



## FEDERACIÓN NACIONAL DEPORTIVA DE TAEKWONDO

“PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES Y DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA DEL TAEKWONDO PARA LOS ALUMNOS DEL CURSO DE QUINTO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA “LUIS MUÑOZ BURBOA”, SECTOR AGÜITA DE LA PERDIZ, CONCEPCIÓN”.

TRABAJO PRESENTADO EN CONFORMIDAD A LOS REQUISITOS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO CUARTO DAN DE TAEKWONDO

Presentado por:

Javier Marcelo Guzmán Saravia  
Concepción. Chile. Mayo 2013

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecer a todos los colegas (profesores) de la escuela “Luis Muñoz Burboa”, por su cariño comprensión y ayuda, para la elaboración de este trabajo de tesis.

Gracias a todos los que han estado conmigo y que han colaborado en aportar un granito de arena para alcanzar esta nueva meta, en mi vida, como artista marcial.

Manifestar además mi agradecimiento al Maestro. Sr. Eric Valdivia, a mi amigo el Instructor. Sr. Franz Adam y a toda la familia “Fénix Chile”, por su disposición, apoyo constante, ayuda y empatía.

Por supuesto agradecer a mis alumnos de mi escuela de Taekwondo “Kiorugi Do Kwan”, de la comuna de “San Pedro de la Paz”, por estar a mi lado durante todos estos años y de mis alumnos del taller de Taekwondo de la escuela “Luis Muñoz Burboa”, del sector de la “Agüita de la Perdiz” de la comuna de Concepción, por haber permitido desarrollar esta propuesta metodológica, y lograr formar un excelente grupo.

Por último, pero no menos importante, a toda las personas que conforman mi familia por estar siempre apoyándome de manera incondicional, tanto en lo dulce como en lo amargo, en este largo camino de vida dedicado a las artes marciales y en especial a mi pasión el TAEKWONDO.

Javier Marcelo Guzmán Saravia

## **RESUMEN**

Este trabajo de tesis, se realizó con el objetivo de llevar a cabo una propuesta metodológica por medio de un taller de Taekwondo, el cual es un arte marcial y deporte olímpico, como una herramienta metodológica que permita desarrollar habilidades sociales y disminuir las conductas agresivas entre los niños del establecimiento educativo “Luis Muñoz Burboa” F - 560, ubicado en Michimalongo n° 22 sector “Agüita de la Perdiz” de la comuna de Concepción. El desarrollo del taller está enfocando principalmente a 09 niños (06 damas y 03 varones) pertenecientes al nivel de quinto año de enseñanza básica, todos dentro de un promedio de edad de entre 10 y 12 años. Incrementando la entrega y aplicación de los valores universales (respeto, lealtad, paz, tolerancia, amistad, bondad, solidaridad, cooperación, paciencia, amor, confianza, honradez, responsabilidad, libertad, etc.) como base medular en la práctica de este deporte. Con esta propuesta metodológica a través del taller de Taekwondo, se pretende complementar al sector de Educación Física tanto en las unidades y contenidos que lleva a cabo dicha asignatura, en el desarrollo de los OA (objetivos de aprendizajes), así también como el de los aspectos fisiológicos, mejorando y afianzando la adquisición de las habilidades y capacidades físicas-motoras de los niños, aumentando así en ellos los lazos de amistad en conjunto con el respeto para sí mismos, como hacía los demás, elevando la capacidad de autocontrol, el trabajar en equipo y ser más tolerante a las diferencias. Para la obtención de los resultados esperados a partir de esta propuesta metodológica se pretende recurrir principalmente en actividades propias del deporte del Taekwondo, las cuales deben ser diseñadas, planificadas y aplicadas a los alumnos por parte del especialista ejecutante a cargo de realizar dicho trabajo. La actividad dentro del establecimiento F – 560, pretende ser desarrollada por un periodo de un semestre, las cuales contemplan especialmente preparación de espacio y material didáctico, aplicación de test inicial y final respectivamente, con 18 sesiones de entrenamiento de Taekwondo, dividido en 2 clases al día con una duración de 90 minutos (1 hora y media) cada una, en la mañana desde las 11:30 a 13:00 horas, para 1° ciclo y en la tarde desde las 15:30 a 17:00 horas, para el 2° ciclo, con un total de 180 minutos (3 horas en total) por sesión.

## **SUMMARY**

This thesis work was carried out with the aim of carrying out a proposed methodology through a workshop of Taekwondo, which is a martial art and Olympic sport, as a methodological tool that allows to develop social skills and reduce aggressive behavior among children's educational establishment "Luis Muñoz Burboa" F - 560, located at No 22 Sector Michimalongo "Agüita of the Partridge" in the district of Concepcion. The development of the workshop is focusing primarily a 09 children (06 ladies and 03 men) belonging to the level of the fifth year of primary education, all within an average age between 10 and 12 years. Increasing application delivery and universal values (respect, loyalty, peace, tolerance, friendship, kindness, solidarity, cooperation, patience, love, trust, honesty, responsibility, freedom, etc.) core basis in this sport. With this proposed methodology through Taekwondo workshop is intended to supplement the Physical Education sector in both units and content that performs this subject, in the development of OA (learning objectives), as well as that of the physiological, improving and strengthening the acquisition of skills and physical-motor abilities of children, increasing them friendship ties together with respect for themselves, as did others, increasing the capacity of self-control, working team and be more tolerant of differences. To obtain the expected results from this proposed methodology is to rely primarily on activities related to the sport of Taekwondo, which must be designed, planned and implemented by students performing specialist in charge of such work. The activity within the establishment F - 560, intended to be developed for a period of one semester, which specifically contemplate space preparation and teaching materials, test application start and end points, with 18 Taekwondo training sessions, divided into 2 classes a day with a duration of 90 minutes (1 ½ hours) each in the morning from 11:30 to 13:00 hours to 1 cycle and in the afternoon from 15:30 to 17:00 hours, for the 2nd cycle, with a total of 180 minutes (3 hours total) per session.

# ÍNDICE

## RESUMEN

## SUMMARY

I.- INTRODUCCIÓN.....	1
I.1.- Contexto geográfico.....	1
I.2.- Contexto social.....	2
I.3.- Contexto curricular.....	3
Visión.....	3
Misión.....	4
Organigrama.....	4
Dotación docente.....	5
Infraestructura.....	6
Información del curso asignado.....	7
II.- DESARROLLO.....	8
II.1.- Problema.....	8
II.2.- Objetivos.....	12
II.2.1.- Objetivo general.....	12
II.2.2.- Objetivos específicos.....	12
II.3.- Argumentos claves.....	13
II.3.1.- La conducta agresiva infantil.....	13
II.3.2.- El origen del Taekwondo y su utilización como herramienta pedagógica.....	18
Hitos relevantes sobre la historia del Taekwondo federado.....	21
Taekwondo en Chile.....	22
II.3.3.- Las hormonas y sus implicancias en las conductas agresivas.....	23
Aportes fisiológicos con la práctica del Taekwondo (según la etapa de desarrollo).....	28
II.3.4.- Los juegos cooperativos en el Taekwondo como herramienta en la disminución de las conductas agresivas.....	28
1.La tiña (normal) o la tiña del gato.....	30

2.Sentadas grupales.....	30
3.Cruces rápidos.....	31
Juegos cooperativos de blanco y diana.....	32
Juegos cooperativos de campo y bate.....	32
Juegos cooperativos de cancha dividida.....	32
Juegos cooperativos de muro.....	32
II.3.5.- Aprendizaje de habilidades sociales.....	33
Role-playing o representación.....	35
Reestructuración cognitiva.....	35
Modelaje.....	35
Antecedentes del desarrollo del niño.....	35
Área Cognitiva.....	35
Área emocional y afectiva.....	36
Área familiar y escolar.....	37
II.4.- Análisis de justificación y viabilidad.....	38
II.4.1.- Justificación.....	38
Resultados esperados de la propuesta metodológica.....	39
Disminución de conductas agresivas del curso 5° básico.....	39
Instaurar el respeto a toda la comunidad escolar, familiar y social.....	39
Reducir los conflictos y peleas entre compañeros.....	39
Mejorar la convivencia y comunicación en el curso.....	40
Metas de ejecución.....	40
Aplicación y análisis de recolección de datos.....	40
Ejercitar la concentración y disciplina.....	40
Generar respeto, educación, comprensión y control personal.....	40
Que el alumno posea confianza y seguridad en sí mismo.....	41
Visualización de oportunidades y nuevas metas.....	41

Mejorar en el aspecto fisiológico.....	41
Metas de impacto.....	41
Cronograma de actividades.....	43
Red de unidades y contenidos con su distribución temporal de ejecución e implementación para el desarrollo del taller de Taekwondo (los cuales se entrelazan a través de los OA con los planes y programas del MINEDUC).....	45
1ª. Unidad “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo”.....	45
Contenido.....	45
Distribución temporal de ejecución e implementación.....	45
2ª. Unidad “El Taekwondo y su disciplina deportiva”.....	46
Contenidos.....	46
Distribución temporal de ejecución e implementación.....	46
3ª. Unidad “Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte”.....	46
Contenidos.....	46
Distribución temporal de ejecución e implementación.....	46
Recursos del proyecto.....	47
Recursos nacionales.....	47
Recursos del departamento de Educación Física.....	47
Recursos humanos.....	47
Ejecutor de la propuesta.....	48
Recursos físicos de la unidad ejecutora.....	48
Recursos financieros.....	48
II.4.2.- Viabilidad.....	48
Análisis de las potencialidades y debilidades de la unidad ejecutora.....	48
Potencialidades.....	48
Debilidades.....	49
Sostenibilidad de los cambios introducidos culminado la ejecución de la propuesta metodológica.....	50

Viabilidad técnica.....	50
Viabilidad ambiental.....	50
Viabilidad económica.....	51
Viabilidad financiera.....	51
Viabilidad socio-cultural.....	52
Viabilidad institucional.....	52
II.5.- Propuesta metodológica.....	52
III.- CONCLUSIONES	
III.1.- Cumplimiento de objetivos	
III.2.- Aportes a la escuela de la propuesta metodológica presentada	
III.3.- Aportes significativos para la formación profesional	
IV.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
IV.1.- Libros	
IV.2.- Revistas no académicas y de divulgación	
IV.3.- Sitios no académicos en la www sin autor	
IV.4.- Tesis	
V.- ANEXOS	
A.-Cuestionario de exposición a las conductas agresivas	
B.-Test socio-métrico para la medición de los lazos de amistad, en alumnos del nivel de 5° básico	
C.-Entrevistas	
D.- Manual de estudio para Taekwondo	
E.- Reglamento de competencia de Taekwondo WTF	
F.-Documento de autorización por parte del apoderado para el taller de Taekwondo	
G.- Organigrama de la escuela “Luis Muñoz Burboa” F-560	
H.- Planificaciones	



## **I.- INTRODUCCIÓN**

### **I.1.- Contexto geográfico**

La Escuela Básica "Luis A. Muñoz Burboa" F-560, se encuentra ubicada (en el centro de la Población) en: Michimalongo N° 22, Sector Agüita de la Perdiz, Concepción. Como puntos de referencias se puede establecer que la escuela se inserta al suroeste de la ciudad, la que está situada en los faldeos del cerro "Caracol" y al otro lado de éste, se encuentra el "Parque Ecuador", además de colindar con el sector del "Barrio Universitario" y de la "Universidad de Concepción".

Esta población nació a raíz del terremoto que azotó a la zona en 1960, que produjo un agudo problema habitacional en la ciudad de Concepción.

Las vías para acceder al establecimiento en vehículo son: hacia el sur por Av. Orompello, luego hacia el noreste por Av. Víctor Lamas, posteriormente se toma nuevamente hacia el sur por la Av. Edmundo Larenas, paralelamente a la Universidad de Concepción, continuando por Av. Victoria (continuación de la Av. Edmundo Larenas), luego hacia el suroeste por Av. Chorrillo, accediendo hacia el noroeste por Av. Los Pinos, retomando hacia el sur por la Av. Virginio Gómez, tomando hacia el suroeste por Av. Michimalongo. Caminando de oeste a este avanzar hacia el sur por las Av. Beltrán Mathieu o Av. Enrique Molina, tomando Victoria hasta la Av. Alto Cura, posteriormente avanzando Av. Los Sauces llegando a la Av. Michimalongo, ahora si se viene de este a oeste se camina hacia el sur por Av. Edmundo Larenas, continuando hacia suroeste por Av. Alto Cura, tomando la Av. Los Sauces, llegando hacia la Av. Michimalongo. La locomoción colectiva que se dirige al sector Agüita de la Perdiz está a cargo de los taxis-colectivos líneas: 6, 26 y 29, que va en dirección de oeste a este por la Av. Chacabuco, doblando al lado derecho hacia el sur por Av. Orompello, posteriormente doblando hacia la izquierda en dirección nuevamente del este por la Av. Víctor Lama, hasta doblar hacia el sur por la derecha tomando la Av. Edmundo Larenas, continuando por Av. Victoria, luego hacia el suroeste por Av. Chorrillo, accediendo hacia el noroeste por Av. Los Pinos, retomando hacia el sur por la Av. Virginio Gómez, tomando hacia suroeste por Av. Michimalongo.

## **I.2.- Contexto social**

La Población "Agüita de la Perdiz" incluyendo a la escuela "Luis Muñoz Burboa", recibe el apoyo de algunas instituciones, las cuales prestan ayuda social, que permite la disminución de falencias encontradas en algunos alumnos, tales como: vestuario, alimentación, asistencia espiritual, actividades deportivas y culturales.

La gran mayoría de las construcciones son de material ligero y se mantienen en precarias condiciones estructurales, las condiciones sanitarias se encuentran cubiertas por la urbanización constante de la municipalidad de Concepción, la información recopilada es hasta ahora es pobre y dado eso no permite abordar, de manera más profunda, en temas particulares de las familias del sector.

La entrega de alimentación a niños en edad escolar, se lleva a cabo por un centro abierto a cargo de la capilla católica "Santa Mónica", como una sala cuna y jardín infantil financiada por la iglesia "Luterana" la cual entrega alimentación y recreación a niños de 0 a 5 años de edad, un centro cultural que desarrolla una labor dirigida a incrementar el nivel en conocimientos de distintas culturas dirigidas a niños y adultos del sector, una junta de vecinos que da apoyo a los pobladores para la obtención de beneficios sociales, dos clubes deportivos encargados de realizar actividades deportivas a nivel competitivo, una capilla católica dependiente de la parroquia "San Agustín" y varias iglesias evangélicas que brindan apoyo espiritual a los pobladores.

Como redes de apoyo que colaboran con la escuela se puede establecer la ayuda de diferentes instituciones y universidades de la ciudad.

El establecimiento se ubica en un sector con altos índices de riesgo social, y de mucha vulnerabilidad hacia los niños (81.32% según datos del IVE-SINAE 2011), estando expuestos a los distintos flagelos como: la drogadicción, alcoholismo, delincuencia, violencia, etc. Se debe hacer mención del poco compromiso o ausentismo parcial o total de los padres y apoderados en tareas o actividades propias de la escuela, que van en beneficio de los aprendizajes de sus hijos.

Por la mejora de condiciones y seguridad de los niños del sector, existe una disminución de la población de alumnos en edad escolar en el sector donde se ubica la escuela. Por ende produciendo un desplazamiento de alumnos a otros establecimientos particulares subvencionados que le presentan una mejor infraestructura, incentivos, regalos, locomoción propia desde su hogar a la escuela y viceversa.

### **I.3.- Contexto curricular**

La escuela “Luis Muñoz Burboa” F – 560, es un establecimiento municipal cuya modalidad curricular consiste en doble jornada, sin JEC (jornada escolar completa), con énfasis curricular “científico humanista”, que posee un currículo integrador que se basa en un trabajo acotado a las necesidades de los alumnos donde la divergencia, en cuanto a su proyecto educativo, es regular. La realidad educacional del establecimiento permite que se desarrolle un trabajo con un equipo multidisciplinario, así como también la realización de proyectos que aporten un real aprendizaje y que éste logre ser significativo para cada uno de ellos como alumnos. Posee en la actualidad una matrícula total de 110 alumnos(as) al 2013. La exigencia de admisión al establecimiento es mínima, solo debe cumplir con los requisitos, no posee criterios de selección. En el **primer y segundo nivel de transición:** certificado de nacimiento, informe del jardín, libreta de control sano. Para **primer año básico:** informe del segundo nivel de transición, certificado de nacimiento. De **segundo hasta octavo año básico:** informe del año anterior cursado, certificado de nacimiento.

#### **Visión**

Que la unidad educativa sea un centro educativo motivador y acogedor en el cual los alumnos(as) desarrollen su espíritu de superación y competencias necesarias de acuerdo a sus características individuales que les permita mirar el futuro con miras a la continuación de estudios. Animados y preparados por docentes y equipo directivo frente a los nuevos desafíos y adecuación a la sociedad que les corresponda vivir.

## **Misión**

Alumnos(as) con aprecio por la vida armónica en sociedad, con sólidos valores, con una autoestima que le permita confiar en sí mismo y en los demás, entregándoles herramientas y oportunidades de acuerdo a las necesidades individuales para evitar riesgos y la vulnerabilidad social.

La escuela “Luis Muñoz Burboa” permanentemente se mantiene trabajando a través de diferentes proyectos tales como: proyectos implementados por la Ley SEP, proyecto “Enlaces”, proyecto “Ingles”, proyecto “Conace”, proyecto “Integración”, proyecto “BiblioCRA”. Así también desarrollando actividades curriculares en el presente año 2013 de: taller medioambiental, taller de teatro, taller de danza, taller de música, taller de computación, taller de ajedrez, taller de danza y baile entretenido, taller de baby fútbol, taller de lenguaje, comprensión oral y escrita, taller de matemática.

## **Organigrama**

En el establecimiento “Luis Muñoz Burboa” F -560 se establece un esquema de orden de importancia, el cual es:

- Directora
- Centro general de padres y apoderados / Equipo de gestión = consejo de coordinación / consejo escolar.
- Jefe técnico de orientación = psicólogo y de evaluación.
- Consejo de profesores / Docentes = Parvularia, Ed. Básica 1° ciclo, Ed. Básica 2° ciclo, Ingles, Religión, Ed. Física, Ed. Diferencial, Integración, T.E.L.
- Administración = inspector, asistente de la educación, manipuladora de alimentos, auxiliar.

❖ Organigrama de la escuela (ver anexos).

## **Dotación docente**

En lo que se refiere a recursos humanos en relación a la planta docente, la escuela cuenta con un total de 16 profesores:

- Directora. Sra. Nubia Hernández Muñoz.
- Jefe UTP con 20 hrs. Sr. Luis Roberto Vidal Toledo.
- Educadora de párvulos con 30 hrs. que atiende los dos niveles de párvulos: pre-kinder y kinder en la jornada de la tarde.
- Diez docentes de educación básica con 30 hrs. cada uno, que atienden los cursos de 1° a 8° año de enseñanza básica.
- Docente especialista de grupo diferencial que atiende a los alumnos(as) de 1° y 2° ciclo básico. Sra. Rosa Panes Arriagada.
- Docente especialista del proyecto de integración que atiende alumnos(as) con N.E.E. específicas de 1° y 2° ciclo básico, Sra. Evelyn Saavedra.
- Un docente de idioma inglés que atiende a alumnos y alumnas de 1° y 2° ciclo de enseñanza básica. Srta. Carolina Puentes.

### **La escuela también cuenta especialistas externos como son:**

- Docente especialista que atiende alumnos/as T.E.L. de la escuela de lenguaje "Abrapalabras". Sra. Eliana Montaldo.
- Fonoaudióloga DEM. Srta. Celia Martínez Pantanagli.
- Orientador familiar y psicólogo Sr. Samuel Villarroel.
- Trabajadora social Srta. Carol Palavecino Toledo.
- Psicopedagoga y licenciada en educación Sra. Susana Cárcamo.
- Monitor de taller de “baby fútbol” y coordinador de los talleres extraescolares Sr. Carlos Alveal Núñez.
- Un asistente de la educación que cumple funciones de Inspectoría.
- Dos asistentes de la educación que cumplen funciones menores (auxiliares).
- Un nochero.
- Una manipuladora de alimentos.

