



Universidad Veracruzana

Dirección General de Desarrollo Académico e Innovación Educativa  
Dirección de Innovación Educativa / Departamento de Desarrollo Curricular

**Programa de experiencia educativa**  
**Área de Formación de Elección Libre**

**1. Área Académica**

<b>Todas las áreas académicas</b>
-----------------------------------

**2. Programa Educativo**

<b>Todos los programas educativos</b>
---------------------------------------

3. Entidad(es) Académica(s)	4. Región(es)
<i>Dirección de Actividades Deportivas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Xalapa;</i></li><li>• <i>Veracruz-Boca del Río;</i></li><li>• <i>Poza Rica-Tuxpan;</i></li><li>• <i>Coatzacoalcos-Minatitlán;</i></li><li>• <i>Orizaba-Córdoba</i></li></ul>

5. Código	6. Nombre de la Experiencia Educativa
<b>ADEP 80070</b>	<b><i>Taekwondo</i></b>

7. Área de Formación del Modelo Educativo Institucional	8. Carácter
<b>Área de Formación de Elección Libre</b>	<b>N/A</b>

9. Agrupación curricular distintiva (competencia, academia, módulo, tema transversal o, equivalente)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Salud y bienestar</i></li></ul>

**10. Valores** (Una hora teórica equivale a dos créditos, una hora práctica, un crédito).

Horas Teóricas	Horas Prácticas	Horas Otras	Total de horas	Créditos	Equivalencia (s)
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>No Aplica</b>	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>No Aplica</b>

11. Modalidad y ambiente de aprendizaje		12. Espacio	13. Relación disciplinaria	14. Oportunidades de evaluación
• <i>Curso-taller</i>	• <i>Mixto</i>	<b>Gimnasio (dojang de Taekwondo) y Eminus 4</b>	• <i>Multidisciplinaria</i>	<b>Ordinario</b>

#### 15. EE prerequisite(s)

<b>No Aplica</b>
------------------

#### 16. Organización de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

Máximo	Mínimo
<b>25</b>	<b>5</b>

#### 17. Justificación

El Taekwondo posibilita al estudiante a enfrentarse a cualquier actividad académica posterior y de insertarse de manera más fácil a la sociedad donde se desenvuelva, ya que le proporciona seguridad en si mismo y le garantiza el logro de las metas que se proponga. Debido a la disciplina que en ella misma impera, desde el inicio de la primer clase, ayuda a desarrollar la fortaleza necesaria para no claudicar, ya que consolida y fortalece su carácter, además de dotarlo de una excelente condición física, necesaria para su formación integral.
---

#### 18. Unidad de competencia (UC)

El estudiante aplica las técnicas básicas y básicas deportivas del taekwondo en sus dos enfoques marcial y competitivo, a través de los diferentes ejercicios básicos que comprenden las diferentes secuencias marciales y de competencia, en un ambiente de disciplina, con espíritu de competitividad y valores como respeto, lealtad, voluntad y moral entre los compañeros, con la finalidad de promover un estilo de vida saludable, además de contar con herramientas para integrarse tanto en la universidad como en la sociedad.
--

#### 19. Saberes:

Heurísticos	Teóricos	Axiológicos
<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Evaluación del desempeño físico inicial y final (Test de Ruffier Dickson, Test, Test de Course Navette, Push up Test, Curl up Test, sentadillas en 1 minuto, Test de flexibilidad).</i></li> <li><i>Preparación física básica</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Conformación de ficha individual (antecedentes físicos y mentales de salud, experiencia en prácticas físico-deportivas, registro de alimentación y/o suplementación actual).</i></li> <li><i>Recomendaciones</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Interés cognitivo</i></li> <li><i>Colaboración</i></li> <li><i>Disposición al trabajo</i></li> <li><i>Compromiso</i></li> <li><i>Cooperación</i></li> <li><i>Honestidad</i></li> <li><i>Responsabilidad</i></li> <li><i>Interacción individual y grupal.</i></li> </ul>

