales con respecto a sucesos bélicos y su repercusión en la sociedad.
12. Perfecciona la ejecución técnica de los contenidos correspondientes.
13. Valora el pensamiento filosófico de culturas diferentes.
14. Identifica los sistemas y reglas aplicables a la práctica competitiva.
15. Interpreta diversas manifestaciones culturales relacionadas con el tae kwon do actual.
16. Identifica el conocimiento filosófico como un elemento fundamental en la práctica del tae kwon do.
17. Interpreta símbolos filosóficos y comprende su importancia en la práctica del taekwondo así como en su vida cotidiana.
18. Utiliza la escritura coreana y la relaciona con su práctica de tae kwon do.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| I | 6° KUP CINTA VERDE | | | 27 HRS |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Asume la responsabilidad del grado al que pretende llegar y asimila la interrelación con su vida cotidiana  Identifica y ejecuta las técnicas básicas correspondientes a este grado, necesarias para avanzar al siguiente.  Resuelve cuestionamientos sobre el tema: a) Confederación de Gaya. B) Estado del Norte y sur. C) Unificación de Silla. D) Balhae.  Comprende la relación del equilibrio entre la mente y el cuerpo, para un desarrollo adecuado del arte marcial.  Utiliza el vocabulario básico aprendido en sus clases prácticas. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Vocabulario correspondiente a las técnicas practicadas en este grado.  Técnicas básicas del 6° Kup   * Posiciones: Practicar las mismas de los grados anteriores. * Patadas: Yop chagui, tui yop chagui y an chagui (mas las del grado anterior). * Defensas: chebi pum mok chigui, nulo are maki y jan sonal vituro maki (mas las del grado anterior) agregando contra ataque. * Golpes: Pyonsong cut chirugui, palkup chigui y palkup piochok chigui (mas los del grado anterior) * Formas: Taegewk Samyang * Combate: Controlado uno a uno. * Pasos de combate:   7.- Bloqueo, codazo y barrida.  8.- Con an chagui e Ilbal chagui.  9.- Con jan sonal vituro maki ybajo el brazo (mas los pasos 1 al 6 de los grados anteriores).  Historia y filosofía   * Confederación de gaya. * Estados del norte y sur * Unificación de silla. * Balhae | | \*CBDTKD III. (Competencia básica disciplinar de tae kwon do III)  \*Identifica y ejercita los contenidos técnicos correspondientes al grado actual.  \*Valora distintos hechos históricos como agentes constructores de las sociedades y culturas de la actualidad. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Organizar prácticas físicas al aire libre que incluyan ejercicios de velocidad y resistencia  Presentar una breve introducción de los aspectos históricos y filosóficos correspondientes a este bloque.  Coordinar a los alumnos para realizar prácticas de combate con compañeros de otros planteles. | | Realizar prácticas físicas de velocidad y resistencia al aire libre  Exponer en una ficha de trabajo, sus ideas respecto a los aspectos históricos y filosóficos correspondientes.  Participar de manera activa en encuentros competitivos. | Presentar registro de resultados personales en cada prueba.  Portafolio de evidencias: Fichas de trabajo.  Portafolio de evidencias:  Presentar documento o rúbrica que acredite su participación. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| BÁSICA:  Kukkiwon (2006). Textbook Tae Kwon Do. Corea: Publisher Osung  Hernández Moreno, González Ramírez (2009). *Historia antigua del Tae Kwon Do.* México: Editorial Gráfica  Hernández Moreno, González Ramírez (2012). *Filosofía del Tae Kwon Do.* México: Editorial Gráfica  ELECTRÓNICA:  http:/ / [www.koreataekwondo.org](http://www.koreataekwondo.org)  http:/ /www.kukkiwon.or.kr  http:/ /www.femextkd.net.mx | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Bloque** | **Nombre del Bloque** | | | **Tiempo asignado** |