## **Infraestructura**

La Escuela está constituida en su mayoría de material ligero (madera), entre sus instalaciones principales se encuentra: una oficina para la dirección general, una oficina destinada a la UTP (Unidad Técnico Pedagógica), una sala de profesores, una oficina para la inspección, una aula de enlaces, un aula para pre-básica, cuatro aulas comunes, una biblioCRA (Centro de Recursos para el Aprendizaje), dos aulas de recursos, un baño de estudiantes varones, un baño de estudiantes para damas, un baño para docentes varones, un baño para docentes damas, una multicancha exterior, un sector de duchas inhabilitado donde se guarda sillas y mesa que no se utilizan, una sala para los materiales de Educación Física y elementos varios.

Dadas las características del establecimiento, se puede apreciar que la cantidad de alumnos no sobrepasa la capacidad del mismo, sin embargo cabe destacar que ante algunas circunstancias no comunes, la precariedad de algunos espacios y aspectos de las aulas impide el desarrollo normal de las clases.

Por lo general el establecimiento carece de algún tipo de calefacción y ventilación fuera de lo que son las puertas y ventanales, la multicancha no cuenta con ningún tipo de techumbre para las clases, fuera de aulas cerradas, con condiciones ambientales adversas, por lo tanto para dicha situación se debe acudir al uso del comedor o simplemente la utilización de un aula común en donde ambos lugares evidentemente cuentan con un problema de espacio. Si bien el establecimiento alberga de buena forma la cantidad de estudiantes, para ciertas actividades el espacio se hace deficiente dada las características especiales de algunos escolares. En lo que confiere a la disposición de dichos lugares la utilización de estos es óptima para cada curso.

Entre el material didáctico que compete principalmente a la clase de Educación Física para el año 2012, se pueden destacar:

Materiales	N°
Balones de básquetbol	14
Balones de fútbol	01
Conos	30
Obstáculos (mini vallas)	10
Colchonetas	17
Taca-taca	02
Esferas (pelotitas de taca-taca)	02
Mesa de ping pong	01
Juego de paletas de ping pong	04
Pelota de tenis de mesa o ping pong	06
Aros de básquetbol	02
Arcos de fútbol	02
Equipo de amplificación	01
Tatami 8x8 m <sup>2</sup>	01
Computadores	16
Proyector Data	01

### **Información del curso asignado**

Nivel asignado: NB3. N° de niños y de niñas: quinto año básico (varones: 03, damas: 06, total de alumnos: 09). Edad promedio del curso: 10-12 años.

## **II.- DESARROLLO**

### **II.1.- Problema**

Se identifica el poco desarrollo de habilidades sociales y la presencia reiterativa de conductas agresivas en el curso de quinto año básico de la escuela “Luis Muñoz Burboa”, la que se encuentra insertada en uno de los sectores de mayor complejidad dentro de la comuna de Concepción, como es el sector “Agüita de la Perdiz”, siendo algunos factores de causa de estos problemas: la alta vulnerabilidad social y escolar (81.32 % IVE-SINAE 2011), el elevado índice de pobreza (64,38% aprox. Datos entregados por la Junta de Vecino, 2012) de un universo de 3.900 personas aproximadamente que viven en el sector, la presencia permanente de drogadicción y alcoholismo (en todos los grupos etarios del sector), la violencia ejercida dentro del núcleo familiar, abandono, etc (Srta. Carol Palavecino, Trabajadora social, 2013). Los niños que acuden al establecimiento desde los más pequeños (NT1 Pre-kinder, NT2 kinder) hasta los más grandes (desde 1° a 8° básico), presentan conductas agresivas de forma constante (registrado en los libros de clases). Los niños con falencias en habilidades sociales como: desobediencia, poco colaboradores, con problemas de comunicación, intolerantes, poco solidario, irresponsable, etc. Y de características conductuales agresivas son considerados como impopulares por su grupo de pares, recibiendo en muchas ocasiones muestras de rechazo (Dowrick, 1986, citado en Aron, 1999), los cuales manifiestan personalidades de tipos: explosivas, hiperactividad, complejos de inferioridad, reacciones a la defensiva, discriminación hacia las mujeres, etc (Sr. Samuel Villarroel, Orientador familiar y psicólogo, 2013), estando presente estas conductas agresivas en la gran mayoría de los alumnos que pertenecen a dicho establecimiento, lo que genera un problema en el desarrollo de habilidades sociales como la comunicación y por ende al proceso de enseñanza-aprendizaje, por parte de todos los docentes que trabajan en el recinto educacional ya mencionado, lo que dificulta de sobre manera cumplir con la labor de enseñar o educar, sumando la falta de materiales, recursos e implementos para realizar una labor optima, por parte de los profesores, que a pesar de todas estas dificultades ponen su máximo esfuerzo en desarrollar su trabajo de la mejor manera posible (Sra. Susana Cárcamo, Psicopedagoga y licenciada en educación, 2013).



Para profundizar más en estas problemáticas se utilizó diferentes instrumentos de investigación para recopilar información y obtener un conocimiento más acabado.

En primera instancia uno de ellos fue utilizar la técnica de **“observación directa”** (cabe señalar que este tipo de técnica no es muy recomendable ya que queda sujeta a conjeturas y análisis personales en base al prisma que se mire, en conjunto con las experiencias propias de las personas que utilizan dicha herramienta), a los alumnos de la enseñanza básica, durante el primer recreo y la hora del almuerzo, esta indagación se realizó la primera y segunda semana de abril del presente año, los días lunes y martes durante el primer recreo desde las 9:45 hasta las 10:00 hrs, y los días miércoles y jueves en la hora de almuerzo desde las 13:00 hasta las 14:00 hrs. De esta indagación se puede concluir que los alumnos son muy inquietos, todo parte con un juego que luego termina con alguna conducta agresiva, pudiendo ser verbal o física, en esos 15 minutos de recreo se observó: alumnos trepándose al árbol, en la reja que limita la escuela con el exterior, alumnos pegándoles a los botes de basura, alumnos “jugando” a los empujones con sus compañeros, alumnos que se suben al escenario ubicado en el interior del lugar usado como comedor y se lanzan hacia abajo sobre sus otros compañeros. Otro dato importante es el vocabulario con que se tratan, sin importar si es hombre o mujer a quién se están refiriendo, los garabatos son su forma de comunicación. La hora del almuerzo transcurre un poco menos agresiva, principalmente por los horarios diferidos para almorzar, pero las conductas persisten, después de terminar de almorzar.

La segunda técnica utilizada fueron dos **“entrevistas”**, las cuales no establecen de manera clara la visualización de dichas problemáticas. La primera entrevista fue realizada a la profesora de Educación Física del establecimiento, Sra. Nadia Ramos Venegas, quién entregó antecedentes sobre las conductas observadas, ella comentó: “Porque no se respetan las normas del establecimiento. Existe un manual de convivencia escolar, pero no se aplica, entonces los alumnos tienen mucha libertad de acción, porque no se les reprende como las normas lo ameritan.” (Nadia Ramos, 2013). Según la principal razón de las conductas mostradas por los alumnos, es porque se desenvuelven en un ambiente hostil.

En la escuela “Luis Muñoz Burboa”, se manifiesta permanentemente las conductas agresivas entre los alumnos del establecimiento, “Estas conductas son expresadas en insultos, riñas, burlas, peleas, agresiones físicas y psicológicas” (Nadia Ramos, 2013), exhibidas en sus horas de clases, en el tiempo libre, recreo y almuerzo, principalmente.

Una segunda entrevista fue realizada al jefe de la unidad técnica pedagógica (UTP) del establecimiento, al señor Luis Vidal Toledo, quién argumenta que “A causa del poco o nada de interés en el control de sus hijos por parte de los padres y la influencia de los malos amigos y el flagelo de la droga, alcohol, delincuencia, etc. Como de la deficiencia del inspector de la escuela, que se le dificulta el mantener el orden en el patio” (Luis Vidal, 2013), esta información registrada deja entrever una cierta conexión con los antecedentes entregados por la profesora de Educación Física, en cuanto a conductas agresivas en el establecimiento.

Para el Sr. Luis Vidal, las posibles causas de las conductas agresivas de los escolares, están directamente relacionadas con el entorno social y familiar en que viven los alumnos, “Son alumnos de escasos recursos, que viven en una población peligrosa, donde se forman grupos los cuales acuden al lado afuera del establecimiento, provocando de cierta manera influencia en los niños” (Luis Vidal, 2013), añadiendo que “además como dirección del colegio nos sentimos sin autoridad al momento de realizar una selección para la admisión de los alumnos, ya que, al ser un establecimiento de dependencia municipal, no se nos permite negar la matrícula a ningún estudiante, no importando del lugar que provenga.” (Luis Vidal, 2013). En tercera instancia el instrumento de recolección de información sobre las conductas agresivas, fue a través del libro de clases, de los distintos cursos, dejando de manifiesto que el nivel de quinto año básico del establecimiento es uno de los cursos, que a pesar de que lo componen en su gran mayoría mujeres, poseen un elevado nivel de conductas agresivas por la cantidad de anotaciones negativas que registran. Enfocado en dicho curso se ha observado en cada uno de ellos, más de 2 hojas de anotaciones, siendo un curso compuesto de 06 mujeres y 03 hombres, con un total de 105 anotaciones negativas como curso, divididos en el 66,6% que poseen de 11 a 19 anotaciones negativas.

Del porcentaje restante del grupo que equivale al 33,4% que posee de 5 a 8 anotaciones negativa. Estas anotaciones **están enfocadas a manifestaciones de conductas agresivas** (arrebatos físicos y vocabulario grosero) dentro de la sala de clase, a la más mínima provocación. Dichos registros observados en total, es con fecha viernes 26 de abril del 2013.

Por último se aplicaría dos test, el primero es un **“Test socio-métrico para la medición de los lazos de amistad, en alumnos del nivel NB3”** para poder establecer el grado de **“habilidad social”** del niño, basado según el libro **“Metodología de la Investigación (2003)”** de Roberto Hernández Sampieri y validado por tres expertos:

- Srta. Gabriela Troncoso Oviedo, Profesora de Educación Física egresada de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Psicóloga con especialidad en Psicología Deportiva egresada de la Universidad San Sebastián.
- Sr. Alexis Vielma Aguilera, Magister en investigación social. Director de la Escuela de Psicología de la Universidad de las Américas.
- Sr. Fernando Reyes Reyes, Psicólogo egresado de la Universidad de Concepción. Magister en Psicología de la salud Universidad de Concepción. Doctor © en Métodos y técnicas de investigación en psicología, Universidad Pontifica de Salamanca, España.

El segundo test que se aplicaría al 5° básico es un **“Cuestionario de exposición a la conducta agresiva”** elaborado por especialistas de la Universidad de Deusto, España:

- Izaskun Orue
- Esther Calvete

Avalado por: International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010.

Estos test permitirían registrar, en sus respuestas, el nivel de conducta agresiva y la falta de capacidad de socialización, presente en cada uno de los niños perteneciente al quinto año básico, curso que se decidió intervenir para aplicar estas pruebas.

❖ Test (ver en anexos).

Considerando lo señalado anteriormente y con el propósito del desarrollo de habilidades sociales y disminuir las conductas agresivas de los alumnos(as) del nivel de quinto año básico de la escuela “Luis Muñoz Burboa”, se presentará una propuesta metodológica enfocada a canalizar toda esa energía que poseen los alumnos de este nivel, a través de la práctica deportiva del Taekwondo con valores plasmados en ella, tales como, el respeto a los compañeros, lealtad, disciplina, trabajo en equipo, respeto a las normas y mantener a los alumnos interesados en realizar actividad física, con todos los beneficios fisiológicos y psicológicos que conlleva.

## **II.2.- Objetivos**

### **II.2.1.- Objetivo general**

Desarrollar habilidades sociales y disminuir conductas agresivas a través de la práctica deportiva del Taekwondo en el 5° básico de la escuela “Luis A. Muñoz Burboa” del sector Agüita de la Perdiz, Concepción.

### **II.2.2.- Objetivos específicos**

- Mejorar la comunicación, empatía, tolerancia, solidaridad, cooperación, honradez, responsabilidad, libertad, confianza, logrando así entregar las herramientas necesarias que ayuden a desarrollar las habilidades sociales, para incentivar los lazos de amistad, creando actitudes positivas hacia los demás, logrando desarrollar el concepto de trabajo en equipo.
- Superar el ego, orgullo banal, la soberbia a través de la humildad, la toma de conciencia y capacidad de análisis, teniendo mejor control personal, disminuyendo de esta manera la presencia de conductas agresivas e incentivando la paz.
- Fomentar el respeto, lealtad, sencillez, amistad, bondad, paciencia, amor y verdad haciendo que el niño(a) sea más comprensivo.
- Ejercitar la concentración y la disciplina a través de la práctica de movimientos estructurados de manera simple y complejo, creando hábitos que ayudarán al niño(a) en sus estudios (en las otras áreas de su proceso de aprendizaje y desarrollo), permitiendo mejorar su autoestima.

## **II.3.- Argumentos claves**

### **II.3.1.- La conducta agresiva infantil**

Uno de los problemas más complejos con lo cual se puede encontrar un hogar y por ende los padres, es quizás tener que lidiar, conocer y cómo poder trabajar la conducta agresiva de sus hijos, con frecuencia se pueden ver expuestos a la rebeldía, indisciplina y a la desobediencia de los niños. La agresividad es una alteración a la expresividad natural con características de trastorno que, en exceso, y si no se trata en la etapa infantil, probablemente originará problemas en el futuro, y se plasmará en forma de fracaso escolar, drogadicción, falta de capacidad de socialización y dificultades de adaptación.

Diferentes estudios realizados han entregado como resultado el efecto de un grupo en las características personales, como en la agresividad (Ellis & Zarbatany, 2007; Espelage, Holt & Henkel, 2003; Rodkin, Farmer, Pearl & Van Acker, 2006), conductas antisociales (Fergusson, Vitaro, Wanner, & Brendgen, 2007; Kiesner, Candinu, Poulin & Bucci 2002), incorporación académica (Kindermann, 2007), logro y motivación académico (Ryan, 2001).

Un aspecto común en todas las investigaciones que muestran los efectos grupales de los pares en las áreas del comportamiento individual tiene como relación con el carácter adaptativo o de norma de dicha conducta dentro de un contexto grupal donde se convive o que normalmente se interactúa. Bajo esta perspectiva se puede establecer que las conductas de los niños desde una edad muy temprana se dan por manifiesto como resultado de una adquisición de elementos (acciones y expresiones) que son constantes y reiterativos, provocando a muy temprana edad, del pequeño, la asimilación de dichos patrones como propios y naturales o normales, como forma de ajuste social y adaptación para provocar la aceptación del medio donde se desenvuelve, pero produciendo como efecto contrario el rechazo de la sociedad en general. En ciertos puntos se establece que la agresividad puede ser un elemento normal y beneficiosa con respecto al “ajuste social evolutivo” (Little, Brauner, Jones, Nock y Hawley, 2003).

En base a lo descrito anteriormente, encontramos que las conductas agresivas que se reflejan constantemente en el modo de actuar o de expresarse en los niños, como por ejemplo en el grupo etario de niños de edad que oscila entre los 10 a 12 años, en especial, (en el cual se desarrolla el presente proyecto), son en función de la adaptación (Hawley, Little y Rodkins, *Aggression and Adaptation*, 2007), para lograr de esta manera la aceptación de sus pares y que sea considerado uno más dentro del grupo social donde vive y se desarrolla.

Por lo consiguiente el sector donde se entabla la vida de estos niños pasa a ser “normal y natural”, ver como constantemente son pasado a llevar las normas y reglas sociales de la sana convivencia y el respeto a los demás, trastocándose a menudo los valores universales y sociales como: respeto, lealtad, paz, tolerancia, amistad, bondad, solidaridad, cooperación, paciencia, amor, confianza, honradez, responsabilidad, libertad, etc. (Mazuela Terán, Pedro. *El éxito y el fracaso académico*. Editorial Digital Libro Red. 14 va. Edición. Año II. España 2002).

Sin mencionar los valores propios o de la cultura social, en particular, donde se vive y se relacionan, que se mezclan con los ya mencionados, que permiten la convivencia sana y el desarrollo integral de los niños y adolescentes, que dará como resultados personas adultas, tranquilas y cercanas a la felicidad personal, como partes activas de una sociedad en constante desarrollo cultural y económico.

Cuando los niños desde muy pequeños conviven en sectores marginales, donde la necesidad económica es muy grande, abundan las carencias de toda índole y son expuestos de forma diaria o cotidianamente a los distintos elementos antisociales y de desamparo como: el robo, violencia y maltrato físico y psicológico en el núcleo familiar y/o del sector donde vive, al abandono, carencias de productos básicos para poder sobrevivir, hacinamiento, drogadicción, alcoholismo, abuso sexual, etc. Se produce entonces un efecto de amoldamiento de la personalidad del niño el cual actuará y/o se expresará de una manera refleja y defensiva, ante distintas situaciones de planteamientos o exigencias naturales (para aquellos niños de situación social normal de vida, sin mayores sobresaltos).

Siendo su reacción agresiva, de manera intencionada, por medio de patadas, golpes, cachetadas, rasguños, gritos, empujones, groserías, gestos, mordidas, tirones del pelo, etc. Efectuada a otra persona y que es el resultado a todo lo que ha vivido y experimentado desde pequeño como único ejemplo de existencia y que es parte de su formación, no conociendo otra manera de vida, siendo carente de: oportunidades sociales, conocimiento o enseñanza de las normas y valores morales de la sana convivencia, de afectos como el cariño o amor de los buenos amigos y/o de la familia, la diferencia de lo que está bien o mal.

Está demostrado (por estudios mencionados anteriormente), que el bajo nivel socioeconómico, el alto índice de vulnerabilidad escolar (81.32% según datos del IVE-SINAE 2011), que el tipo vida, que se plantea dentro de un hogar (en el seno familiar), y el tipo de disciplina que una familia le aplica al niño, será la responsable por su conducta agresiva. Un padre o una madre poco exigente, por ejemplo, y que tenga actitudes hostiles, y que está siempre desaprobando y castigando con agresión física o amenazante constantemente a su hijo, estará fomentando la agresividad en el niño.

De acuerdo con lo planteado en la “Teoría del aprendizaje social” (Bandura, 1997), aprendemos el comportamiento social observando e imitando, siendo premiados y castigados; por lo tanto, aprendemos la agresión no solamente al experimentar beneficios, sino también observando a los demás. Entre los modelos de agresión están: la familia, los medios masivos, la subcultura, incidentes que generan aversión, excitación, los medios de comunicación, contexto grupal. Los incidentes que generan agresión pueden ser: el dolor, el calor, ser atacado, la aglomeración excesiva.

Las conductas agresivas en clases, dentro del establecimiento educacional, entonces serán un problema frecuente, siendo una de las preocupaciones constantes de los profesores, padres y compañeros de la escuela. Se puede citar estudios que arrojaron datos fiables, realizados en países de la Unión Europea como Inglaterra, que expresan que entre uno de cada diez y uno de cada cuatro alumnos aseguran haber sufrido agresiones reiteradas en la escuela o en su entorno (Department for Education, 1994).

El Taekwondo y la enseñanza de valores en base a la disciplina y normas de buena conducta y cortesía, será lo que permitirá modificar para bien el carácter de los niños porque es la base fundamental para el desarrollo integral de los alumnos en el Taekwondo, para así, a través de la práctica de este deporte, entregar en primera instancia, buenas personas con valores fuertes y sólidos, para lograr una sana convivencia en comunidad y sociedad, para luego transferir estas características al ámbito deportivo, siendo mejores deportistas, no por los triunfos, sino por su actuar o proceder. Como deporte olímpico el Taekwondo busca resaltar el espíritu de éste, “Lo más importante de los juegos olímpicos no es ganar sino competir, así como lo más importante en la vida no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es haber vencido sino haber luchado bien” (Barón Pierre de Coubertin, 1896), dándole una connotación y extrapolación a la vida cotidiana en el sentido de lucha constante y honesta, respeto al prójimo (nunca buscar dañarlo de manera física o verbal) y del sacrificio en la vida diaria. Provocando de esta manera en los niños de conductas agresivas que se vuelvan más tranquilos, amables de un carácter noble, consciente de sus actos y de las consecuencias que pueden tener éstos hacia los demás. Se puede mencionar que hay muchos casos de niños que al practicar esta disciplina olímpica, suelen expresar cambios positivos en su conducta, disminuyendo el nivel de conductas agresivas tanto en el hogar, en la escuela y en el medio en que habitualmente se desarrollan, entendiendo que para ser un buen practicante de este deporte y arte, se debe transferir estos valores a todos los aspectos de su vida, siendo una de las reglas primordiales para el niño. Se produce además la concientización de lo bueno y malo, las consecuencias sociales de tener una conducta poco apropiada o agresiva ante las demás personas y la comunidad, se hace un fuerte hincapié al respeto y disciplina. Por el contrario para los niños tímidos e introvertidos, les proporciona mayor confianza, iniciativa y los motiva a aprender a valorarse por sí solos, se reorienta o canaliza de manera positiva las energías propias de la etapa de desarrollo del niño en la que se encuentra. Los niños conocen, por medio de la práctica de este deporte, sus debilidades y que también pueden ser dañados por otros, generando el respeto a quién sea y el no subestimar a nadie, comprenden que el desarrollo de ciertas habilidades es para ser mejores personas, que el logro de las mismas, son gracias al compañerismo, disposición, solidaridad y preocupación de sus pares.