<p>general (Resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de capacidades físicas coordinativas generales y especiales.</li> <li>• Ejercicios básicos gimnásticos.</li> <li>• Posiciones básicas de poomsae (jinete y larga).</li> <li>• Defensas básicas de poomsae (baja, alta, exterior e interior).</li> <li>• Técnicas de golpeo y pateo para poomsae (golpe medio, patada de frente y de lado).</li> <li>• Forma básica de Taekwondo (Poomsae Kicho Cho dan).</li> <li>• Técnicas de golpeo y pateo básicas a zona de peto en kyorugui (Chumok, Cut, pi, pucho, apal, twit, tong y pande).</li> <li>• Preparación física especial (Resistencia, fuerzas y rapidez de pateo).</li> <li>• Pasos de combate (defensa personal básica).</li> <li>• Chagui derium (patadas 1x1).</li> <li>• Posiciones, movimientos y defensas en kyorugui.</li> <li>• Técnicas de pateo básicas a zona de cara en kyorugui (Cat, Dollyo, Atbal y Pucho).</li> <li>• Movimientos de desplazamiento en ofensivo, defensivo y de ataque en kyorugui (paso, desplazamiento, cruce, twit y finta pierna</li> </ul>	<p>actuales de la OMS respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la medicina preventiva y alimentación saludable para calización a grupo multidisciplinario de la DADUV, CEnDHIU y/o utilización del seguro facultativo.</li> <li>• Recomendaciones para manejo de desechos (recolección de tapas de plástico y el uso botellas reutilizables en lugar de pet).</li> <li>• Tramitación de credencial y asistancia a revisiones médicas mensuales con el equipo médico en DADUV.</li> <li>• Reglamento interno de Dochang de Taekwondo.</li> <li>• Protocolo de comportamiento marcial en clase.</li> <li>• Conformación de un calentamiento.</li> <li>• Historia de Taekwondo.</li> <li>• Historia del Taekwondo en México.</li> <li>• Historia y escudos de Moon moo won – Moo duk kwan.</li> <li>• Biografía del Prof. Dai Won Moon (padre del TKD en México)</li> <li>• Funciones de la Kukkiwon de Corea</li> <li>• Funciones de la WT (Federación Mundial de Taekwondo).</li> <li>• Medidas de áreas de competencia de poomsae y kyorugui.</li> <li>• Zonas que protege el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tolerancia a la frustración</li> <li>• Disciplina</li> <li>• Constancia</li> <li>• Confianza</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Respeto</li> <li>• Tenacidad</li> <li>• Voluntad</li> <li>• Carácter</li> <li>• Inclusión</li> <li>• Equidad de género</li> <li>• Igualdad sustantiva</li> </ul>
--	--	--

<p><i>trasera y finda pierna delantera).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloqueos y defensas de ataques en kyorugui (Defensas con brazos a peto, defensas con brazos a cabeza, cat vs cat, empuje con pateo).</li> <li>• Ataques y contrataques en kyorugui.</li> <li>• Rounds de kyorugui libre.</li> </ul>	<p><i>equipo de protección de kyorugui.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reglamentación básica de la modalidad de kyorugui.</li> <li>• Puntaje de anotación por zonas y dificultad técnica en kyorugui.</li> <li>• Medallistas olímpicas y paralímpicos de Taekwondo en México.</li> </ul>	
---	--	--

## 20. Estrategias generales para el abordaje de los saberes y la generación de experiencia

Señale las actividades necesarias, puede indicar más de una.	Actividad presencial	Actividad virtual/ En línea
De aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición de motivos y metas.</li> <li>• Ejecución de movimientos para calentamiento y acondicionamiento del cuerpo.</li> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Repetición simple y acumulativa.</li> <li>• Consulta en fuentes de información.</li> <li>• Ejecución de ejercicios y movimientos.</li> <li>• Lectura, análisis e interpretación</li> <li>• Discusiones grupales</li> <li>• Visualización de escenarios futuros.</li> <li>• Análisis y discusión de momentos de competencia.</li> <li>• Relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imitación de modelos</li> <li>• Repetición simple y acumulativa.</li> <li>• Consulta en fuentes de información.</li> <li>• Ejecución de ejercicios y movimientos.</li> <li>• Lectura, análisis e interpretación.</li> <li>• Discusiones grupales.</li> <li>• Ejecución de movimientos para calentamiento y acondicionamiento del cuerpo mediante videos.</li> <li>• Análisis y discusión de momentos de competencia. Visualización de escenarios futuros.</li> <li>• Relajación mediante videos de estiramientos y respiración.</li> </ul>

De enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa</li> <li>• Encuadre</li> <li>• Evaluación diagnóstica</li> <li>• Discusión dirigida</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Escenificación</li> <li>• Corrección de la técnica.</li> <li>• Exposición con apoyo tecnológico variado.</li> <li>• Organización de grupos colaborativos.</li> <li>• Lectura comentada.</li> <li>• Dirección de práctica de movimientos y simulaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa</li> <li>• Encuadre</li> <li>• Evaluación diagnóstica.</li> <li>• Videos</li> <li>• Modelaje</li> <li>• Escenificación</li> <li>• Exposición mediante video.</li> <li>• Análisis de videos.</li> <li>• Demostración de práctica de movimientos y simulaciones.</li> <li>• Análisis de videos.</li> </ul>
--------------	---	--

## 21. Apoyos educativos.

- Diversas Fuentes Bibliográficas.
- Revistas y/o libros especializadas.
- Videos de Juegos Olímpicos y campeonatos mundiales.
- Paginas electrónicas.
- Apoyos didácticos visuales.
- Área de combate (tatami).
- Tabla de apoyo, programa, silbato, cronómetro.
- Cuerdas de salto, espalderas, barras de dominadas, colchonetas, pal chaguis, domies, manoplas, peto, casco, espinilleras, antebrazos, empeñeras y guantes.
- Aula del Dojang (gimnasio de Taekwondo).
- Cañón y computadora.

