

PROGRAMA DE ASIGNATURA UV

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA ASIGNATURA

1.0 IDENTIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA:

Facultad:	Área de Deporte y Recreación		Carrera:		
Nombre:	Taekwondo Poomsae: De la teoría a la práctica.		Código:	AFG 640	
Nivel:	Pregrado		Duración:	Semestral	
Prerrequisito(s):	No tiene				
Horas cronológicas semanales			N° de semanas	Total de horas semestrales	N° de créditos
Presenciales	No presenciales	Total			
1,5	1,5	3	18	54	2

1.2 DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA:

“Taekwondo Poomsa: De la teoría a la práctica” es una Asignatura de Formación General que se ejecutará en modalidad online y cuya orientación permitirá, a través de su práctica, que los estudiantes logren conocer y ejecutar los aspectos técnicos y prácticos de la misma.

A través del estudio del Poomsae (formas) se realizará un análisis de cada uno de sus movimientos, intentando comprender su biomecánica, función y finalidad como técnica aplicada. Junto con ello, abordar el significado y representación de cada uno de los mismos dentro de la cultura Coreana y así estar en completo conocimiento de esta área del Taekwondo.

La Asignatura de Formación General permitirá al estudiante reconocer técnicas y movimientos con su respectiva nomenclatura en coreano y determinar el Poomsae correspondiente. Junto con ello, a través de la metodología de Aprendizaje basada en proyectos, podrán experimentar espacios para la formación de competencias genéricas de trabajo en equipo, comunicación verbal, comunicación en otro idioma y liderazgo.

PROGRAMA DE LA ASIGNATURA

2.0 RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

- Identificar aspectos básicos de anatomía y biomecánica aplicados al taekwondo.
- Ejecutar técnicas de los Poomsaes de manera correcta.
- Reconocer y verbalizar los movimientos Poom de los Poomsaes abordados en el desarrollo de las clases prácticas.
- Concientizar respecto al cuidado de la salud física y psicológica personal.
- Conocer y poder en práctica estrategias de trabajo en equipo.
- Comunicar de forma verbal propuestas e ideas relacionadas al Taekwondo Poomsae.
- Conocer y aplicar estrategias de liderazgo durante el desarrollo de trabajos en equipo.

3.0 CONTENIDOS:

Unidad 1: Anatomía y biomecánica aplicada al Taekwondo:

- Análisis de técnicas de puños y patadas.
- Posturas, músculos y articulaciones implicadas
- Orientación y dirección de la técnica.

Unidad 2: Movimientos Poom (movimientos individuales):

- Golpes de puño y manos
- Patadas
- Bloqueos

Unidad 3: Poomsae categoría principiante:

- Taegeuk Il jang
- Taegeuk I jang
- Taegeuk Sam jang

Unidad 4: Poomsae categoría intermedio:

- Taegeuk Sa jang
- Taegeuk Oh yang
- Taegeuk Yuk jang

Unidad 5: Poomsae categoría avanzado:

- Taegeuk Chil jang
- Taegeuk Pal jang

Unidad 6: Competencias genéricas

- a) Trabajo en equipo
- b) Liderazgo
- c) Comunicación verbal
- d) Aprendizaje autorregulado

4.0 ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE:

Las estrategias de enseñanza y aprendizaje que se utilizarán en el desarrollo de la asignatura corresponden a clases teóricas, prácticas y participativo-reflexivas. Junto a ello se utilizará la metodología de Aprendizaje basado en proyectos.

Las clases virtuales contemplan el desarrollo de técnicas básicas del Taekwondo Poomsae a través del análisis biomecánico de sus técnicas y posturas en los movimientos. Los/las estudiantes tendrán un rol fundamental y podrán analizar sus capacidades y limitaciones tanto físicas como psicológicas, para a partir de ello enfrentarlas de la mejor manera. A su vez podrán participar de espacios propicios para la formación de estrategias de trabajo en equipo, comunicación verbal y liderazgo, además que potenciar su aprendizaje autorregulado.