Además del propio profesor hacia él y la obtención de los logros y metas trazadas en cada etapa de la práctica del Taekwondo, como el constante trabajo y disciplina de su grupo y del mismo para lograr los objetivos que se plantean, darán al niño(a) el entendimiento del trabajo de equipo y que para llegar a ello se debe tener una buena comunicación y disposición con los demás. Por consiguiente se abrirá para los niños un mundo de múltiples posibilidades para sus proyecciones como estudiantes a futuro (por medio de becas deportivas, créditos estudiantiles, etc), y desarrollo de nuevas herramientas profesionales como futuros instructores de la misma disciplina deportiva. Lo que generará en los niños el acercamiento entre ellos y de las expresiones de cariño que se desarrolla constantemente en la práctica del Taekwondo, lo que será un sentimiento ya no desconocido, y que estarán dispuestos a recibir y dar siempre, en cualquier momento, lugar y a quién sea, siempre en el marco del respeto. En el aspecto cognitivo habrá un gran desarrollo de éste, en la mejora de la capacidad de concentración, memorización, capacidad resolutoria ante el planteamiento de diferentes exigencias mentales por medio de la táctica y estrategia (que se suman a las físicas por medio de las técnicas que se deben desarrollar).

Este tipo de disciplina deportiva, además de ejercitar físicamente estabiliza emocionalmente, ya que se encuentra fundamentada en filosofías orientales desarrollada hace miles de años, cuyo objetivo en común es buscar el equilibrio del hombre como parte de su entorno, utilizando elementos tradicionales, técnicas no violentas y un contacto físico controlado, llevando al Taekwondo deportivo a este contexto, según los objetivos que se desea trabajar en las etapas de iniciación y formación.

En la etapa infantil o de adolescencia, las personas en circunstancia de alta vulnerabilidad social, y expuestas constantemente a distintos tipos de violencias, poseen conductas agresivas por la falta de autoestima, a lo que posteriormente con la práctica y aprendizaje de aspectos sociales y valóricos, “las personas con buena autoestima comprende que dichas conductas, traen consecuencias negativas” (Sr. Samuel Villarroel, 2012). En este sentido la práctica sistemática de este deporte coreano, contribuye decisivamente a aumentar la autoestima, mejorando su calidad de vida, día a día de los niños, jóvenes y adultos que lo practican.

Ahora como resultado tendremos personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, autodisciplinadas, desarrollando la capacidad de autocontrol, lo que definitivamente tenderá a disminuir las conductas agresivas.

### **II.3.2.- El origen del Taekwondo y su utilización como herramienta pedagógica**

**Definición:** en el lenguaje coreano “Taekwondo” es una palabra compuesta, literalmente se desglosa en Tae: toda acción de pie, Kwon: toda acción de mano, Do: senda o camino. En el sentido filosófico representa “El arte de patear y golpear” (Nueve Kwanes Tradicionales, 11 de Abril de 1955).

**El Taekwondo tiene sus raíces en Taekyeon**, un arte marcial tradicional que se originó en los tiempos tribales de Corea. Esta antigua versión del taekwondo se ha conocido bajo diferentes nombres durante siglos, pero comenzó a desarrollarse rápidamente durante el período de los tres reinos (que duró desde el siglo IV al VII cuando los reinos de Goguryeo, Silla y Baekje estaban en continua lucha para dominar la península coreana). Luego, el Taekyeon se difundió y evolucionó durante el período de Goryeo (d.C 918-1392), la época en que los que practicaban artes marciales eran muy respetados. En aquellos tiempos, las técnicas de este arte que poseían los cuerpos militares eran motivo de ascenso de posiciones. Pero con la llegada de la época de Joseon (d.C 1392 – 1910), las situación cambió completamente con la introducción de las espadas, y esto hizo que lentamente disminuyera la popularidad del Taekyeon. Hoy en día, Taekwondo, como una variante de este arte milenario, es amado como un deporte de nivel mundial como resultado del esmerado esfuerzo de muchos. **La razón por la cual el Taekwondo pudo llegar al éxito en los tiempos modernos como un deporte de competencia (comparado con otras artes marciales), puede atribuirse al hecho de que, tradicionalmente, ha habido un acentuado aspecto competitivo en la cultura de artes marciales coreanas.** En el pasado, el Taekyeon fue parte de muchos festivales folklóricos como una sana competencia entre las aldeas vecinas. Hay documentos que demuestran que a la gente le gustaba hacer apuestas en las competencias en la práctica de este arte.

El texto “Haedongjukji” de los fines del período de Joseon muestra la descripción más precisa de Taekyeon que existe hasta ahora y dice así: “Hay algo que se llama “Gaksul” (referido así en la antigüedad) desde el pasado, donde dos oponentes se enfrentaron dando patadas para vencer al otro. Hay tres niveles; el hombre con la mínima técnica ataca las piernas, el que tiene buena técnica ataca los hombros pero el experto que tiene la mejor técnica puede atacar hasta lo alto de la cabeza”.

Aquellos ancestros del actual pueblo Coreano, seguían este orden para las venganzas o hasta para ganarse a las mujeres en las apuestas. Durante esta época Corea se encontraba dividida en tres reinos:

- 1) **Silla** (57 a.C - 936 d.C)
- 2) **Goguryeo** (Kogurio) (37 a.C - 668 d.C.)
- 3) **Baekje** (Paekje) (18 a.C - 600 d.C)

Aunque el Taekyeon hace su primera aparición en el reino de Goguryeo, es el noble guerrero de Shinla (Silla) quién es acreditado por el crecimiento y expansión del estilo a lo largo de Corea. Este reino es fundado en la región sudeste de la península de Corea (57 a. de C.), veinte años antes de la aparición del de Goguryeo en la parte septentrional de la misma.

En Kyonchu, capital del reino de Shinla (Silla) y en la pagoda de Keumkang en la cueva de Sokkuram, perteneciente al recinto del templo Pulkuksa, se pueden ver dos gigantescas estatuas esculpidas en la pared en clara postura defensiva del estilo de Taekyeon.

Shinla (Silla) disfruta de fama merecida por haber creado la primera de las órdenes de caballería en Corea, **los Hwarangdo u “Orden de los jóvenes caballeros”**. **Estos eran seleccionados entre los hijos de familias distinguidas, se les educaba en el estudio de la filosofía, la historia, la escritura, la pintura, el arte floral, la equitación y las artes de guerra, tanto con armas (espada, lanza y arco), como sin ellas (Taekyeon)**, con el fin de acrecentar su disciplina tanto espiritual, como física, según relatan en varias ocasiones las más antiguas crónicas coreanas Samguk-Saghi y Samguk-Yusa.

**Los Hwarangdo fueron esenciales en la expansión del reino de Shinla (Silla), pues fueron ellos los que consiguieron conquistar los reinos vecinos de Goguryeo y Baek-Je, realizando de esta manera la unificación de Corea.**

Se cree por los documentos encontrados que el máximo esplendor del Subak fue en el reinado de Ui Chong (1146-1170 d. de C.). Pero aunque en todas estas épocas la práctica, ya sea del Taekyeon, como del Subak era muy importante, solo estaba al alcance de las clases dominantes, no siendo hasta la dinastía Joseon (pronunciado choson en coreano) cuando llegó a poder ser practicada también por el pueblo, y de manera muy especial gracias al concurso del rey Chongsho, el cual editó el "Muye Dobo Tongchi", primer libro escrito e ilustrado sobre las técnicas y práctica del Taekyon y Subak.

En el año de 1909 Corea fue invadida por Japón y ocupada durante 36 años; las autoridades japonesas prohibieron a los coreanos la práctica libre de cualquier arte marcial, pero esto solo aumentó el interés y renovó el crecimiento del Subak. Eventualmente la naturaleza subterránea de las artes marciales en Corea cambió, cuando en 1943 se introdujeron en el país otros estilos (chinos y japoneses), causó un aumento del interés popular por aprender estas, pero sin perder el contacto con las puramente coreanas, principalmente el Subak.

Para el final de la segunda guerra mundial, Corea logró independizarse de Japón y con eso, sus creencias, su cultura y sus formas de combate. Por otro lado la práctica del Taekyon como del Subak pasaron a transformarse en la identidad de esta nación y sus prácticas comenzaron a masificarse por todo el territorio.

Una vez liberados de la dominación japonesa, los coreanos volvieron con el Subak a la luz pública, así nuevamente, comenzó la práctica de un nuevo arte marcial y deportivo, basado en las técnicas primarias del Taekyeon y las posteriores y mas perfeccionadas del Subak, este no es otro que el Taekwondo que ha llegado a nuestros días.

Corea con la idea de plasmar una cultura y una forma de combate para el resto del mundo unió ambas artes y las unificó en un solo nombre. Así fue que para 11 de Abril de 1955 el combate coreano pasó a denominarse Taekwondo. Este representaba técnicas y capacidades mayores, pues ahora se manejaban las piernas, manos y mente. Siendo este último término (mente) una de las premisas que instauró dicho arte marcial, pues la mente dentro de la sociedad coreana abarcaba una fuente de poder representada en los maestros y ancianos de la comunidad.

Todas las escuelas de combate en Corea, apoyaron unánimemente la idea de su unificación, y es así que para 1961 se conformó la Asociación Coreana de Taekwondo.

Tras esta situación el Taekwondo se fue masificando ampliamente, dentro y fuera del continente, provocando una gran acogida en términos culturales y combativos. Dicha recepción del Taekwondo a nivel mundial, lo llevó a figurarse como deporte olímpico a partir de 1994, siendo su primera participación en Sidney 2000. Desde ahí hasta la fecha este deporte y a la vez arte marcial, es uno de lo más explotados y cotizados pues la elegancia de sus movimientos lo hace muy atractivo para el común de la población.

### **Hitos relevantes sobre la historia del Taekwondo federado**

- 1973: Creación de la Federación Mundial de Taekwondo. (World Taekwondo Federation.)
- 1974: El Taekwondo es oficialmente admitido en los Juegos Asiáticos.
- 1975: La Asociación General de Deportes Internacionales reconoce a la Federación Mundial de Taekwondo (W.T.F.)
- 1976: Se Acepta como miembro del Consejo Internacional de Deporte Militar.
- 1980: El Comité Olímpico Internacional reconoce a la Federación Mundial de Taekwondo (W.T.F.)
- 1983: Es aceptado como miembro de los Juegos Panamericanos y en los Juegos Africanos.
- 1985: Es aceptado como deporte de demostración en los Juegos Olímpicos.

- 1988: Se inicia su andadura olímpica participando como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Seúl (Corea).
- 1992: Segunda participación como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de Barcelona.
- 1994: El 4 de Septiembre en la 103ª Asamblea del C.O.I. celebrada en París, adquiere el status de Deporte Olímpico.
- 2000: Participa por primera vez como deporte oficial en los Juegos Olímpicos de Sidney (Australia).

### **Taekwondo en Chile**

Taekwondo comenzó a impartirse en Chile a partir de 1976 como un deporte específico de las fuerzas armadas. El ejército fundó la especialidad de “Combate Especial” la cual fue realizada por los maestros Young Soo Kim, Kung Young Chun y Han Chang Kim, de nacionalidad coreana, quienes formalmente introdujeron este deporte dentro del país. Ya para 1979 el maestro 6º Dan Chung Young Taek, creó la Escuela de Infantería la cual tuvo la primera generación de instructores chilenos de Taekwondo (W.T.F.) entre los cuales destacan: Juan Hidalgo Jara, Patricio García Pimentel, Humberto Norambuena Zárate y Esteban Vitagliano. Cabe mencionar que la selección chilena de Taekwondo tuvo como su primer entrenador a Cho Nan Sung 8º Dan en la especialidad.

En la actualidad el Taekwondo es un deporte federado que se encuentra afiliado al “Comité Olímpico de Chile” y sujeto a la “Federación Mundial de Taekwondo” W.T.F. El actual presidente de la federación nacional es el Sr. Mario Mandel Vaisman 6º Dan, un destacado árbitro a nivel mundial, quién además participó en los “Juegos Olímpicos” de Atenas 2004.

La práctica de este deporte desarrolla aspectos espirituales, psicológicos y físicos, ya que se requiere una práctica constante. Esto implica autodisciplina y constancia. La persona que avanza en este deporte concentra en sí misma una serie de cualidades, tales como: respeto a las demás personas, cortesía, paz interior, seguridad, confianza, honor.

Del punto de vista físico, se obtiene una muy buena condición, aumentando la resistencia y flexibilidad, así como un buen desarrollo muscular.

El conocimiento de Taekwondo implica el dominio de una serie de técnicas de puño y pie, enfatizándose en estas últimas. Estas técnicas se aplican en el combate deportivo que está regido por el reglamento oficial de la WTF, aprobado por el “Comité Olímpico Internacional” (COI). El taekwondista tiene la opción de utilizar sus técnicas en otras áreas, como es la práctica de las formas (serie de técnicas aplicadas en distintos patrones ya establecidos), de los rompimientos y los combates pactados (técnicas de defensa personal controladas), usualmente utilizadas para realizar exhibiciones. Además, las personas con cierto nivel de experiencia pueden convertirse en árbitros a nivel nacional e internacional.

### **II.3.3.- Las hormonas y sus implicancias en las conductas agresivas**

Existe efectivamente una relación entre las conductas agresivas y los andrógenos, en los seres humanos, como lo mencionan distintos investigadores. Con los crecientes estudios y conocimientos adquiridos en la ciencia de la bioquímica del organismo y su relación con las conductas. Específicamente en el equilibrio en la activación y disminución de conductas agresivas, intervienen diferentes sustancias químicas denominadas neurotransmisores, neuroreguladores y las hormonas, con relevante importancia en el trabajo diagnóstico y de procedimiento, para minimizar problemas psíquicos. En la actualidad se toma en cuenta los procesos fisiológicos, no solo como resultado, también como efecto de la conducta, en base a múltiples prismas en distintos sentidos, entendiendo que la norma de comportamiento está regulada por varias sustancias químicas en interacción mutua y compleja. Se debe comprender como existe una relación de procesos considerando los distintos tipos de conductas como estimulador gatillante de los neuroreguladores como las hormonas, sobre todo a nivel de suprarrenales y sexuales. Así mismo como en el caso de las conductas agresivas. Las organizaciones nerviosas colaboran en la estabilización entre la activación e inhibición de las conductas agresivas por medio de diferentes sustancias químicas (neurotransmisores [biomolécula] y hormonas), llamadas neuroreguladores (Siegel, 1997). En las últimas décadas ha existido una formación singular de conocimientos en esta área.

La actividad mental son apoyadas por las sustancias químicas, por ende muchas de estas presencias de las posibles alteraciones en el comportamiento pueden ser producido por alteraciones en la neurotransmisión. Siendo lo que origina de manera importante el estudio del funcionamiento de los neurotransmisores y las hormonas. Hasta 25 años atrás aproximadamente se creía que las hormonas que solamente participaban en las conductas agresivas eran las gonadales y en particular los andrógenos (Se denomina con este nombre cualquier tipo de hormonas que tengan efectos masculinizantes. como: Testosterona y Androsterona. Se forman en Testículos y Corteza Suprarrenal), entendiendo que era una sucesión de causas de manera unidireccional.

La gran parte de los estudios experimentales se orientaban solamente a la testosterona en animales, como la coordinadora de la agresión entre machos. En contraposición con los modelos antiguos que mostraban las hormonas como una especificación unidireccional de las funciones y disposición cerebral en especial del comportamiento, o en su efecto contrario el comportamiento con disposición unidireccional de las hormonas. Actualmente los modelos infieren influencias mutuas entre la fisiología y conducta, con un planeamiento de carácter integrador que entendía un sistema más complejo aún, en cooperación de varios sistemas hormonales, visualizando procesos fisiológicos multidireccionales no solo como posibles causas, además también con posibles consecuencias. Teniendo como paradigma, a criminales adultos y violentos con elevados niveles de testosterona y de conducta antisocial, pero no así en jóvenes lo que podría indicar que el nivel elevado de la testosterona sería una consecuencia y no la causa de conductas agresivas en los adultos. Este nexo bi-direccional, indirecta, entre las distintas hormonas y las diferentes formas de agresión en las variadas especies, se establecería entre sí mediante una complicada retroalimentación, en el que podrían estar presentes también otros mediadores de los elementos psicológicos, tales como la cognición (por ejemplo, la visualización de acontecimientos), el contexto social y la emocionalidad, (por ejemplo, una acción previa en delincuencia influiría sobre los niveles de testosterona) y la experiencia previa (por ejemplo, la experiencia acarrearía cambios fisiológicos, especialmente endocrinos, los cuáles, a su vez, podrían producir cambios de comportamiento).



No se debe olvidar que la conducta puede influenciar el funcionamiento fisiológico, y específicamente al neuroendocrino, por ejemplo se ha visto en primates: experiencias sociales estresoras y demás desafíos ambientales, lo que afectarían los niveles y concentraciones hormonales.

Los cambios hormonales, socio-ambientales y cognitivos característicos de la pubertad podrían potenciar la agresión dentro de unos complejos procesos “biológicos-conductuales”, muy difíciles de aclarar mediante el modelo tradicional “Una hormona, una conducta”. Las investigaciones en animales manifiestan en muchos casos que la conducta agresiva, estaría guiada por una complicada interacción recíproca de los variados métodos hormonales: gonadales, por medio de estímulos autosuficiente para los andrógenos y para los estrógenos; suprarrenales; hipotalámico-hipofisarios, pudiendo incluir a la LH (hormona luteinizante de características gonadotrópica de naturaleza glicoproteica)-RH, o con la melatonina (La melatonina es sintetizada a partir del neurotransmisor-serotonina. Se produce, principalmente, en la glándula pineal, y participa en una gran variedad de procesos celulares, neuroendocrinos y neurofisiológicos. Una de las características destacables respecto a la biosíntesis pineal de melatonina es su variabilidad a lo largo del ciclo de 24 horas, y su respuesta precisa a cambios en la iluminación ambiental). (Ramírez y Delius, 1980).

La literatura descrita, en este campo, nos provee de un ejemplo de las limitaciones de la extrapolación de los modelos animales a los humanos, así en las especies no humanas, la testosterona juega un papel crítico en la agresión intraespecífica entre machos, éste es un comportamiento adaptativo, ya que provee acceso a los recursos y oportunidad de reproducción, pero es difícil generalizar este mismo tipo de comportamiento a los humanos. No obstante, presentaremos los datos más significativos en este campo.

En contraste con la situación en los adolescentes, los niveles de andrógenos en los niños son bajos y relativamente estables. Alrededor de los 7 años, se produce un incremento gradual de andrógenos en los niños.

Aunque la mayoría de los estudios sobre los efectos de los andrógenos en la conducta se han centrado en la testosterona, no hay que olvidar que existen otros de gran importancia como la dehidroepiandrosterona, su forma sulfatada y la androstenodiona, los dos primeros son sintetizados endógenamente en el cerebro (Robel y Baulieu, 1995), de ahí que se les denomine neuroesteroides (Van Goozen, Matthys, Cohen-Ketenis, Thijsen, y Van Engeland, 1998), y sabemos actualmente que tienen efectos directos sobre el ácido gamma-aminobutírico (GABA) y el glutamato.