| II | 5° KUP CINTA VERDE AVANZADA | | | 27 HRS |
| **Desempeños del estudiante al concluir el bloque** | | | | |
| Emplea los conceptos coreanos adquiridos para describir las técnicas que ejercita.  Describe, de manera respetuosa, los procesos históricos correspondientes que dieron origen a la actual sociedad y cultura coreanas. | | | | |
| **Objetos de aprendizaje** | | **Competencias a desarrollar** | | |
| Vocabulario correspondiente a las técnicas practicadas en este grado.  Técnicas básicas del 5° Kup   * Posiciones: Practicar las mismas de los grados anteriores. * Patadas: bakat chagui, twi dolyo chagui y furiot chagui (mas las del grado anterior). * Defensas: bakat palmok maki (mas las del grado anterior) agregando contra ataque en las que corresponda. * Golpes: ap chigui, met chumok neryo chigui (mas los del grado anterior) * Formas: Taegewk Sayang * Combate: Controlado uno a uno. * Pasos de combate:   1 al 9 aprendidos en los grados anteriores  Historia y filosofía   * Después de los tres reinos. * Koryeo. | | \*CBDTKD III. (Competencia básica disciplinar de tae kwon do III)  \*Utiliza las habilidades adquiridas en los contextos pertinentes, reconociendo sus significados dentro de un grupo social, con una actitud de respeto.  Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. | | |
| **Actividades de Enseñanza** | | **Actividades de Aprendizaje** | **Instrumentos de Evaluación** | |
| Supervisar el trabajo de alumnado para que por equipos, realicen un tríptico informativo del vocabulario y diversas técnicas que conocen.  Pedir que por equipos, los alumnos realicen una investigación acerca de Koryeo, el reino más importante que dio origen a Corea y presenten sus resultados a sus compañeros mediante una exposición valiéndose de elementos de apoyo a libre elección. | | Crear un tríptico informativo por equipos, donde incluyan el vocabulario coreano que utilizan así como el conjunto de técnicas que conocen con la finalidad de que compañeros de otras paraescolares conozcan su trabajo.  Desarrollar por equipos un proceso de investigación que culmine con la presentación de los resultados obtenidos ante sus compañeros de grupo por medio de una exposición en la cual empleen materiales de apoyo elegidos por ellos mismos. | Trípticos con información completa y bien organizada.    Documentos encontrados durante su investigación y hoja de evaluación basada en su exposición. | |
| **Fuentes de Consulta** | | | | |
| BÁSICA:  Kukkiwon (2006). Textbook Tae Kwon Do. Corea: Publisher Osung  Hernández Moreno, González Ramírez (2009). *Historia antigua del Tae Kwon Do.* México: Editorial Gráfica  Hernández Moreno, González Ramírez (2012). *Filosofía del Tae Kwon Do.* México: Editorial Gráfica  ELECTRÓNICA:  http:/ / [www.koreataekwondo.org](http://www.koreataekwondo.org)  http:/ /www.kukkiwon.or.kr  http:/ /www.femextkd.net.mx | | | | |

# CREDITOS

En la actualización de este programa de estudio participaron:

Coordinación: Departamento de Servicios Educativos de la Dirección Académica de COBAEH.

Elaborador disciplinario: Arq. José Rodríguez Espinoza, Plantel Cuautepec.

Revisión y apoyo:

**Mtro. Luis Edmundo Aguilar Aranda**

Director del Plantel Cuautepec

**L.D.G. Elizabeth Olvera Guerrero**

Técnico del Depto. Servicios Educativos de la Dirección General

**Lic. Pedro José Zepeda Martínez**

Director de Coordinación Académica de la DGB



**Lic. Alberto Islas Lara**

Director General de Colegio de Bachilleres del Estado de Hidalgo.

**Psic. Gerardo Martín Barba**

Director Académico

**Ing. Marco Antonio Ramírez Valtierra**

Director de Planeación

**Ing. Marco Antonio Sánchez Altamirano**

Director de Servicios Administrativos

**Lic. Ma. de Lourdes Pérez Castro**

Jefa de Departamento de Servicios Educativos