Desde el punto de vista de la estructura de cada sesión, la misma estará constituida por los siguientes momentos:

- a) **Inicio:** Saludo y descripción de objetivos y competencias genéricas para cada clase.
- b) **Desarrollo:** Propuesta práctica que estará centrada en la formación de la competencia genérica que se quiere formar por medio de alguna de las capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad).
- c) **Cierre:** Vuelta a la calma. Espacio de reflexión y diálogo acerca de los aprendizajes que lograron construir durante la sesión y la percepción de las competencias involucradas en ella.

5.0 SISTEMA DE EVALUACIÓN:

Los estudiantes serán evaluados en cada una de las unidades con los siguientes instrumentos:

- Heteroevaluación: Propuesta de una sesión de actividad física.
- Autoevaluación: Evaluación realizada de forma personal de acuerdo al desempeño del semestre.
- Coevaluación: Evaluación entre pares.
- Heteroevaluación: Asistencia y participación clase a clase.

Tarea/Competencia genérica	Tipo de evaluación	Instrumento	Ponderación
Propuesta de una sesión de entrenamiento/ Comunicación verbal.	Heteroevaluación	Rúbrica	30%
Desempeño individual/trabajo en equipo e individual, liderazgo y comunicación.	Autoevaluación	Escala de apreciación	20%
Asistencia y participación clase a clase/Aprendizaje autorregulado	Heteroevaluación	Escala de apreciación	30%
Desempeño de pares/Trabajo en equipo y liderazgo.	Coevaluación	Escala de apreciación	20%
			100%

El no cumplimiento de cualquiera de los puntos anteriormente descritos, será calificado con nota 1,0.
 Los requisitos mínimos de aprobación serán:

- El promedio final de las evaluaciones debe tener como nota mínima un 4,0 y nota máxima un 7,0.

6.0 RECURSOS PARA EL APRENDIZAJE:

6.1. BIBLIOGRAFÍA:

Bibliografía Básica Obligatoria: <i>Autor, título, editorial, año de edición.</i>	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
Kukkiwon, The textbook of Taekwondo Poomsae, KUKKIWON, 2011. Jiménez, Y., Hernández, J., González, M., (2012). Evaluación de la enseñanza y aprendizaje por competencias. Percepción vs Realidad. Editorial Académica Española, Alemania. Gutiérrez, J. (2016) Formación basada en competencias. Procedimientos evaluativos y calificación del desempeño de los estudiantes. Chile. Villa, A., & Poblete, M. (2007). Aprendizaje basado en competencias. <i>Una propuesta para la evaluación de competencias genéricas</i> . Bilbao: Mensajero.		
Bibliografía Complementaria: <i>Autor, título, editorial, año de edición.</i>	Biblioteca en que se encuentra	Nº de libros disponibles
Organización Panamericana de la Salud. (2019). <i>Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano</i> . Washington, D.C. https://doi.org/10.37774/9789275320600 Health Organization (2021). <i>Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios</i> . https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349729/9789240032194-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y		

Valera, R. (2010). El proceso de formación del profesional en la educación superior basado en competencias. El desafío de su calidad, en busca de una mayor integralidad de los egresados. <i>Civilizar</i> , 10(18), 117-134. http://www.scielo.org.co/pdf/ccso/v10n18/v10n18a12.pdf		
---	--	--

6.2. OTROS RECURSOS:

El desarrollo de la asignatura conlleva la realización de clases de tipo expositiva, prácticas y de intervención.
En las distintas actividades que se llevarán a cabo durante el desarrollo de la asignatura, se utilizarán:
- Sala de clases. - Equipos tecnológicos para transmisión online (Notebook, audio, iluminación, entre otros). - Artículos deportivos.

Responsable(s) del programa:	Matias Acevedo Liebich
Docente(s) a cargo:	Matias Acevedo Liebich
Versión / fecha de actualización:	Junio 2023
Mail	matias.a91@gmial.com
Fono	+56985737896