Los niños son generalmente más agresivos que las niñas. Esto es tan cierto en niños de tres a seis años de edad como en niños de siete a diez años (Carlson, 1994). Sin duda, la sociedad occidental tolera más las conductas enérgicas y agresivas de los niños que las de las niñas. Sin embargo, si la socialización fuera la única causa de las diferencias sexuales en la conducta agresiva, tendríamos que esperar que las diferencias entre muchachos y muchachas de más edad, que han estado expuestos a estímulos socializadores durante más tiempo, fuesen mayores que las observadas entre niños y niñas más jóvenes. Como éste no es el caso, podríamos sugerir que diferencias biológicas tales como las originadas por la androgenización prenatal podrían ser, al menos en parte, las responsables del aumento de la conducta agresiva en los varones. Sánchez-Martín (2000) han descrito en niños y niñas de 4-5 años que existe una correlación directa entre la testosterona y la incidencia de comportamientos agresivos en las interacciones sociales, llegando a recomendar la testosterona como un marcador biológico útil para la conducta agresiva sobre todo en los niños, aunque advirtiendo la necesidad de mayores estudios.

Revisado algunas pruebas concernientes a la conducta agresiva entre machos en los animales de laboratorio, y visto que los andrógenos tienen unos efectos organizadores y activadores muy potentes. La androgenización prenatal aumenta la conducta agresiva en todas las especies que se han estudiado, incluyendo a los primates.

Por ello, si los andrógenos no afectasen a la conducta agresiva en los seres humanos, esta especie sería excepcional, actualmente hay autores que también siguen una línea de investigación sobre la organización prenatal de los circuitos cerebrales en relación con los andrógenos (Brain y Susman, 1997). Los niveles de testosterona en los niños empiezan a aumentar en torno a la pubertad, como la conducta agresiva y la lucha entre machos de animales de laboratorio. A pesar de estos datos, actualmente es discutida la relación causal entre los niveles de testosterona circulante y las conductas agresivas en humanos (Archer, 1991; Brain, 1984, 1994), diversos autores han descrito relaciones positivas entre niveles altos de testosterona y conductas agresivas (Brain y Kamis, 1985, Orengo, Simon, Cologer-Clifford, Lu, McKenna y Hu (1998) han identificado vías hormonales específicas que facilitan las conductas agresivas y que podrían servir como hipótesis para explicar, además, cómo estos sistemas interactúan con la función serotoninérgica, demostrando que el metabolismo intracelular de la testosterona a estrógenos y dehidrotestosterona dispone de varias vías que pueden conducir a este tipo de conductas, al no ser detectables sistemáticamente (fuera de la célula) y así podría ser una de las razones para explicar por qué no aparece una clara relación entre los niveles de testosterona en sangre y las conductas agresivas. Además ha descrito que los estrógenos y la dehidrotestosterona tienen diferentes efectos en cada uno de los subtipos de receptores serotoninérgicos.

Recientemente, se ha descrito una relación entre la disminución de los niveles plasmáticos de cortisol con la existencia de conductas agresivas persistentes en seres humanos así como con la aparición de comportamientos antisociales, lo que podría estar a favor de la existencia de una alteración del eje hipotálamo-hipofisario en dichos comportamientos patológicos (McBurnett, Lahey, Rathouz, Loeber, 2000; Pajer, Gardener, Rubin, Perel, Neal, 2001).

Por ende se debe entender que el factor psicológico es la condicionante para estimular el sistema endocrino, fundamentalmente con la hormona de la testosterona y andrógenos que son el vehículo que dispondrán fisiológicamente al niño, para manifestar conductas agresivas, pero por predisposición psicológica, ante un evento adverso o de exigencia.

### **Aportes fisiológicos con la práctica del Taekwondo (según la etapa de desarrollo)**

- Aumenta la flexibilidad.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación (temporo-espacial, óculo-pedal, óculo-manual, disociación de movimientos, etc).
- Beneficia el sistema circulatorio.
- Incrementa la resistencia cardiovascular.
- Intensifica y mejora la capacidad pulmonar (mecánico-ventilatoria).
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo (sistema propioceptivo: interoceptivo y exteroceptivo).
- Produciéndose una mejora en el orden de un 80% a un 100% (según la etapa del niño y del avance individual que cada uno de ellos presente como resultado).

### **II.3.4.- Los juegos cooperativos en el Taekwondo como herramienta en la disminución de las conductas agresivas**

Los juegos cooperativos en su estructura básica tienen elementos de participación e inclusión de todos los integrantes del grupo que participan en las clases de Taekwondo: todos colaboran en sujetar las paletas, cuentan, apoyan a sus compañeros que trabajan por medio del grito de estimulación, todos desarrollan las distintas técnicas en grupos o parejas, todos pueden decidir el orden de trabajo en sus grupos o parejas previo acuerdo entre ellos, todos corren, todos lanzan, todos reciben, todos tocan, todos saltan, etc. Es un trabajo enfocado totalmente a lo lúdico y la diversión, donde se deja a un lado el carácter competitivo e individualista, como así también la exclusión parcial de algún integrante del grupo a través de la eliminación, relegando estos dos últimos conceptos a un segundo plano. En estos tipos de juegos se consideran la responsabilidad colectiva, para la obtención o alcance de objetivos en ellos, existen factores conjugados de sistemas simples y más complejos en la organización de los juegos, siendo su principal meta es la capacidad de aprender en equipo y no de manera individual, donde se da importancia al orden establecido previamente en las normas de comportamiento en la práctica del Taekwondo.

Lo que será uno de los factores importantes para la obtención del triunfo. En estos tipos de juegos de cooperación y a la vez recreativos, es importante resolver las complicaciones en equipo, logrando derribar todos los obstáculos que se pudiesen presentar en el desarrollo de dicha actividad estimulando de forma simple y divertida la asignación de tareas (cuando ellos mismo se entregan roles dentro del equipo), como la capacidad de resolución de problemas (estimulando los diferentes procesos cognitivos).

La práctica del Taekwondo, como deporte en las etapas de la iniciación y formación, es una herramienta metodológica que se basa medularmente en inculcar y asimilar valores por parte de los niños, a través de los juegos cooperativos, dejando de lado el afán personalista y la sobrevaloración constante de la competencia, dando importancia a la recreación y diversión, bajo normas establecidas para su desarrollo, permitiendo el logro del triunfo en las distintas actividades, manteniendo el marco del respeto a los demás compañeros, pero que no se establezca un sobrevaloramiento exacerbado de la victoria.

La enseñanza los juegos cooperativos, se establece como norma ética, en el instructor de Taekwondo, ya que es un contenido importante para infundir, como ya se ha mencionado anteriormente, sirviendo de vehículo en la entrega de los aspectos valóricos trascendentales en el desarrollo del niño en esta primera etapa de enseñanza del Taekwondo, para así formar personas solidas en lo: moral, conductual, ético, espiritual (independiente de la religión), respetuosas, solidarias, social, etc. Los juegos cooperativos en este deporte, como su nombre lo dice, promueven la cooperación, la superación personal y grupal. A través de esta disciplina, se puede trabajar a corto, mediano y largo plazo, estas cualidades valóricas, ya que estos procesos duran toda la vida del practicante, en cada etapa de su vida deportiva y marcial (inicial, formativa, especialización y profesionalización), y posteriormente como instructor y/o maestro de este deporte, en la que deberá enseñar y poner en práctica todo lo aprendido sin mayor inconvenientes, ya que a esta altura, son parte de sí mismo, están en su esencia. Los juegos cooperativos como objetivo principal es que reducen la carga cultural de conductas agresivas, por ende de lo que se deriva de éstas, en los niños (as) como comportamiento o hábito adaptado, originado por los entornos del barrio, amigos y familiares.

Los niños no compiten, al contrario se esfuerzan por conseguir el mismo objetivo y por lo tanto ganan o pierden como equipo. La idea es jugar para superar desafíos u obstáculos y no por querer obtener la victoria y ponerse por delante de otro equipo pensando en que son los mejores que el resto.

Algunos ejemplos clásicos que se trabajan en el Taekwondo son la formación en diferentes configuraciones o la marcha siguiendo un mismo ritmo (marcando el paso, en general con algún sonido), para desarrollar la sincronización de los movimientos en equipo, como para realizar formas coreográficas de luchas con oponentes imaginarios, o como conjuntos de movimientos básicos y avanzados previamente establecidos, como así también pudiendo desarrollarlos como coreografías grupales para coordinar los tiempos de ataque y contraataques, desplazamientos de ofensivas y defensivas, en el combate deportivo. Por ejemplo se hará mención de algunos juegos que ayudan a la comunicación grupal, la toma de decisiones, el trabajo en equipo y que todos puedan jugar de forma igualitaria en cada actividad:

### **1. La tiña (normal) o la tiña del gato:**

Es el juego donde uno o varios niños la llevan y si toca(n) a alguno, este niño queda congelado con brazos arriba esperando que otro de sus compañeros que aún no lo han tocado lo libere tocándole su manos con choque de palmas, u otra variantes es quedar con las piernas separadas y cualquiera de sus compañeros libres debe pasar gateando entre las piernas del niño congelado para liberarlo, en el caso de la tiña normal se juega tratando de sumar más niños al equipo del niño que la lleva tocándolos para que estos ayuden a teñir a los que vayan quedando.

### **2. Sentadas grupales:**

Comienza armando parejas que se entrelazan los brazos quedando espalda con espalda, luego de entabla el desafío de sentarse y pararse sin soltarse varias veces, posteriormente se agregan más integrantes a cada equipo realizando la misma dinámica sin soltarse.

### **3. Cruces rápidos:**

Se utilizan 2 o 4 paletas (palmetas para patear), según los integrantes del equipo, se divide el grupo en dos hileras o cuatro hileras enfrentadas, separadas por algunos metros. Sostener una paleta en el centro enfrentando a cada hilera. Elegir una técnica para golpear la paleta (por ejemplo; una patada semicircular (bandal chagui)), él o ella que está situada al frente del compañero que sostiene una paleta al centro de las 2 hileras, deberá ejecutar el golpe técnico acordado y ubicarse al final de la otra hilera de la siguiente manera: si la técnica se ejecuta con la pierna derecha, debe salir hacia la izquierda y si es ejecutada con la pierna izquierda deberá salir hacia la derecha. Al jugar a 2 hileras los movimientos sincronizados de los participantes que se encuentran frente a las paletas deben verse como un 8. Desafiar a los niños a superar el tiempo hecho por ellos mismos, que les lleva hacer una cierta cantidad de vueltas (respetando el principio de la individualidad), planteando el desafío de lograr sincronía entre las dos hileras, dejándola en evidencia, por ejemplo, a través del grito (kiap).

Las actividades deportivas son de mucha importancia en el desarrollo de los niños (as) en la edad escolar, por lo tanto no se puede exclamar que el “Modelo de enseñanza vertical”, expuestos por autores como Wein (1995) y Usero y Rubio (1993) en la que explican que este modelo comienza con la puesta en práctica de juegos modificados o simplificados para pasar a una segunda fase en la que se trabaja a través de la aplicación de minideportes, sea mejor que el “Modelo de enseñanza horizontal” propuesto por Blázquez (1986), Lasierra y Lavega (1993), Devís y Peiró (1992) en la que exponen que este modelo busca en primer lugar una iniciación común a varios juegos deportivos. Todo dependerá de la actividad que se desea desarrollar y del contexto donde se realice (escuela, en la clase de educación física, en un taller extraescolar, o a través de juegos recreativos). Todos estos modelos Verticales u Horizontales, “Poseen un interés especial por los aspectos tácticos presentes en los juegos utilizados en la enseñanza” (Devis y Sanchez, 1996).

Los juegos cooperativos son actividades que han sido de gran connotación social durante este siglo, transformándose en parte importante de los contenidos educativos.

Dentro del curriculum educacional y utilizados de manera especial en las clases de educación física. Se hace hincapié a una perspectiva comprensiva en la enseñanza de los juegos deportivos, en este caso, Thorpe, Bunker y Almond, 1986 (citados por Devís y Peiró en 1992) “agrupan los juegos en cuatro divisiones diferentes”, de forma que cada uno de ellos tiene una lógica parecida derivada de sus propósitos básicos:

- **Juegos cooperativos de blanco y diana**, son aquellos deportes y/o actividades lúdicas en los que dos o más jugadores o equipos adversarios participan de forma alternativa enviando un móvil hacia una diana, con o sin implementos, con la intención de alcanzar, aproximarse o desplazar el objetivo en el menor número de intentos posibles (Méndez, 2003).
- **Juegos cooperativos de campo y bate**, comprenden aquellos juegos cuyo objetivo principal del equipo atacante es lanzar o golpear un móvil hacia el terreno de juego con la intención de dejarlo fuera del alcance de los jugadores de campo o retrasar al máximo su devolución mientras se realiza un recorrido determinado (Thorpe, Bunker y Almond, 1986).
- **Juegos cooperativos de cancha dividida**, los juegos que se desarrollan en un espacio que está dividido por una red, y que el jugador o jugadores de cada equipo se sitúa respectivamente a cada lado de la misma.
- **Juegos cooperativos de muro**, se trata de juegos en los que el móvil debe tocar el espacio del adversario o del equipo rival antes de que éste sea capaz de devolverlo correctamente o lo haga fuera de los límites del campo, procurando crear condiciones favorables que permitan alguna ventaja (Devís y Peiró, 1992). La forma elemental de formar los nexos en esta etapa es a través del juego, "En él, el niño tiene la posibilidad de ir ganando confianza en sus capacidades, entrar en contacto con el grupo de pares y relacionarse con ellos, aprendiendo a aceptar y respetar normas" (Guerra, 1956). El juego entrega la posibilidad real y cierta de interactuar con sus compañeros y por lo tanto de sociabilizar.



Las actividades físicas y los juegos, en teoría, permiten acercar a los niños y jóvenes escasamente familiarizados a las normas a asimilar las reglas del juego sin experimentarlas como una orden u exigencia inexcusable y externa. Cabe señalar que los juegos cooperativos son una herramienta que son aceptadas de muy buena manera, incluso en los niños más complicados, en la parte conductual, y que no están familiarizados a los límites o poseer normas, ya que son una forma de ir aceptándola e incorporándola a su entendimiento o comprensión. Las dinámicas o juegos que son desarrollados en espacios abiertos son factores considerados de manera especialmente positiva en contraposición con aquellas realizadas y que se relacionan al establecimiento educacional.

### **II.3.5.- Aprendizaje de habilidades sociales**

La mayoría de los autores coinciden en que nadie nace sabiendo formas adecuadas de relacionarse con su entorno, por ello es la familia, la escuela y la comunidad la responsable del proceso de socialización natural en el cual se van aprendiendo las habilidades, comportamientos y conductas para que el niño mantenga relaciones satisfactorias con los demás.

Existen una gran variedad de familias, a la vez, distintos tipos de crianza, existen aquellas familias coercitivas las cuales ejercen control por la fuerza y con amenaza de castigos físicos sobre sus miembros, son en este tipo de familia donde se encuentra la mayoría de los niños que manifiestan conductas agresivas.

Por otra parte, en aquellas familias funcionales o saludables los integrantes tienden a tener contactos entre ellos, sus interacciones son afectivas y abiertas. Bandura, A., y Walters, R (1974).

Las técnicas utilizadas para el entrenamiento en habilidades sociales más apropiadas dependerán de la naturaleza de las dificultades del sujeto. Estas dificultades pueden deberse al hecho de no haber aprendido determinadas conductas (modelo de déficit) o al hecho de que existen interferencias que impidan la puesta en práctica de dichas habilidades (modelo de interferencia).

En el caso de no haber aprendido las conductas es más apropiado utilizar técnicas conductuales, mientras que en el caso en que existen interferencias que impiden la puesta en práctica de las habilidades es más recomendable utilizar técnicas cognitivas y de control de ansiedad.

Las técnicas conductuales-cognitivas tienen como finalidad modificar los componentes de la conducta social inadecuada y así fomentar la adquisición de nuevas habilidades. (Hidalgo C y Abarca N. 1992).

Las técnicas conductuales, se localizan en aquellas conductas sociales problemáticas y en el entrenamiento directo de conductas sociales adecuadas incorpora conceptos de la teoría del aprendizaje, “el supuesto básico de la terapia conductual es que la mayoría de los comportamientos son aprendidos. El aprendizaje se refiere al proceso por el cual un comportamiento se modifica como resultado de experiencias previas” (Aron, A y Milicic N 1999 pag. 49).

El modelado consiste en que la persona observe la conducta que realiza un modelo y así la imite, la idea es exponer al sujeto, en un primer momento, a modelos que muestran correctamente la habilidad o conducta objetivo de entrenamiento.

El objetivo del modelado es que el sujeto adquiera nuevos patrones de respuesta, fortalecer o debilitar respuestas o facilitar la ejecución de respuestas que ya existen en el repertorio conductual del sujeto. (Olivares José y Méndez Francisco, 2001).

“La premisa fundamental del modelado establece que cualquier comportamiento que se pueda adquirir o modificar por medio de una experiencia directa es, en principio, susceptible de aprenderse o cambiar por la observación de la conducta de los demás y de la consecuencia que le sigue., ” (Olivares José y Méndez Francisco, 2001 Pág. 194).

## **Role-playing o representación**

Para incorporar realmente las habilidades entrenadas a su repertorio y ponerlas en práctica en situaciones naturales, puede inicialmente ensayarlas en situaciones simuladas. Ensayar la habilidad o conducta en un contexto simulado, más controlado y estructurado que le permite adquirir confianza y seguridad sin ningún riesgo de fracaso.

## **Reestructuración cognitiva**

Son una serie de técnicas que se utiliza para modificar los desajustes cognitivos, esta técnica se utiliza en entrenamiento en habilidades sociales para desarrollar un sistema de creencias que valoren los derechos personales así como la de los demás, al mismo tiempo que sean capaces de reconocer y remplazar cogniciones inadecuadas y desarrollar habilidades cognitivas que faciliten el desenvolverse más asertivamente. (Hidalgo C & Abarca N, 2000).

## **Modelaje**

Esta técnica deriva del trabajo de Albert Bandura sobre aprendizaje observacional. Consiste en que el participante observe modelos estos pueden ser de forma directa, filmada o imaginada. “La presentación de modelos no solo muestra el comportamiento de un individuo, sino también el conjunto de situaciones y señales que rodean la ejecución. De esta manera también se observa la relación que existe entre la conducta y el resto de los estímulos o contexto situacional” (citado en Hidalgo C & Abarca N, 2000 Pág. 50.).

## **Antecedentes del desarrollo del niño**

### **Área Cognitiva**

El niño a los 11 años según el enfoque Piagetano, se encuentra en el estadio de las operaciones concretas llamado así porque ahora los niños pueden usar operaciones mentales para resolver problemas concretos reales. Los niños en esta etapa comienzan a pensar de forma más lógica y pueden considerar múltiples aspectos de una situación. (Papalia. D, Olds, Rally, Ruth, 2004).

En esta etapa, Piaget nos habla del razonamiento moral, en el cual el niño tiene mejor comprensión de los conceptos espaciales, de la causalidad, la categorización, el razonamiento inductivo y deductivo y de la conservación.

En la etapa de las operaciones concretas los niños de entre 7 y 11 años se caracterizan por que tienen mayor capacidad de flexibilidad y un grado superior de autonomía.

A medida que los niños van conociendo más gente y, a su vez, identifican diferentes opiniones y puntos de vista, se descarta la idea de que existe una única norma absoluta de lo correcto y lo incorrecto. (Papalia, 2004).

Papalia (2004), plantea que a medida que los niños van avanzando en su escolaridad van teniendo un progreso estable de sus habilidades para procesar y retener la información, de esta forma a medida que su conocimiento es mayor, van tomando mayor conciencia de la información que es importante tomar atención y aquella que es necesaria recordar.

### **Área emocional y afectiva**

A medida que los niños van creciendo, van reconociendo y tomando más conciencia sobre sus sentimientos y los sentimientos de las demás personas, son capaces de regular mejor su expresión emocional en las situaciones sociales y así también responden al malestar emocional de los otros.

En la niñez intermedia los niños son mas empáticos, al lograr un control de sus emociones negativas muestran un crecimiento emocional.

Los niños van aprendiendo a reconocer sus emociones cuando se sienten molestos, con temor o tristes y cómo reaccionan otras personas cuando presentan esas emociones, aprenden a ajustar sus conductas de acuerdo con ellos así también saben distinguir entre sentir una emoción y expresarla (Rotenberg y Eisenber, 1997. citado en Papalia, 2004).

De acuerdo a la teoría de Erikson la crisis de esta etapa es “industria v/s inferioridad”, e implica el logro del sentimiento de la competencia. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se vea como incapaz o que aprecie el fracaso en forma sistemática, ya que esto va provocando la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del auto concepto y la autoestima del niño.