## 22.Evaluación integral del aprendizaje.

Evidencias de desempeño por productos	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Registro de ficha individual.	Puntualidad de entrega, información fidedigna y ortografía.	Eminus 4	10%
Investigación de significado etimológico y concepto de la palabra Taekwondo.			
Participación en Foro sobre el tema de “Historia del Taekwondo”.			
Mapa mental de video “Historia de Taekwondo en México”.			
Resumen de la Biografía del “Prof. Dai Woon Moon”.			
Ejercicio de relacionar el equipo de protección con la parte del cuerpo que protege.			
Exposición por equipos sobre el historial competitivo de un paratleta o deportista mujer olimpica en Taekwondo.			
Examen final	Información verdadera, ortografía y congruencia.	Eminus 4	10%

Evidencias de desempeño por demostración	Indicadores generales de desempeño	Procedimiento de evaluación	Porcentaje
Ejecución de las pruebas físicas para la evaluación del desempeño fisico inicial y final.	Disposición de participación, ejecución de gesto motor correcto, demostración de límite de esfuerzo, registro de información obtenida	Observación directa y Eminus 4	20%

Ejecución diaria de clase: Calentamiento, técnicas de pateo y golpeo de poomsae basicas, Poomsae Kicho cho Dan, Rapidez de Chagui Derium, ejecución de pasos de combate, ejecución de golpe y patadas en kyorugui.	Apego al reglamento interno, disposición de participación, ejecución de gesto técnico.	Lista de cotejo y asisencia.	50%
Presentación diaria de credencial con revisiones médicas.	Revisión médica en credencial por mes.	Credencial	5%
Demostración de valores en clase y presentación de credencial.	Demostrar valores en clases.	Lista de cotejo y asistencia.	5%
		Porcentaje total:	100%

### 23.Acreditación de la EE

***Para acreditar, ella estudiante deberá cumplir con el 80% de asistencia al curso, y con al menos el 60% en las evidencias de desempeño, de acuerdo con el Estatuto de Alumnos 2008.***

### 24.Perfil académico del docente

Indicaciones:

- Licenciatura en Educación Física y/o Lic. En Entrenamiento Deportivo con Cinta Negra 3er Dan, con formación en metodología del entrenamiento deportivo mediante diplomados o posgrados, experiencia docente en nivel superior en IES publicas y/o privadas de dos años y experiencia profesional vinculada al Taekwondo en la modalidad de poomsae y kyorugui.

## 25.Fuentes de información

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (18 de junio de 2020). *Taekwondo, una historia de éxito para el deporte mexicano*. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/conade/articulos/taekwondo-una-historia-de-exito-para-el-deporte-mexicano-245793?idiom=es>

Federación Mexicana de Taekwondo, A.C. (2024). *Cronología del Taekwondo*. Recuperado el septiembre de 2024, de Federación Mexicana de Taekwondo: <https://www.femextkdoficial.mx/taekwondo/cronologia-del-tkd>

International Paralympic Committee. (2024). *Para Taekwondo*. Obtenido de Latest Para Taekwondo News: <https://www.paralympic.org/taekwondo>

Kukkiwon. (2024). Recuperado el septiembre de 2024, de Kukkiwon: <https://www.kukkiwon.or.kr/base/main/view>

MAS TKD S.A. (2024). Obtenido de MASTKD - Líder Mundial en información sobre el Taekwondo: <https://www.mastkd.com/>

Moo duk kwan. (s.f.). *Moon Moo Won- Moo Duk kwan*. Recuperado el 2024 de Septiembre, de MDK: <http://www.mdk.mx/>

Olympics. (s.f.). *Taekwondo Olympic Games 2024*. Recuperado el 2024 de Septiembre, de Olympics: <https://olympics.com/es/paris-2024/deportes/taekwondo>

Rosado Franco, A. (12 de Mayo de 2024). *Memorias Dai Won Moon. Katana*.

World Taekwondo Federation. (s.f.). *Documents WT Rules*. Obtenido de World Taekwondo: <https://m.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html?sc=01>

World Taekwondo Federation. (s.f.). Recuperado el Septiembre de 2024, de World taekwondo: [https://www.worldtaekwondo.org/integrity/integrity\\_about.html](https://www.worldtaekwondo.org/integrity/integrity_about.html)

## 26.Formalización de la EE

Fecha de elaboración	Fecha de modificación	Cuerpo colegiado de aprobación
Febrero 2022	Octubre 2024	Órgano Equivalente al Consejo Técnico de la Dirección de Actividades Deportivas

## 27.Nombre de los académicos que elaboraron/modificaron

M.G.D. Daniela Pineda Rosas