De acuerdo a Erikson (1982) "... un determinante importante de la autoestima es la visión que tienen los niños de su capacidad para el trabajo productivo. El problema que debe ser resuelto en la niñez intermedia es el de la laboriosidad frente a inferioridad". (Papalia, 2004, Pág. 388).

### **Área familiar y escolar**

Los niños, en la actualidad, pasan gran parte del día en sus respectivos establecimientos educacionales debido al apretado ritmo de la vida familiar, aún así, es muy importante el hogar y las personas con las que vive el niño (Papalia, 2004) ya que es el hogar su ente socializador primario.

"... La influencia más importante del ambiente familiar en el desarrollo de los niños proviene de la atmósfera propia del hogar". (Bronfenbrenner y Morris, 1998 en Papalia, 2004, pag. 391).

En la niñez intermedia ocurre la etapa de transición a la corregulación en donde los padres y el niño comparten el poder, los padres realizan la supervisión pero los niños ejercen autorregulación en todo momento, de esta forma los niños están más dispuestos a tomar los consejos de sus padres cuando reconocen que éstos son justos, así también, es importante que los padres tomen en cuenta los juicios de sus hijos que son cada vez más maduros. (Maccoby, 1998 en Papalia, 2004).

En el contexto académico la escuela es el segundo contexto socializador, ya que cumple con dos tareas: la educación y la formación, mediante la escuela el niño se socializa con los profesores y con otros niños mayores y más pequeños que él.

El profesor ejerce su poder e influencia en la vida del niño, le sirve como modelo de conductas sociales, moldea el comportamiento del niño a través de los procesos de refuerzo.

Albert Bandura plantea que "... los estudiantes que creen que dominan el trabajo escolar y regular su propio aprendizaje tienen más probabilidad de intentar logros y de triunfar que los estudiantes que son más desconfiados de sus capacidades y habilidades propias." (Papalia, 2004, pag. 388).

Las relaciones que tengan los menores con sus compañeros es uno de los muchos tipos de relación social a la que el niño se enfrenta, los estudios que analizan el tipo de estilo que tienen los padres para educar a sus hijos permiten tener algunas señales que ayudan a comprender el desarrollo de las capacidades sociales dentro de un grupo de niños.

## **II.4.- Análisis de justificación y viabilidad**

### **II.4.1.- Justificación**

La propuesta metodológica, que se presenta, va orientada a contribuir en el desarrollo de habilidades sociales y la disminución de las conductas agresivas del curso de quinto año básico, ya que a raíz de esta problemática, existe la necesidad de mejorar la convivencia y el respeto entre los integrantes del curso, en la comunidad escolar y familiar, a través de un taller extraescolar del deporte del Taekwondo, el cual enseña normas de buena conducta y valores por medio de la disciplina, importantes para modificar y mejorar la conducta de los niños en el establecimiento escolar y que son totalmente relacionable a los objetivos de aprendizajes (OA) de la malla curricular educativa, complementando y ayudando al proceso de enseñanza – aprendizaje de las unidades y contenidos de los planes y programas, dictados por el MINEDUC, en la escuela “Luis Muñoz Burboa” del sector “Agüita de la Perdiz”, los que se han visto afectados por los múltiples factores como: el alto nivel de vulnerabilidad social y escolar, por la pobreza, aceptación de pares.

Además de la discriminación, interacción social y familiar (conductas adaptadas), delincuencia, drogadicción, abandono, alcoholismo, etc. Es por ello que el proceso educativo tiene cualidades diversas, ambiguas y únicas dentro de la gran gama de establecimientos educacionales administrados por la municipalidad de Concepción.

### **Resultados esperados de la propuesta metodológica**

- **Disminución de conductas agresivas del curso 5° básico:**

Con la práctica de actividades y/o juegos cooperativos y ejercicios físicos-técnicos propios del Taekwondo, que permitan a los alumnos desarrollar el sentido de trabajo grupal y de las habilidades sociales, para lograr la interacción entre los compañeros, posibilitando la toma de decisiones en conjunto, enfocados a concientizar al alumno de la importancia y consecuencia de cada acción, gestual y física, logrando internalizar en él sus propias virtudes y falencias, como de la magnitud de los posibles daños a sí mismo, como a los demás, de sus variadas formas de conductas adoptadas y lo que podría generar en las personas que lo rodea (medible al final del proceso a través del libro de clases y aplicación de test).

- **Instaurar el respeto a toda la comunidad escolar, familiar y social:**

Profundizar en los valores y reglas de cortesías que orientan al respeto a todas las personas y diversidad, por medio de trabajos grupales y actividades relacionadas con: la empatía, cooperación, solidaridad, etc. Entendiendo así que la práctica de este deporte es una forma de vida, que al conocerlo y desarrollarlo, por parte de los alumnos, se puede extrapolar a todos los ámbitos de su vida para ser un verdadero Taekwondista, asumiendo y comprendiendo, de esta manera, la cultura y filosofía humanista del pueblo coreano, fundadores del Taekwondo y de las normas universales de la buena convivencia.

- **Reducir los conflictos y peleas entre compañeros:**

Por medio de trabajos en parejas o en grupos, para así fomentar el desarrollo constante de la negociación para la alternancia u orden de trabajo, en las distintas técnicas de este deporte, como en el desarrollo de las actividades lúdicas y también de ejercicios grupales que demandan desgaste físico, siendo conscientes de que

todos como seres humanos somos: débiles, frágiles y que dependiendo de cómo sea nuestra forma de proceder, ante la eventualidad, estamos expuestos a cualquier tipo de daño, entendiendo que como personas constantemente nos equivocamos, desarrollando así la capacidad de mediación entre los compañeros, ante la presencia de diferencias y posibles conflictos, evitando de esta forma peleas entre los compañeros.

- **Mejorar la convivencia y comunicación en el curso:**

Lograr en los niños del nivel NB3 una buena comunicación y expresividad, desarrollando en ellos las habilidades sociales de la mediación ante un posible conflicto, mejorando la convivencia por medio de la: tolerancia, paciencia, empatía, entendimiento y el aprender a escuchar. Conociendo la importancia de la filosofía y los valores que el Taekwondo entrega, sabiendo así respetar las diferentes opiniones y sugerencias de los compañeros, así también de normas o reglas tanto en el deporte como en la vida cotidiana.

#### **Metas de ejecución**

- **Aplicación y análisis de recolección de datos:**

Recopilar por medio de diferentes herramientas validadas y avaladas por el establecimiento, información suficiente para detectar las conductas agresivas más repetitivas en el curso de quinto año básico y las posibles causas de éstas.

- **Ejercitar la concentración y disciplina:**

Por medio de la ejecución de movimientos, simples o más complejos, pero que están técnicamente definidos, implicando la concentración y focalización por parte de los alumnos en la práctica constante de éstos, desarrollando habilidades físicas y capacidades coordinativas, además de mantener el orden necesario para la correcta práctica deportiva.

- **Generar respeto, educación, comprensión y control personal:**

A través de la enseñanza y práctica constante de las normas de conducta y cortesía del Taekwondo para la buena convivencia y el trabajo grupal, como de la filosofía humanista y de la historia de Corea y su deporte, logrando en los alumnos el entendimiento simple de los objetivos que se pretende alcanzar en ellos, de las



consecuencias positivas o negativas para sí mismos, como para los demás, de los tipos de conductas presentadas, ante las diferentes situaciones o requerimientos, como en los contextos que se manifiestan y del importante beneficio de poseer un adecuado autocontrol.

- **Que el alumno posea confianza y seguridad en sí mismo:**

El alumno, por medio de la adquisición de nuevas habilidades propias del deporte, se comience a valorizar, confiando en sus recursos personales (físico-cognitivo), adquiriendo seguridad de sí mismo y de sus capacidades a través de la práctica de diferentes actividades, juegos de cooperación y ejercicios característicos.

- **Visualización de oportunidades y nuevas metas:**

Entendiendo que su vida y la administración de ésta, por parte de él, es muy importante, siendo capaz a través de sus posibilidades de superarse y lograr metas u objetivos en la vida diaria (estudios y ámbito deportivo), por medio del trabajo y práctica constante.

- **Mejorar en el aspecto fisiológico:**

Respetando los procesos de las distintas etapas del desarrollo del niño, habrá una mejora significativa de la resistencia, flexibilidad, procesos metabólicos, reflejos, procesos neuro-endocrino, etc. Favoreciendo su estado físico y desarrollo cognitivo.

### **Metas de impacto**

Con la realización del taller de Taekwondo y el aprendizaje de las reglas de cortesías, normas de conductas, disciplina, ejercicios, juegos cooperativos y habilidades técnicas-tácticas del deporte olímpico, se pretende lograr en los alumnos de quinto básico del establecimiento, “Luis Muñoz Burboa” del sector Agüita de la Perdiz, que manifiesten conductas menos agresivas, tanto en su forma de comunicarse, como en la manera de actuar, adquiriendo habilidades sociales que permitan a los niños, aumentar los lazos de amistad, paciencia y tolerancia, además de ejercitarse y mejorar físicamente. Habrá una estabilización emocional de cada uno de ellos, así como la práctica y aprendizaje de los aspectos físico-técnico propios de la disciplina deportiva, pero con importancia fundamentales en los aspectos social y valóricos, a lo cual los niños tendrán un aumento de

su autoestima lo que los llevará a la disminución de las conductas agresivas y en consecuencia a desarrollar la capacidad de autocontrol, pensamiento lógico de las posibles consecuencias de un accionar desmedido, lo que definitivamente tenderá a reducir la agresividad y entablar una mejor relación con los compañeros del curso y con todas las personas que los rodea tanto en la escuela, como en la familia, permitiendo efectuar, de mejor manera, lazos de amistad con todos sus compañeros de curso y en la comunidad escolar (profesores, personal administrativo, auxiliares, etc.), bajo la base del respeto y tolerancia ante cualquier diferencia y donde se pudiesen manifestar las distintas situaciones adversas, entendiendo además en el contexto en el que se desarrollan. Por otra parte adquieren una mayor capacidad para defenderse, lo que se traduce en un comportamiento relajado y decidido. En este sentido con la práctica sistemática del deporte olímpico de origen coreano llamado Taekwondo, contribuirá decisivamente a mejorar la sociabilización y el ambiente escolar, los niños serán más respetuosos de todas las personas que los rodean tanto: en la escuela, en el hogar, en el barrio y en la sociedad en general.

## Cronograma de actividades

Actividades	Julio de 2013																														
	L 01	M 02	M 03	J 04	V 05	S 06	D 07	L 08	M 09	M 10	J 11	V 12	S 13	D 14	L 15	M 16	M 17	J 18	V 19	S 20	D 21	L 22	M 23	M 24	J 25	V 26	S 27	D 28	L 29	M 30	M 31
Presentar proyecto a escuela F-560																			X												
Determinar los espacios de trabajo																						X									
Identificar y mitigar zonas de riesgo																							X								
Contabilización de material didáctico																								X							
Fijación de horario de la intervención																									X						
Aplicación de test de diagnóstico																										X					

Actividades	Agosto de 2013																														
	J 01	V 02	S 03	D 04	L 05	M 06	M 07	J 08	V 09	S 10	D 11	L 12	M 13	M 14	J 15	V 16	S 17	D 18	L 19	M 20	M 21	J 22	V 23	S 24	D 25	L 26	M 27	M 28	J 29	V 30	S 31
Sesión primera semana	X																														
Sesión segunda semana								X																							
Sesión tercera semana															X																
Sesión cuarta semana																						X									
Sesión quinta semana																													X		

Actividades	Septiembre de 2013																													
	D 01	L 02	M 03	M 04	J 05	V 06	S 07	D 08	L 09	M 10	M 11	J 12	V 13	S 14	D 15	L 16	M 17	M 18	J 19	V 20	S 21	D 22	L 23	M 24	M 25	J 26	V 27	S 28	D 29	L 30
Sesión sexta semana					X																									
Sesión séptima semana												X																		
Semana fiestas patrias																			F											
Sesión octava semana																										X				

Actividades	Octubre de 2013																															
	M 01	M 02	J 03	V 04	S 05	D 06	L 07	M 08	M 09	J 10	V 11	S 12	D 13	L 14	M 15	M 16	J 17	V 18	S 19	D 20	L 21	M 22	M 23	J 24	V 25	S 26	D 27	L 28	M 29	M 30	J 31	
Sesión novena semana			X																													
Sesión decima semana										X																						
Sesión decima primera semana																	X															
Sesión decima segunda semana																									X							F

[illegible][illegible]

El comienzo del taller se establece a partir del jueves 01 de agosto del 2013.

Se desarrollará todos los jueves, durante un periodo de 5 meses (agosto-diciembre), desarrollando 18 clases en total (divididas en 2 sesiones cada clase), con un total de 27 horas (por cada sesión):

- 1ª. Sesión: De 11:30 a 13:00 hrs. Para los cursos del primer ciclo (1º, 2º, 3º y 4º básico perteneciente a la jornada escolar de la tarde).
- 2ª. Sesión: De 15:30 a 17:00 hrs. Para los cursos del segundo ciclo (5º, 6º, 7º y 8º básico perteneciente a la jornada escolar de la mañana).

**Red de unidades y contenidos con su distribución temporal de ejecución e implementación para el desarrollo del taller de Taekwondo (los cuales se entrelazan a través de los OA con los planes y programas del MINEDUC).**

**1ª. Unidad “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo”**

**Contenidos:**

- Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta y cortesía del Taekwondo.
- Conocer el origen e historia en Corea y en Chile del Taekwondo.
- Exploración de diferentes posibilidades y limitaciones de movimientos del cuerpo.
- Ejercitación de habilidades motoras básicas y específicas.
- Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos.
- Efectuar actividades coordinativas de ritmo y secuencias propias del deporte.

**Distribución temporal de ejecución e implementación:** 27, 77 %. 5 clases (2 sesiones por clases) con un total de 7 horas y 30 minutos (por cada sesión).

## 2ª. Unidad “El Taekwondo y su disciplina deportiva”

### **Contenidos:**

- Aplicar las normas de disciplina, valóricas, conductuales y de cortesía del Taekwondo.
- Identificar y ejecutar los aspectos técnicos del deporte.
- Conocer y desarrollar los aspectos tácticos de la disciplina deportiva.
- Efectuar movimientos en conjunto de todos los segmentos corporales, en bilateralidad simétrica y disociación segmentaria.
- Realizar actividades motrices y de desarrollo de habilidades sociales y personales.
- Desarrollar ejercicios y juegos cooperativos en grupo.
- Conocer las reglas deportivas del Taekwondo.

**Distribución temporal de ejecución e implementación:** 33, 33 %. 6 clases (2 sesiones por clases) con un total de 9 horas (por cada sesión).

## 3ª. Unidad “Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte”

### **Contenidos:**

- Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño.
- Conocer los valores que se establecen y desarrollan como parte del espíritu olímpico.
- Reconocer los beneficios de la práctica del ejercicio físico y de las manifestaciones orgánicas para la mejora de la salud y calidad de vida.
- Entender y reconocer las acciones corporales y conductuales de riesgo y tomar medidas preventivas adecuadas para el cuidado corporal propio y de los compañeros.

- Reconocer y aplicar las reglas del deporte.
- Resolución de problemas espaciales con relación a distancias, frentes, focos, superficies, trayectorias, ubicación del contrincante a través de capacidades perceptivas-motrices conjugando espacio, tiempo, objeto.
- Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos colocando en práctica las habilidades sociales.

**Distribución temporal de ejecución e implementación:** 38, 88 %. 7 clases (2 sesiones por clases) con un total de 10 horas y 30 min. (por cada sesión).

Se establece como fecha límite para la obtención de resultados satisfactorios, el 22 de noviembre.

Finalizando con el taller el día jueves 12 de diciembre del 2013, con la toma de exámenes de grado a los alumnos del curso 5° básico y del establecimiento en general, con mayor asistencia y que han mostrado un cambio conductual significativo tanto en la escuela, como en su hogar.

❖ Planificaciones de trayecto (ver en anexo)

### **Recursos del proyecto**

#### **Recursos nacionales:**

1. Financiado como taller a través de la ley SEP (Subvención Escolar Prioritaria).
2. Financiado por el DEM (Dirección de Educación Municipal) como actividad extraescolar (ambas posibilidades a través de la gestión de la unidad ejecutora).

#### **Recursos del departamento de Educación Física:**

El departamento de Educación Física de la escuela “Luis Muñoz Burboa” F-560, no posee recursos monetarios asignados para esta área, por parte de la escuela.

#### **Recursos humanos:**

1 Profesor de Educación Física, quién gestionará la presentación de la propuesta metodológica.

### **Ejecutor de la propuesta:**

1 Instructor de Taekwondo (que posea como mínimo el grado de cinturón negro 1er. Dan W.T.F) y con un año, como mínimo, de experiencia en la instrucción.

### **Recursos físicos de la unidad ejecutora:**

Materiales	Valor
Tatami o cancha de competición de 8x8 m2.	\$1.152.000 pesos.
Data "Epson"	\$ 380.000 pesos.
Notebook "Linux"	\$349.900 pesos.
	Total: \$ 1.881.900 pesos.

### **Recursos financieros:**

El departamento de Educación Física no posee recursos económicos para financiar la propuesta metodológica.

## **II.4.2.- Viabilidad**

### **Análisis de las potencialidades y debilidades de la unidad ejecutora**

#### **Potencialidades**

- Financiar como taller a través de la ley SEP (Subvención Escolar Prioritaria).
- Financiar a través de gestión en el DEM como actividad extraescolar.
- El valor por horas de clases por parte de un instructor de Taekwondo son totalmente accesible para la unidad ejecutora.
- Lo puede ejecutar cualquier Instructor de Taekwondo, desde el grado de cinturón negro 1er. Dan hacia arriba (reconocido por la WTF) y con un año, como mínimo, de experiencia en la instrucción.
- El tiempo de ejecución del taller de Taekwondo en el establecimiento debiese abarcar desde los meses de Agosto a Diciembre, por ende por todo el segundo semestre del año escolar ayudando a la labor educadora de la unidad ejecutora.
- No es necesaria la utilización de implementación en la instrucción en la "Etapa de Iniciación Deportiva" sólo la utilización del tatami que ya posee la unidad ejecutora.



- Mostrar por parte de la unidad ejecutora a la comunidad circundante la preocupación en el desarrollo integral de sus alumnos a través de la implementación de un taller totalmente innovador y cautivante por su dualidad, en la espectacularidad de sus técnicas de patadas, pero con técnicas básicas simples y fáciles de asimilación por parte de los niños.
- La visualización de la unidad ejecutora de cómo el taller deportivo del Taekwondo se complementa perfectamente a las exigencias curriculares del ministerio de educación fijadas para el sector de educación física, en sus unidades y contenidos en los diferentes niveles, ahondando aún más en el aspecto de los OA.
- Entregando una visión más amplia de posibilidades de desarrollo personal a través de herramientas para los alumnos para una futura proyección deportiva, educacional (acceso a becas deportivas), laboral (como futuro instructor de Taekwondo).

### **Debilidades**

- La discriminación constante hacía el género femenino (machismo), incluyendo de las propias mujeres del sector.
- Las responsabilidades que no son propias de un niño de edad promedio de 10 años aproximadamente, cuyos factores puede ser: por las necesidades económicas de su familia (cuidado de hermanos por trabajo de la madre, trabajo del propio niño, etc), lo que impediría su asistencia a dicho taller.
- Problemas de infraestructura al no contar con un gimnasio o lugar techado para realizar las clases durante el periodo de invierno o de lluvia.
- No exista apoyo económico para contratar y cancelar las horas de clases del instructor de Taekwondo por parte del establecimiento y del departamento.
- Poco incentivo, apoyo o participación de la comunidad y sus respectivas familias de los niños en este taller, pertenecientes a la escuela.

## **Sostenibilidad de los cambios introducidos culminado la ejecución de la propuesta metodológica**

Elaboración de un programa de lectura el cual permita a los alumnos visualizar y recordar diariamente por medio de un mural y de manera enumerada de cada valor y fundamento aprendidos, durante la realización del taller de Taekwondo y como se aplica en el diario vivir, tanto en la comunidad escolar, como en el hogar y en el barrio, en lo que se refiere al comportamiento hacia los padres, compañeros, profesores y amigos por parte de los niños. Así como de la importancia de la práctica de actividad física, ejercicios y de los deportes en general y los beneficios que éstos entregan, tanto en el aspecto psicológico, fisiológico, en la salud y desarrollo de los niños que lo practican. La práctica del Taekwondo permitirá que los niños interioricen todos los elementos valóricos en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, tomando los aspectos fundamentales de la educación: procedimental, actitudinal y conceptual. Permitiendo poder entender estos tres fundamentos presente permanentemente en el mencionado proceso de aprendizaje, en las distintas asignaturas que entrega el establecimiento educacional, por medio de la práctica y concientización de las acciones del mismo deporte y como se extrapola a la vida diaria.

### **Viabilidad técnica**

El proyecto puede ser desarrollado por cualquier persona que sea instructor de Taekwondo con el grado de cinturón negro 1° Dan, como mínimo y certificado por la federación nacional deportiva de Taekwondo y por Kukkiwon (entidad internacional encargada de las certificaciones WTF).

### **Viabilidad ambiental**

La escuela “Luis Muñoz Burboa”, cuenta con un espacio suficiente (multicancha de cemento, al aire libre) para desarrollar la propuesta metodológica, en el caso de lluvia se utilizaría, el lugar designado como comedor, el cual a la vez posee un escenario para desarrollar actividades.

### **Viabilidad económica**

- La ejecución del proyecto es totalmente viable por el motivo que se desarrollará en un solo día a la semana, con 3 horas de realización en total, dividido en dos sesiones divididas en 1 hora y media por clase, una en la mañana y la otra en la tarde.
- Con el valor de hora al profesor (\$10.519 pesos).
- La escuela cuenta dentro de sus materiales con un Tatami de 8x8 m2. (usado para gimnasia rítmica, y para el desarrollo de la unidad de gimnasia deportiva en EDF).
- El departamento de Educación Física no cuenta con recursos propios para el financiamiento de la propuesta metodológica del taller de Taekwondo.

### **Viabilidad financiera**

El costo las actividades a desarrollar con la práctica del Taekwondo, en el establecimiento será por el pago por hora del instructor a cargo de realizar dicho taller los días jueves que en total serán de 3 horas (180 minutos). Por la ejecución del taller por jornada (\$ 10.519 pesos, por hora. Total por día de clases de Taekwondo: \$ 31.557 pesos).

Mes de ejecución del taller de TKD	Valor por mes
Agosto	\$ 157.785 pesos.
Septiembre	\$ 94.671 pesos.
Octubre	\$ 126.228 pesos.
Noviembre	\$ 126.228 pesos.
Diciembre	\$ 63.114 pesos.
Total de la duración del proyecto: \$ 568.026 pesos.	

### **Viabilidad socio-cultural**

Por ser un deporte olímpico y arte marcial conocido por su espectacularidad de sus técnicas de patadas y combinaciones, así también por su simplicidad en sus técnicas básicas marciales que son fáciles de aprender y asimilar por cualquier niño, lo atractivo del entrenamiento de tipo dinámico constante, por ser un deporte no tradicional, por la entrega directa y clara de valores universales y propios, además de la ejecución o puesta en práctica de ellos, de manera constante, durante el desarrollo de la clase haciendo hincapié al logro de los objetivos por medio del esfuerzo y disciplina por parte de los alumnos.

### **Viabilidad institucional**

La escuela “Luis Muñoz Burboa” F-560 del sector Agüita de la Perdiz. De la comuna de Concepción, ha desarrollado con anterioridad distintos proyectos y talleres deportivos como de actividades extraprogramática con mucho éxito, financiado a través del DEM (Dirección de Educación Municipal) o por el SEP (Subvención Escolar Prioritaria).

## **II.5.- Propuesta metodológica**

Se desarrollará un taller de Taekwondo, lo cual se enfocará principalmente en los alumnos de quinto año básico de la escuela “Luis Muñoz Burboa”, sector agüita la perdiz, correspondientes al segundo ciclo de enseñanza básica, por un periodo de un semestre, considerando especialmente la elaboración del espacio para el entrenamiento práctico (aplicación de las normas de cortesía y disciplina propias del Taekwondo, juegos cooperativos, desarrollo de técnicas, trabajo cognitivo, físico-motor, estrategias y tácticas del deporte, meditación, feedback, etc) y material didáctico de apoyo para el estudio teórico de los aspectos fundamentales (filosofía, técnicas, vocabulario, historia, reglamento, normas de sana convivencia y conductas).

Al principio del taller se hará una evaluación inicial para establecer los indicadores y parámetros de avance, para la elaboración de una pauta de trabajo enfocado en el proceder cotidiano por parte del alumno dentro del establecimiento educacional y dentro del grupo curso, como en el núcleo familiar, orientados a la mejora de la conducta del niño(a) dentro y fuera del aula, tanto en la forma de expresión y comunicación, como en lo conductual y social.

Al término de éste se hará otra evaluación final, para establecer los resultados de la propuesta metodológica y si existió efectivamente un cambio positivo, tanto en 5° básico, como en los niños en general que participaron de las sesiones de Taekwondo y su relación con los demás compañero, profesores, directivos, personal administrativo, auxiliar, familia, etc. Por parte de los niños del taller de Taekwondo.

El taller tendrá una cantidad de 18 clases (5 meses) en total por el semestre contemplando desde el mes de agosto hasta diciembre (dividido en 2 sesiones en el día) de entrenamiento de Taekwondo, con una duración por sesión de 1 hora y media (90 minutos) en cada una de las sesiones, sumando por clase diaria 3 horas en total (180 minutos en total), en el horario de 11:30 a 13:00 horas y de 15:30 a 17:00 horas, todos los días Jueves del mes. Para la obtención de los resultados esperados a partir de esta propuesta metodológica se pretende recurrir principalmente a actividades propias del deporte del Taekwondo, las cuales deben ser apropiadamente diseñadas, planificadas y aplicadas a los alumnos por parte del profesor o instructor ejecutante a cargo de realizar dicho trabajo.

La metodología que se utilizará, durante el transcurso de la intervención, al curso de quinto año básico, donde estos alumnos, entendiendo que son niños con un alto índice de vulnerabilidad social y escolar, será en base al modelo actual de planificaciones, es decir planificación clase a clase o también denominada en trayecto. Presentando como esquema: un inicio, un desarrollo de la actividad y un final, además de la unidad con sus respectivos contenidos, objetivos y recursos didácticos a utilizar. El atributo principal de las sesiones de la propuesta metodológica, es lograr que los niños desarrollen habilidades sociales y disminuyan las conductas agresivas, mejorando su forma de comunicarse, como en la manera de actuar, además de ejercitarse y obtener beneficios físicos, habrá una estabilización emocional de cada uno de ellos, donde se verá la disminución de las conductas agresivas, trabajando en base a los modelos que el especialista de Taekwondo (asesorado por el profesor de educación física) estime conveniente.

A parte de velar por el desarrollo físico y de las habilidades sociales y motrices de los alumnos en este nivel de enseñanza, el objetivo principal es encontrar en el Taekwondo deportivo, un elemento que cuya aplicación sirva como estrategia para ayudar a mejorar la calidad de vida de los niños, reduciendo en forma considerable, los altos niveles de conductas agresivas por ende de lo que se pueda derivar de éstas como; la agresión verbal y física entre ellos, y además, ayudar en la formación social de cada estudiante a partir del reforzamiento constante de las acciones y conductas positivas como: la cooperación, mediación, la aceptación, la participación y la diversión, haciendo énfasis en valores como el respeto y la tolerancia.

Los beneficios que se obtienen con la práctica del Taekwondo como propuesta metodológica son una mente que desarrolla las bases de la concentración, al ejecutar las normas y reglas de cortesía como de buena conducta, elementales en el aprendizaje de este deporte, los niños se vuelven más disciplinados, permitiendo a la vez el conocer y desarrollar habilidades tanto en las distintas técnicas, como en las tácticas, logrando así la seguridad en sí mismos, que se obtiene gracias a esta disciplina, tomando conciencia que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve. A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo, haciendo mención constante de los valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo, con lo que el niño obtiene enseñanzas culturales que le permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.

La propuesta metodológica permitirá en los niños del curso de quinto año básico, conocer, entender y aplicar los diferentes aspectos positivos que entrega la práctica deportiva del Taekwondo, tanto en la capacidad cognitiva, como en la conducta como se mencionó anteriormente, pero siendo importante considerar, por parte de los alumnos, la importancia y beneficios para la salud de la práctica deportiva y del ejercicio físico, para aumentar y mejorar de manera progresiva, respetando claro está las diferentes etapas del desarrollo en la que se encuentre el niño; la capacidad cardiovascular, la resistencia y la

fuerza muscular, aumentar la flexibilidad, potenciando el conocimiento del propio cuerpo, desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación, aportando así el control de un alto nivel de movimientos básicos, que permitirán a los alumnos en el futuro, realizar de forma óptima distintos trabajos en cualquier disciplina deportiva y en su vida cotidiana.

### III.- CONCLUSIONES

#### III.1.- Cumplimiento de objetivos

Como propuesta metodológica a desarrollar se manifiesta que el objetivo de la identificación de las conductas agresivas y las habilidades sociales son sus principales causas, brindando una directriz a seguir, entendiendo este proceso desde el punto de vista de los principales núcleos de influencia en los niños y dichas conductas agresivas como son: la familia, la escuela, el barrio, la televisión, las amistades, la exposición a los diferentes flagelos, abandono, carencias, etc, así como también las etapas de desarrollo en la que se encuentran, incluyendo los conflictos y las consecuencias de la superación o no de sí mismo.

Al término de la etapa de ejecución de la presente propuesta metodológica de la práctica deportiva del Taekwondo en el 5° básico de la escuela “Luis Muños Burboa” del sector “Agüita de la Perdiz” de la comuna de Concepción, los alumnos serán capaces de manejar distintas situaciones adversas, por medio de técnicas como la comunicación, cooperación, solidaridad, mediación y negociación, ante distintas circunstancias y contextos en que suceden, ya que serán niños más relajados porque poseerán **las habilidades sociales** como recursos importantes para el dominio de las eventualidades presentadas, teniendo un mejor desarrollo de su autoestima, lo que generará un buen mecanismo de emisión (verbal o física) de mensajes, recepción y decodificación de éste por medio del entendimiento, además de poseer conductas adecuadas ante conflictos por medio de: el respeto, la empatía, tolerancia, paciencia y control personal, lo que disminuirá considerablemente las conductas agresivas y posibles situaciones que derivan de éstas, como los conflictos verbales y de posibles daños físicos (cuidando la integridad física de ellos, como el del prójimo), como así también evitar el actuar desmedidos, descontrolados e impulsivos lo que provocaría situaciones y consecuencias negativas para sí mismos, como para el entorno.

La actividad deportiva del Taekwondo como actividad extraescolar proporcionará las herramientas necesarias para ayudar a los niños en la mejora, tanto del punto de vista físico como psicológico, a adquirir pautas de comportamiento positivo que apoyarán sin duda la labor de los docentes en la obtención de patrones de conductas sociales básicas



necesarias para su formación y crecimiento siendo participe en el desarrollo de un clima propicio para el proceso de enseñanza-aprendizaje, disminuyendo considerablemente las conductas agresivas.

### **III.2.- Aportes a la escuela de la propuesta metodológica presentada**

La propuesta metodológica es una alternativa muy valedera para ser ejecutada ya que presenta concordancia, del deporte del Taekwondo, con los objetivos y metas planteadas por los planes y programas formulados por el ministerio de educación (MINEDUC) en la red de unidades y contenidos, siendo un aporte distinto, significativo y llamativo para el reforzamiento y entrega de nuevos valores esenciales o primordiales en la conducta de los niños. El Taekwondo proporciona las herramientas necesarias para ayudar a los niños, tanto del punto de vista físico como psicológico, para la adquisición de pautas de comportamiento positivo que apoyen la labor de los docentes en la obtención de patrones de conductas sociales básicas necesarias para su formación y crecimiento.

En este contexto se busca una instancia para reducir los niveles de conductas agresivas que pueden derivar en acciones violentas, es ahí donde la disciplina deportiva denominado Taekwondo cumple un papel importante, ya que pone a disposición, por medio del entrenamiento disciplinario, un fuerte énfasis en la normas conductuales, de comportamiento y respeto por los compañeros de entrenamiento y hacia el profesor, aprendiendo a cumplir con las ordenes y reglas que se establecen para poder entrenar el deporte olímpico, lo que será como requisito para los alumnos extrapolar las conductas aprendidas en el entrenamiento hacia la comunidad escolar y familiar, principalmente en el nivel escolar de 5° básico. Las actividades que desarrolla el Taekwondo, a través de sus entrenamientos de las normas de conductas éticas y de sana convivencia (respeto a la jerarquía, obediencia, tolerancia, paciencia, comprensión, disposición, sacrificio, etc.) en conjunto con la rigurosa y exigente práctica física, técnica y táctica, permitirá mejorar fundamentalmente la convivencia entre todos los componentes de la escuela, familia y amigos, pudiendo así los niños tener poder de discernimiento para visualizar, decidir y alejarse de todo aquello que implique una influencia negativa y que pueda alterar su equilibrio interno y sano juicio, mejorando así la convivencia, disminuyendo las conductas agresivas y por ende toda manifestación de violencia.

### **III.3.- Aportes significativos para la formación profesional**

Puedo destacar que con la realización de esta propuesta, mi formación profesional como Instructor de Taekwondo y además como Profesor de Educación Física se ve mejorado en:

El fortalecimiento en los aspectos académicos tales como la ampliación de conocimientos, el trabajo en equipo, la eficiencia en las labores y tareas, la formalidad en los trabajos, la extrapolación de los conocimientos a otras áreas de estudio y su interrelación, mejorando la capacidad de enseñar y educar, perfeccionamos la habilidad para generar proyectos que respondan a una necesidad real.

Se aprendió a tener una mejor relación entre los pares, mejorando la interacción social y así mismo tener una mejor comunicación con las demás personas sobre todo de ambientes difíciles de tratar de los sectores vulnerables, trabajando como mediador en la resolución de conflictos interpersonales.

Aumento de la capacidad de la tolerancia, paciencia y entendimiento ante las realidades que muchas veces son juzgadas por su actuar, pero que claramente se denota que es por falta de oportunidades sociales y de educación, adquiriendo una capacidad de empatía y mentalidad comprometida con los sectores vulnerables, ya que en estos lugares, la educación de los apoderados hacia sus pupilos es escasa o errónea y es ahí donde se debe actuar como profesional deportivo y artista marcial, llevando a nuestros alumnos por un camino pleno preparándolos de forma integral para que vivan de forma digna en la sociedad.

## **IV.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **IV.1.- Libros**

1. Bandura, A., y Walters, R. (1974). "Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad". (1ra ed.).Madrid.
2. Ceballos Rivera J.J; Ochoa Muñoz J; y Elizabeth Cortez Pérez. "Depresión en la adolescencia. Su relación con la actividad deportiva y consumo de drogas". 2000.
3. Cerezo F, "La violencia en las aulas" Madrid, Pirámide, 2001.
4. Devís Devís, José. "Actividad Física, Deporte y Salud". España, 2000.
5. Durkheim, Emile. "Educación y pedagogía" Barcelona, España, 1924.
6. Erikson Erik H, "Infancia y Sociedad" 12ava Edición, 1993, Ediciones Hormé. Editorial "Cultural, S.A. Madrid-España.
7. Fernández Isabel, "Prevención de la violencia y resolución de conflictos" 1ª Edición, 1999, Ediciones Madrid.
8. Girginov Vassil G. "Tiempo libre y Deporte" 2da edición Bucarest, Editorial FIEP, 1990.
9. Hidalgo, C.G., y Abarca, N. (2000). Comunicación interpersonal: entrenamiento en habilidades sociales. (5ta ed.). Santiago.
10. Iván Flor, Cristina Gándara y Javier Revelo "Manual de Educación Física". Deportes y recreación por edades. Edición: 1ª. Ed. Año: 2005 ISBN: 84-8055-771-0. Editorial "Cultural, S.A. Madrid-España.
11. José López Chicharro, Almudena Fernandez Vaquero. "Fisiología del ejercicio". 3a Edición. Año: 2006 Buenos Aires; Madrid ISBN 84-7903-983-3 Editorial Médica Panamericana.

12. López Buñuel y cols, "La motivación en la clases de educación física". 1ª edición, Madrid, España 1999.
13. Marchesi Alvaro, Cesar Coll y Jesús Palacios "Desarrollo Psicológico Y Educación" 3. Trastornos Del Desarrollo Y Necesidades Educativas Especiales. Edición: 2ª ed. Año 1999 ISBN: 8420686867 Editorial "Alianza".
14. Ortega, R. & Mora-Merchán, J. "Agresividad y violencia. El problema de la victimización entre escolares" 1997.
15. Palacios Jesús, "Desarrollo Psicológico y Educación" 2ª Edición, 2005, Editorial Losada.
16. Papalia, P. E., Wendkas, S., y Duskin, R. (2005). "Desarrollo humano". (9na ed.). México D.F.
17. Sánchez Bañuelos Fernando, "La Actividad Física Orientada Hacia la Salud" 1ª Edición, 1996, Editorial Biblioteca Nueva.

#### **IV.2.- Revistas no académicas y de divulgación**

1. "Desarrollo Social y Emocional", Begoña Delgado Egido y Antonio Contreras Felipe, PDF.  
[http://novella.mhhe.com/sites/dl/free/8448168712/637999/9788448168711\\_Cmuestra.pdf](http://novella.mhhe.com/sites/dl/free/8448168712/637999/9788448168711_Cmuestra.pdf)
2. "Entorno Social de la Escuela", Manuel Rico Vercher  
<http://www.doredin.mec.es/documentos/00820073003226.pdf>
3. "El Proyecto Esfuerzo: Un Modelo Para el Desarrollo de la Responsabilidad Personal y Social a través del Deporte", Luis Miguel Ruiz y Pedro Rodríguez, PDF.  
[http://www.foroganasalud.es/upload/documentos/Ruiz\\_Perez\\_2006\\_Proj\\_Esfuerzo\\_es.pdf](http://www.foroganasalud.es/upload/documentos/Ruiz_Perez_2006_Proj_Esfuerzo_es.pdf)

4. “Percepciones y significados sobre la convivencia y violencia escolar de estudiantes de cuarto medio de un liceo municipal de Chile”, María Teresa Muñoz Quezada, Eugenio Saavedra y Marco Villalta, PDF.

<http://www.scielo.org.ve/pdf/p/v28n82/art03.pdf>

5. “Educación y Violencia Escolar”, Mirella Poblete Sotomayor, PDF.

[http://www.bcn.cl/bibliodigital/pbcn/especiales/estudios\\_pdf\\_especiales/Educacion%20y%20Violencia%20Escolar.pdf](http://www.bcn.cl/bibliodigital/pbcn/especiales/estudios_pdf_especiales/Educacion%20y%20Violencia%20Escolar.pdf)

#### **IV.3.- Sitios no académicos en la www sin autor**

1. <http://www.oni.escuelas.edu.ar/olimpi99/la-television/estadist.htm>
2. <http://www.monografias.com/trabajos33/agresividad-infantil/agresividadinfantil.shtml>
3. [http://books.google.cl/books?id=srhgnS03sZQC&printsec=frontcover&dq=modelo+s+aprendizaje+social+de+las+habilidades+sociales&source=gbp\\_summary\\_s&cad0#PPA14,M1](http://books.google.cl/books?id=srhgnS03sZQC&printsec=frontcover&dq=modelo+s+aprendizaje+social+de+las+habilidades+sociales&source=gbp_summary_s&cad0#PPA14,M1)
4. <http://www.taekwondowtf.cl/legacy/index.html>
5. [www.wtf.org](http://www.wtf.org)
6. <http://bubululisa.blogspot.com/2009/10/definicion-de-familia-segun-la-oms.html>
7. [https://www.buenastareas.com/login.php?save\\_page=my-account.php](https://www.buenastareas.com/login.php?save_page=my-account.php)
8. <http://www.buenastareas.com/ensayos/Beneficios-Del-Deporte/841954.html>
9. <http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-inte08.htm>
10. <http://definicion.de/entorno>
11. <http://www.ine.cl/>

12. <http://www.inforewardsurvey.com/?sov=121565>

13. <http://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=181636>

14. [http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO\\_BUS=3&LEMA=lesiva](http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=lesiva)

#### **IV.4.- Tesis**

1. “Influencia del entorno familiar en el desarrollo emocional, de un niño en edad escolar”, Daniela Alicia Arceu Reyes, 2008
2. “Educación valórica y su incidencia en la convivencia escolar”, Emilio Correa Hidalgo, 2007

## V.- ANEXOS

**A.-** International Journal of Psychology and Psychological Therapy 2010, 10, 2, pp. 279-292

### Elaboración y validación de un cuestionario para medir la conducta agresiva con exposición a la violencia en la infancia y adolescencia

Izaskun Orue y Esther Calvete

Universidad de Deusto, España

#### Cuestionario de exposición a las conductas agresivas

Nombre del alumno:

Las siguientes preguntas se refieren a cosas que han podido pasar en tu colegio, en la calle, en tu casa o que hayas visto en la televisión.  
Marca el número que elijas junto a la frase.

0	1	2	3	4
Nunca	Una vez	Algunas veces	Muchas veces	Todos los días

1. Con que frecuencia has visto como una persona pegaba o dañaba físicamente a otra persona en	el colegio la calle la casa la televisión	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
2. Con que frecuencia te han pegado o dañado físicamente a ti en	el colegio la calle la casa	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
3. Con que frecuencia has visto como una persona amenazaba con pegarle a otra en	el colegio la calle la casa la televisión	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
4. Con que frecuencia te han amenazado con pegarte a ti en	el colegio la calle la casa	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
5. Con que frecuencia has visto como una persona insultaba a otra en	el colegio la calle la casa la televisión	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4
6. Con que frecuencia te han insultado a ti en	el colegio la calle la casa	0 1 2 3 4 0 1 2 3 4 0 1 2 3 4

## B.-TEST SOCIO-MÉTRICO PARA LA MEDICIÓN DE LOS LAZOS DE AMISTAD, EN ALUMNOS DEL NIVEL DE 5° BÁSICO

Instrucciones para el docente:

1. La aplicación de este test se realizará de manera individual con el alumno, con preguntas orales dirigidas. De igual manera, se debe evitar que el escolar tenga posibilidad de ver el contenido del test.
2. El docente deberá explicar el test al niño, estimulando al entrevistado a la sinceridad en las respuestas, mencionando que es sin nota y que no existen respuestas malas o buenas.
3. Las respuestas aludidas por el alumno, deben ser encerradas en un círculo por el docente.
4. En cada uno de los ítems de pregunta, el docente asignará 1 punto para cada elección que manifieste el niño. Luego se procederá a la sumatoria y tabulación de datos según las elecciones.

<b>Nombre y apellidos del alumno/a</b>	
<b>Fecha</b>	
1. <u>Dime cuáles son tus compañeros, con los <b>que más te gusta</b> formar grupos para estudiar.</u>	PUNTOS:
2. <u>Dime cuáles son tus compañeros, con los <b>que menos te gusta</b> formar grupos para estudiar.</u>	PUNTOS:
3. <u>Dime cuáles son tus compañeros con los <b>que más te gusta</b> jugar en la clase de educación física.</u>	PUNTOS:
4. <u>Dime cuáles son tus compañeros con los <b>que menos te gusta</b> jugar en la clase de educación física.</u>	PUNTOS:
5. <u>Dime cuáles de tus compañeros son <b>tus mejores amigos</b>.</u>	PUNTOS:
<b>TOTAL DE PUNTOS:</b>	

El instrumento de medición fue avalado a juicio de expertos según el libro Metodología de la Investigación (2003) de Roberto Hernández Sampieri, con el fin de poseer la validez de contenidos necesaria para la aplicación del test.

Los tres expertos son:

- Srta. Gabriela Troncoso Oviedo, *Profesora de Educación Física egresada de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Psicóloga con especialidad en Psicología Deportiva egresada de la Universidad San Sebastián.*
- Sr. Alexis Vielma Aguilera, *Magister en investigación social. Director de la Escuela de Psicología de la Universidad de las Américas.*



- Sr. Fernando Reyes Reyes, *Psicólogo egresado de la Universidad de Concepción. Magister en Psicología de la salud Universidad de Concepción. Doctor © en Métodos y técnicas de investigación en psicología, Universidad Pontificia de Salamanca, España.*

### **C.-Entrevistas**

**Entrevista a la profesora: Sra. Nadia Andrea Ramos Venegas. (Educación Física)**

**fecha: lunes 01 de abril de 2013.**

1.- ¿Encuentra Ud. que se presenta algún tipo de conductas agresivas en el establecimiento?

**R:** De todas maneras, en todo momento del día.

2.- ¿De qué tipo?

**R:** Estas conductas son expresadas en insultos, riñas, burlas, peleas, agresiones físicas y psicológicas.

3.- ¿Por qué cree Ud. que se manifiestan estos tipos de conductas agresivas en el establecimiento?

**R:** Porque no se respetan las normas del establecimiento. Existe un manual de convivencia escolar, pero no se aplica, entonces los alumnos tienen mucha libertad de acción, porque no se les reprende como las normas lo ameritan, además de las malas influencias que existen fuera de la escuela a lo que los niños se ven enfrentado.

4.- ¿Cree usted que la actividad física ayuda a disminuir los niveles de agresividad en dichas conductas, en los alumnos?

**R:** Absolutamente, con un buen programa y bien dirigido, no sólo se disminuye, sino que se anula.

5.- ¿Piensa Ud. que la realización de actividades deportivas como un taller de Taekwondo como una propuesta metodológica como actividad extraescolar, contribuiría para mejorar la convivencia en la comunidad entre el alumnado, bajando los niveles de conductas agresivas?

**R:** Sin duda, ya que, el deporte y más aún una disciplina marcial ayuda a canalizar toda esa energía que emplean para pelear y discutir en una competencia sana y

reglamentada, así como la importancia e hincapié constante de la enseñanza de valores como el respeto a todos, solidaridad, sociabilización, convivencia y la toma de consciencia del daño que te pueden provocar y las que puedes ocasionar a los demás, al dejarse llevar por los impulsos descontrolados y al no meditar que se puede evitar todo esto. Me parece excelente que se pueda intervenir con una propuesta metodológica de esta naturaleza y que se puede complementar perfectamente con las realizadas en la clase de educación física y ¿por qué no?, en las demás asignaturas ya que el trabajo cognitivo que esta actividad deportiva, como el taekwondo desarrolla, ayuda a mejorar mucho las capacidades cognitivas como: la concentración, análisis, capacidad de resolución, etc. Como las de los OA (objetivos de aprendizajes) mencionados anteriormente.

---

**Entrevista al Jefe de UTP, el Sr. Luis Roberto Vidal Toledo, realizado con fecha:  
lunes 01 de abril de 2013.**

1.- ¿Desde qué curso se visualiza un incremento de los índices de conductas agresivas en el establecimiento?

**R:** Se presenta dichas conductas agresivas desde pre-básica hasta octavo año básico.

2.- ¿Qué factores cree usted que favorecen el crecimiento de las conductas agresivas en la escuela?

**R:** A causa del poco o nada de interés en el control de sus hijos por parte de los padres y la influencia de los malos amigos y el flagelo de la droga, alcohol, delincuencia, etc. Como de la deficiencia del inspector de la escuela, que se le dificulta el mantener el orden en el patio. Son alumnos de escasos recursos, que viven en una población peligrosa, donde se forman grupos los cuales acuden al lado afuera del establecimiento, provocando de cierta manera influencia en los niños.

3.- ¿Qué medidas han tomado para prevenir o disminuir el crecimiento de los índices de conductas agresivas en la escuela?

**R:** Programas de convivencia escolar, reuniones con los apoderados, alumnos y director, incorporación de asistentes sociales, psicólogas y psicopedagogo.

4.- ¿Por qué cree que no fueron efectivas o son insuficiente las medidas tomadas por el establecimiento?

**R:** A causa de que los niños mantienen la visión negativa del futuro fundamentada en la realidad en la que viven, por las pocas oportunidades que observan y además de la sensación de abandono de algunos de ellos (sobre todo por los niños de un hogar), además como dirección del colegio nos sentimos sin autoridad al momento de realizar una selección para la admisión de los alumnos, ya que, al ser un establecimiento de dependencia municipal, no se nos permite negar la matrícula a ningún estudiante, no importando del lugar que sea que provenga.

5.- ¿Le gustaría que se realizara un proyecto de propuesta metodológica en base a un taller de Taekwondo para que pudiese ser desarrollada en la escuela?

**R:** Absolutamente, nos gustaría que desarrolle su propuesta en la escuela, ya que es algo que atrae y que entrega múltiples posibilidades e interviniendo tanto en la parte cognitiva, entrega mucha disciplina, así como en la mejora del desarrollo de los niños en lo físico.

## MANUAL DE ESTUDIO PARA TAEKWONDO



**PROFESOR: JAVIER GUZMÁN SARAVIA**

**MAESTRO DE TAEKWONDO WTF.**

**PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ENSEÑANZA BÁSICA Y MEDIA.**

*“UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS”.*

**MAGISTER© EN DESARROLLO CURRICULAR Y PROYECTOS EDUCATIVOS**

*“UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO”*

**TÉCNICO DEPORTIVO DE NIVEL SUPERIOR.**

*INSTITUTO PROFESIONAL “AIEP”.*

**ASESOR TÉCNICO DE “UNIÓN ESCUELAS FENIX REGIÓN BIO-BIO”.**

## REGLAMENTO DE COMPETENCIA DE TAEKWONDO WTF



## **F.- Documento de autorización por parte del apoderado para el taller de Taekwondo**



Escuela "Luis Muñoz Burboa" F - 560  
Concepción

### **AUTORIZACIÓN**

Yo, ....., Apoderado (a) de ....., autorizo a mi hijo (a), para que participe en el taller del arte marcial y deporte olímpico "Taekwondo", el días Jueves de 11:30 a 13:00 hrs o de 15:30 a 17:00, en las dependencias de la escuela a cargo del profesor, Sr. Javier Guzmán Saravia. Desde ya se agradece su voluntad de participación en dicho taller.

---

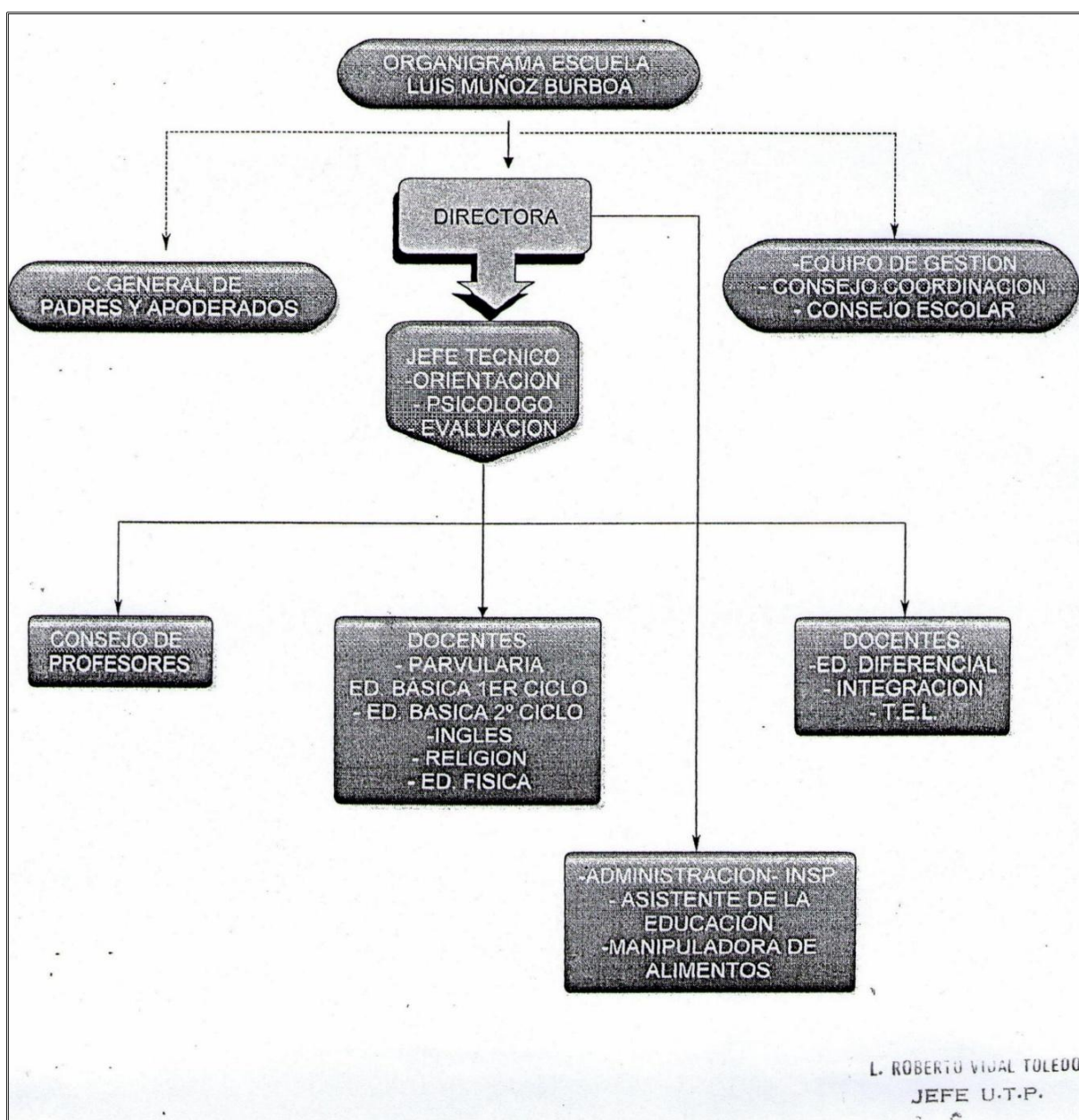
Firma Apoderado

---

Firma Profesor

---

## G.- Organigrama de la escuela “Luis Muñoz Burboa” F-560



❖ Otorgado por el jefe de la unidad técnica pedagógica Sr. Luis Vidal Toledo.

## H.- Planificaciones



### Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
Instructor: Javier Guzmán Saravia Grado: C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> "Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo" <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta, y cortesía del Taekwondo. -Conocer el origen e historia en Corea y en Chile del Taekwondo. -Efectuar actividades coordinativas de ritmo y secuencias propias del deporte.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo <b>Curso:</b> 5° año <b>Sesión:</b> 1° / 5 <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos. <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 27,77 % (5 clases)	<b>Material:</b> -Data "Epson". -Notebook "Linux". -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. -Globo.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Observación. -Descubrimiento guiado. -Mando directo. -Trabajo en parejas.	<b>Objetivos:</b> -Que lo alumnos conozcan y comiencen a interiorizar sobre valores y normas, que se aplican de manera constante en las clases de Taekwondo. -Conocer el origen y la historia del Taekwondo y como ha llegado a nuestros días como deporte olímpico. -Desarrollar la coordinación dinámica general.
Fase		Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 45 Minutos.	-Presentación y explicación a los alumnos en qué consiste el taller, el tiempo de ejecución del mismo, las condiciones y reglas que se deberán respetar en la práctica del Taekwondo. -Conocer a cada uno de los niños que participan en el taller y saber cual es su expectativa y que es lo que esperan conseguir y aprender con la práctica del Taekwondo. -Muestra a través de video introductorio de la historia del Taekwondo en Corea y en Chile. -Características principales de este deporte y combates competitivos en los juegos olímpicos.		
	<b>Descripción</b>		<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 10 Minutos.	Juegos de coordinación y percepción sensorial y el ritmo: -"Globo arriba". -Trabajo de soltura.		Manejo de los segmentos corporales. Trabajar la coordinación temporo-espacial.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 25 Minutos.	En parejas: -Aplicación de normas de cortesía (saludo, paso de implementación al compañero con la postura de respeto, despedida del compañero antes de la rotación con saludo) -Trabajo rotatorio de parejas (todos los compañeros trabajarán juntos en parejas en cada rotación hacia la derecha, trabajando por turno y sujetando las paletas). -Trabajo de 2 patadas circular con la misma pierna y luego cambia a la otra pierna, con trabajo de pivoteo constante.		Aplicar las conductas propias de las normas estructuradas de las clases de Taekwondo en base a la disciplina y que busca desarrollar el respeto, humildad y el compartir con todos (sin discriminar). Desarrollar la bilateralidad y simetría en conjunto con el ritmo.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 5 Minutos.	-Trabajo de soltura y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 5 Minutos.	-Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.		



## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo” <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta, y cortesía del Taekwondo. -Ejercitación de habilidades motoras básicas y específicas.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo <b>Curso:</b> 5° año <b>Sesión:</b> 2° / 5 <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos. <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 27,77 % (5 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos.	<b>Objetivos:</b> -Que lo alumnos conozcan y comiencen a interiorizar sobre valores y normas, que se aplican de manera constante en las clases de Taekwondo. -Ejecutar movimientos que impliquen el uso consciente de los segmentos involucrados.
--	--	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajo de trote que involucra distintos tipos de desplazamientos, cambios de velocidad, dirección o sentido, con giros al frente, hacia atrás, distintos tipos de salto, Desarrollar ejercicios de contracción muscular segmentarios en parejas de: abdominales, en tríos: sentadillas, trabajos de desplazamientos en posturas altas y bajas, traslación del centro de gravedad. Trabajo de elongación.	Conocer estructuras básicas del cuerpo humano y las que utilizan en la actividad o ejercicio determinado. Relacionarse con respeto y cortesía ayudando en la realización de ejercicios, apoyando y estimulando con técnicas motivacionales para el cumplimiento de la tarea por parte de su compañero de turno en el ejercicio.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En tríos(alternándose dos en el trabajo y el otro oficia de paletero, luego cambio de roles): -patadas a la paleta con giros hacia atrás, simple y luego con salto. -patada de circular directa a la paleta desde atrás, posteriormente con desplazamiento hacia adelante pateando con pierna adelantada. -trabajo de encadenamiento de patada circular seguida con patada de giro hacia atrás.	Resuelven problemas motores sencillos relacionados con tareas motrices básicas y con actividades propias del deporte. Ejecutan movimientos simétricos en bilateralidad entrelazados, conociendo el concepto de fuerza centrífuga.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Análisis del logro de objetivos, que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos puntuales realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo estructurado.	

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo” <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta, y cortesía del Taekwondo. -Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo <b>Curso:</b> 5° año <b>Sesión:</b> 3° / 5 <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos. <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 27,77 % (5 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos.	<b>Objetivos:</b> -Que lo alumnos apliquen los valores y normas, que se aplican de manera constante en las clases de Taekwondo. -Desarrollar habilidades sociales a través del sentido de la colaboración dejando de lado el afán personalista o individualista, en pos de lograr el trabajo cohesionado y compañerismo.
---	--	--	--

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajo de trote y ejercicios en parejas: saltando lateralmente y tocándose las palmas de las manos. Trabajo en tríos entrelazando los brazos por la espalda realizarán sentadillas. “sentadas grupales”. Jugo de la “tiña del gato”. Trabajo de flexibilidad en parejas.	Realizan ejercicios que desarrollan sus habilidades motoras básicas, con ejercicios y actividades grupales para el trabajo de colaboración en equipo.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En hileras de tríos en la cual dos trabajan y uno es paletero(cambiando roles), se saludan antes y al hacer los relevos de puesto, entregando la paleta con la vista abajo (inculcando humildad y confianza), así también quién recibe el implemento, trabajos a realizar: -patadas: descendente, de giro por el frente, de giro hacia atrás, patada circular, patada de abanico hacia adentro, de manera individual y encadenando las mismas técnicas a dos y tres patadas unidas en la misma secuencia.	Trabajo en equipo entendiendo lo importante que es ayudar y cooperar para el logro de los objetivos. Ejecutar patadas aprendidas y nuevas técnicas de manera estacionaria y con desplazamientos en encadenamientos de dos y más técnicas aprendidas en esta clase.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Análisis del logro de objetivos, que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos puntuales realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo estructurado. Escogerán un grito que los identifique como grupo y que lo utilizarán para terminar la clase uniendo sus manos y gritando, el nombre elegido.	

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo” <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta, y cortesía del Taekwondo. -Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos. -Exploración de diferentes posibilidades y limitaciones de movimientos del cuerpo.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo <b>Curso:</b> 5° año <b>Sesión:</b> 4° / 5 <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos. <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 27,77 % (5 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. -2 sillas. -2 pañuelos. <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos.	<b>Objetivos:</b> Ejecutar de forma permanente las reglas de cortesía, confianza, apoyo y respeto, como la cooperación, motivación, desarrollando el sentido de trabajo en equipo. Fomentar a través del juego y ejercicios las habilidades sociales de cooperación. Conocer sus propias virtudes y limitaciones (falencias) con respecto a los movimientos corporales para lograr alcanzar un objetivo planteado durante la clase.
---	--	--	--

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Realizar juegos de posición cuadrúpeda: todos caminan como perritos (caminar, echarse, sentarse, dormir, etc.), repetir con otros animales (gato, gallina, oso, etc.). Desarrollar ejercicios de piso con piernas y tronco. Gatear haciendo un recorrido en circuitos. Juego cooperativo “Relevos de pañuelos”: se disponen 2 o 3 equipos en hilera, colocando una silla en frente de cada equipo a 15 metros de distancia, cada equipo tendrá un pañuelo que usará como testimonio (pasándolo al compañero después de completar el recorrido asignado). A la señal dada correrá el primer compañero hacia la silla dará una vuelta alrededor de ella y volverá entregándole el pañuelo a su compañero, para que éste realice lo mismo y así sucesivamente (utilizando la variante de saltar arriba de la silla y luego hacia abajo para volver). Trabajo en tríos de flexibilidad.	Conocen sus posibilidades de movimientos a través de los distintos desplazamientos y posturas, tomando conciencia de sus falencias o limitaciones con respecto a las actividades y ejercicios dados en clase. Aplican el trabajo en equipo en una actividad determinada incorporando la cualidad de la velocidad para lograr el objetivo, entendiendo que no es por el afán de ganar, sino para apoyar al equipo que demora más, con aplausos y gritos de motivación.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajo de tríos avance en hilera a la paleta, pateando las técnicas: descendente, ascendente, abanico hacia adentro y hacia afuera, patada lateral, de giro hacia atrás, patada de giro hacia atrás con enganche (con relevos).	Focalización manejando la habilidad temporo- espacial, con la ejecución de nuevas técnicas y las aprendidas antes bilateralmente.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Análisis del logro y limitaciones para alcanzar los objetivos, que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos puntuales realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo estructurado. Terminando con el grito que los identifica como grupo.	

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
<b>Instructor:</b> Javier Guzmán Saravia <b>Grado:</b> C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> “Descubriendo y conociendo el ser interno y las habilidades motoras a través del Taekwondo” <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Distinguir y desarrollar las normas de disciplina, conducta, y cortesía del Taekwondo. -Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos. -Ejercitación de habilidades motoras básicas y específicas. -Efectuar actividades coordinativas de ritmo y secuencias propias del deporte.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo <b>Curso:</b> 5° año <b>Sesión:</b> 5° / 5 <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos. <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 27,77 % (5 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos.	<b>Objetivos:</b> Ejecutar de forma permanente las reglas de cortesía, confianza, apoyo y respeto, como la cooperación, motivación, desarrollando el sentido de trabajo en equipo. Fomentar a través del juego y ejercicios las habilidades sociales de cooperación. Desarrollar movimientos motores de habilidad como saltos, desplazamientos, etc. Efectuar trabajos de movimientos manteniendo la coordinación y ritmo en las distintas técnicas de patadas en desplazamientos y pivoteo con cambios de intensidades.
Fase	Descripción		
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, además de indicar que se hará una <b>evaluación de proceso</b> por medio de una “ <b>pauta de cotejo</b> ”, para evaluar lo aprendido.		
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>	
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajos en parejas de desplazamientos relacionado con habilidades motrices básicas de locomoción, estabilidad y equilibrio: saltar como conejo, ranitas, utilizar manos y piernas (cuadrupedias), correr en zig- zag, trotar de espalda, skipping, taloneo, tijeras al frente. Trabajo en parejas de soltura y flexibilidad (alternando los integrantes de cada pareja [todos trabajan con todos]).		Resuelven problemas de movimientos sencillos por medio del ajuste motor relacionados con tareas motrices básicas. Reconocen la importancia de preparar el organismo para las exigencias posteriores.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En tríos: uno de paletero, otro con piernas separadas, y el otro compañero trabaja pasando por entremedio de las piernas de su compañero se colocará de pie y pateará pivoteando rítmicamente dos patadas circulares con la misma pierna, girando por el frente pateando circularmente con la misma pierna y terminando con patada hacia atrás, luego se colocará con piernas separada y el compañero hará lo mismo desplazándose el grupo, de esa manera hacia adelante en ida y vuelta. Trabajo de salto y patadas con distintas técnicas, aplicando después salto y giro a técnicas de patadas determinadas.		Dominar y controlar de mejor manera los movimientos por medio de las habilidades motoras básicas y específicas del deporte, realizando movimientos que impliquen cambios de velocidad, trabajo de encadenamientos, equilibrio, giros y saltos para lograr ejecutar la técnica para impactar al blanco con control.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma (10 Minutos).	Trabajo de soltura y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación (10 minutos).	Análisis del logro y limitaciones para alcanzar los objetivos, que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo. Terminando con el grito característico del grupo.		

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
Instructor: Javier Guzmán Saravia Grado: C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> “El Taekwondo y su disciplina deportiva”  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Aplicar las normas de disciplina, valóricas, conductuales y de cortesía del Taekwondo. -Identificar y ejecutar los aspectos técnicos de la disciplina deportiva.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 1° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos.	<b>Objetivos:</b>  Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Identificar y realizar las técnicas por su nombre en coreano.
Fase		Descripción	
<b>Inicio</b> Introducción 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.		
	<b>Descripción</b>		<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Juegos de percepción espacial “Aura”(en parejas, que estimula los lazos de amistad por medio del juego lúdico y divertido), Juego sociomotriz “Combate naval” (juegos por equipos que incentivan la unión y confianza entre todos los compañeros del equipo y mejorando la habilidad social). Trabajo en parejas de ejercicios para elevar la temperatura, en base a desplazamientos en carreras, trotes, saltos, elevación de rodillas. Trabajo de soltura y flexibilidad en tríos.		La importancia de trabajar con los compañeros y en equipo a pesar de las diferencias entre ellos, comprendiendo que es necesario aceptar las distintas opiniones, que el trabajo en conjunto ayuda a conseguir los objetivos, entendiendo lo que es la cohesión.
<b>Principal</b> Desarrollo 45 Minutos.	Trabajo en tríos alternando al paletero: bandal chagui, dolio chagui, nerio chagui, ap chagui, bituro chagui, an furigui chagui, bakat furigui chagui, yop chagui, yop furigui chagui, tui chagui, tui furigui chagui, dubaldansang bandal chagui, tuio tom bandal chagui (con ambas piernas).		Identificar y ejecutar más técnicamente las distintas patadas, entendiendo la importancia de la técnica para así evitar posibles lesiones.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Analizar la importancia de la ejecución técnica de las distintas patadas realizadas, e identificarlas por sus nombres en coreano. Que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo. Comprender la importancia de trabajar en equipo y el apoyo de los compañeros ante las exigencias del deporte. Terminando con el grito característico del grupo.		

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "El Taekwondo y su disciplina deportiva"	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 2° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b>  Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Comprender y aplicar las tácticas que se deben utilizar para conseguir puntos en el combate deportivo. Fomentar a través del juego y ejercicios las habilidades sociales de comunicación.
--	---	--	--

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Juegos de cooperación y habilidades sociales: -Policías y ladrones. -La bacteria. Trabajo de ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad.	La importancia de establecer relación con todos los compañeros para poder jugar y divertirse, además de la ayuda importante de éstos para realizar buenos trabajos.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajos en tríos: -Conocer y aplicar los conceptos de ofensiva y defensiva, ataque y contraataque y sus tiempos de ejecución al 1°, 2° y 3° tiempos. Conocer y manejar las transiciones en el rol de atacante y contraatacante durante el combate. Desarrollar distintos desplazamientos hacia al frente, hacia atrás la utilización de diagonales, cambios de guardia. Trabajo de media lucha con relevos.	Entender las diferentes situaciones que se presentan en combates deportivos y cuales son las formas de lograr superar dichas problemáticas, entendiendo que la práctica sistemática de estas situaciones ayudará a mejorar la velocidad de la capacidad resolutive.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Analizar la importancia de la ejecución táctica de las distintas situaciones durante el combate deportivo para lograr concretar la estrategia. Que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo. Comprender la importancia de trabajar en equipo y el apoyo de los compañeros ante las exigencias del deporte. Terminando con el grito característico del grupo.	



## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> “El Taekwondo y su disciplina deportiva”	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 3° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Lograr que desarrollen movimientos simultáneos pero de manera disociada, como la dominancia de ambos lados del cuerpo de manera similar.
--	---	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Actividades de velocidad de reacción, en parejas: -Un alumno de espalda al compañero el que ubicará las manos separadas arriba, a los lados, una arriba la otra al lado, las dos a los lados, y el cual a la voz de “YA” dará la orden para que el compañero que estaba dándole la espalda se gire en velocidad y reaccione tocando las palmas de las manos de su compañero con las suyas, teniendo que saltar, desplazarse a los lados, etc. Cada vez. -En la misma posición como en la anterior actividad, pero en constante rebote de pivoteo, ahora el compañero que está a su espalda deberá tocar rápidamente cualquier parte del cuerpo (hombro, brazo, pierna) de manera única o simultanea cualquiera de estos segmentos, a lo que el compañero que esta de espalda deberá mover. Trabajo de ziga zag, carreras cortas, trote al frente y de espalda, soltura y flexibilidad.	Afianzar y dominar los tipos de desplazamientos y de las secciones corporales involucradas en el movimiento con velocidad, estimulando de esta manera la minimización del tiempo entre el estímulo y la respuesta de ejecución. La rigurosidad y disciplina, entendiendo la seriedad de éstos, en la aplicación de los ejercicios como trabajos fundamentales para preparar el sistema fisiológico para las exigencias de las actividades posteriores para evitar futuras lesiones.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En tríos: -Paletas de diferentes técnicas de patadas y golpes de manera disociada y al mismo tiempo (mezclando derecha e izquierda) de forma simétrica (con desplazamientos, giros y saltos).	La capacidad de realizar distintos movimientos posibles y entrelazados en pos de un objetivo, desarrollando la coordinación bilateral y disociada.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo. Comprender la importancia de trabajar en equipo y el apoyo de los compañeros ante las exigencias del deporte. Terminando con el grito característico del grupo.	

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
<b>Instructor:</b> Javier Guzmán Saravia <b>Grado:</b> C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> “El Taekwondo y su disciplina deportiva”  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Aplicar las normas de disciplina, valóricas, conductuales y de cortesía del Taekwondo. -Realizar actividades motrices y de desarrollo de habilidades sociales y personales.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 4° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b>  Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Lograr la habilidad social de la comunicación y toma de decisiones en conjunto con los compañeros, interactuando entre ellos.
Fase	Descripción		
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.		
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>	
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajo en parejas: trote (conversando con su compañero), skipping, taloneo, desplazamiento laterales abriendo brazos y piernas, trabajo de carreras cortas. Juegos sociomotriz: “La escondida”. Trabajo de soltura y flexibilidad, en tríos.		Desarrollar comunicación entrelazando conductas de amistad. El sentido de la solidaridad a los demás. La importancia del trabajo previo a las actividades principales.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Se designará grupos de tres compañeros, entregándole los trabajos a realizar, los cuales deberán colocarse de acuerdo en la toma de decisiones del orden de trabajo y las técnicas a realizar, como de los roles que tendrán cada uno para así alternar la toma de paletas, en base a: -Desplazamientos (adelante, atrás, diagonales ofensivos y defensivos) en combinación con técnicas de patadas considerando los tiempo de ejecución (1°, 2° y 3°) y con encadenamientos.		La toma de decisiones. La aplicación de las normas de cortesías y buena conducta para la práctica del Taekwondo. Desarrollar la cualidad de la mediación y negociación. Fluidez en la comunicación y entrega de mensajes y recepción correcta de éstos.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo y comprensión en desarrollar una buena comunicación en el marco del respeto y tolerancia a pesar de las diferencias, logrando la cooperación y la importancia de trabajar en equipo con el apoyo de los compañeros ante las exigencias del deporte y ante la situación dada. Terminando con el grito característico del grupo.		



## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> “El Taekwondo y su disciplina deportiva”	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 5° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. -Sillas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Afianzar en los niños la habilidad social de colaboración y solidaridad en las distintas actividades en la práctica del Taekwondo.
--	---	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Juegos cooperativos: “Sillas cooperativas”(consiste en que todos los compañeros deben ubicarse delante de una silla, al comenzar a entonar una melodía, por parte del profesor, deberán dar vueltas alrededor de su silla, al parar de entonar la melodía, deberán subirse a su sillas, luego se irán quitando sillas sucesivamente, la idea es que a pesar de que hayan menos sillas, todos logren subirse, ayudándose entre ellos, a las sillas, el juego termina cuando todos no puedan subirse a las sillas que queden). Trabajo de soltura y flexibilidad en parejas.	El trabajo en equipo y que no exista la discriminación entre los compañeros(as). La colaboración y apoyo. La solidaridad.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajos en tríos: en cada extremo se ubicaran los compañeros con paletas, quedando un compañero al medio el cual deberá ejecutar 2 técnica de patadas (las cuales irán cambiando a medida que los tres integrantes pasen) con encadenamientos y en desplazamientos, de un lado y luego al otro, los compañeros deberán colaborar siguiéndolo cuando este pateando para el lado contrario, para así cuando termine la ejecución al girarse este ahí y salga desde ese lugar pateando evitando los desplazamientos innecesarios (gritándole constantemente para apoyarlo y motivarlo. (Trabajo de relevos, todos trabajarán).	Conciencia motora de ejecución ante distintas técnicas realizadas. La motivación y apoyo. Sentido de cooperación.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y posteriormente desarrollo de la técnica de meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo y comprensión en desarrollar la cooperación, para el logro de los objetivos manteniendo el respeto y tolerancia a pesar de las diferencias, entendiendo la importancia de trabajar en equipo con el apoyo de los compañeros ante las exigencias del deporte y ante la situación dada. Terminando con el grito característico del grupo.	

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
<b>Instructor:</b> Javier Guzmán Saravia <b>Grado:</b> C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> “El Taekwondo y su disciplina deportiva”  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Aplicar las normas de disciplina, valóricas, conductuales y de cortesía del Taekwondo. -Conocer las reglas deportivas del Taekwondo	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 6° / 6  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 33,33 % (6 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. -Sillas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Descubrimiento guiado. -Mando directo modificado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b>  Ejecutar de manera permanente, durante la clase, conductas estructuradas establecidas por el Taekwondo como: respeto, saludo, lealtad, humildad, honestidad, cooperación, trabajo en equipo, disciplina. Transfiriéndolas a la vida escolar y familiar. Conocer y aplicar las reglas básicas de la competencia deportiva del Taekwondo. Evaluar la ejecución a través del combate (sin contacto) de las técnicas aprendidas, de las reglas más básicas y por último de la aplicación de las normas de cortesía y respeto antes, durante y al final del encuentro.
Fase		Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, además de indicar que se hará una <b>evaluación de proceso</b> por medio de una “ <b>rúbrica de evaluación</b> ”, para evaluar lo aprendido.		
	<b>Descripción</b>		<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajo de ejercicios de cambio de ritmo, fuerza, velocidad, desplazamientos, repeticiones, coordinación y ritmo. Trabajo de soltura y flexibilidad en parejas.		Preparación previa del cuerpo y organismo para las exigencias posteriores, evitando así lesiones y tenga adaptabilidad a los requerimientos.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajo de paletas en tríos de distintas técnicas de patadas directas, con giros, saltos, en combinaciones de técnicas directas, en encadenamientos con la utilización de giros, desplazamientos de ataques contraataques, diagonales, movimientos de amagues de ofensivas y defensivas. Trabajo de combates deportivo sin contacto (evaluación), en parejas alternando.		Utilización de las técnicas aprendidas previamente, tanto las solicitadas, como en la libre ejecución durante el combate simulado, pasando por las normas de buena conducta y valóricas, desarrollándolas bajo el respeto de las reglas deportivas del Taekwondo en la media lucha.
<b>Complementaria</b> <b>Vuelta a la calma</b> 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y posteriormente desarrollo de la técnica de meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación</b> 10 Minutos.	Análisis del logro y limitaciones para alcanzar los objetivos, que los niños puedan manifestar su comprensión con respecto a las habilidades y movimientos realizados en las actividades durante la clase, conociendo sus sensaciones ante el trabajo. Terminando con el grito característico del grupo.		

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Reconocer los beneficios de la práctica del ejercicio físico y de las manifestaciones orgánicas para la mejora de la salud y calidad de vida. -Conocer los valores que se establecen y desarrollan como parte del espíritu olímpico.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 1° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b> -Data "Epson". -Notebook "Linux". -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> -Continuar con el proceso de interiorización de valores propios y habilidades sociales importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia, como del espíritu olímpico. -Entender los beneficios fisiológicos de la práctica deportiva y del ejercicio físico para la salud y del desarrollo, así también para evitar la aparición de futuras enfermedades por múltiples factores.
---	---	---	--

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 40 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar. -Muestra a través de video introductorio de los beneficios de la práctica del ejercicio físico en los aspectos musculares, desarrollo motor y orgánicos. -Características principales de este deporte y combates competitivos en los juegos olímpicos y como los valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de los alumnos que lo practican, por medio de su conducta tanto en la escuela como en el hogar y en la escuela.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 10 Minutos.	Trabajo de coordinación y ritmo, desplazamientos en diferentes sentidos y direcciones, trabajo de cambios de guardia, desarrollo de amagues. Trabajo de soltura.	Manejo y control corporal en base a movimientos rítmicos y repetitivos. Desarrollar movimientos bilaterales y simétricos.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 25 Minutos.	Trabajos en trío, de impacto a la paleta(al silbatazo): -dubal dan sang bandal chagui, desplazamiento en diagonal hacia el frente del compañero, ejecutando tui chagui. -ap bal yop chagui, combinando con tui chagui, desplazamiento en diagonal hacia el frente del compañero efectuando un nerio chagui, terminando con un clinch	Manejar las distintas técnicas de patadas y sus nombres en coreano. Desarrollar movimientos en sentido de ataque característico de una instancia específica del combate deportivo.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 5 Minutos.	Trabajo de soltura y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.	

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
<b>Instructor:</b> Javier Guzmán Saravia <b>Grado:</b> C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Entender y reconocer las acciones corporales y conductuales de riesgo y tomar medidas preventivas adecuadas para el cuidado propio y de los compañeros.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 2° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia. Desarrollar la habilidad social de la comprensión de la importancia de poseer conciencia de las acciones físicas desmedidas o descontroladas ante situaciones, que pueden traer consecuencias negativas y dañinas para la propia persona quién las origina o para quienes lo rodea, tanto en la práctica deportiva como en situaciones de vida.
Fase	Descripción		
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.		
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>	
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Calentamiento general: Trote en parejas (conversando), elevación de rodillas repetitivas 3 veces con cada pierna, tijera al frente, taloneo, ranitas, paso de enanito, paso del oso. Calentamiento específico: cambio de guardias continuado (por el frente, por la espalda) incorporando amagues de patada circular, amague de dubal dan sang bandal chagui. Trabajo de soltura y flexibilidad en parejas.		La importancia de un adecuado trabajo de acondicionamiento físico en referencia al cuidado corporal y preparatorio para el trabajo específico que se ha de desarrollar posteriormente.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajo en tríos de paletazo (al silbatazo): An furigui chagui, bakat furigui chagui, bituro chagui, ap chagui, nerio chagui. Trabajo de encadenamiento de ataque y contraataque: Corumbal ap chagui-tuio yop chagui. Tui furigui chagui-tuio tom bandal chagui. Trabajo de salida del clinch con desplazamiento corto hacia atrás contraatacando con kodeup bandal chagui, volviendo al clinch.		Entender los roles que se tiene durante el combate deportivo en base a los desplazamientos y ejecución de las técnicas por medio de los tiempos de acción. Los resultados negativos ante acciones de soberbia y arriesgadas.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> <b>Feedback</b> <b>Evaluación (10 Minutos).</b>	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.		

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Reconocer y aplicar las reglas del deporte.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 3° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo modificado. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia. Aplicar las reglas básicas de la competencia deportiva del Taekwondo con su ejecución a través del combate (sin contacto) de las técnicas aprendidas, de las reglas más básicas y por último el desarrollo de las normas de cortesía y respeto antes, durante y al final del encuentro.
---	---	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalcando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Juego de stretching muscular (capacidades motrices intermedias): "Palo de luz". Dividiéndose en 2 grupos, un grupo hace un círculo tomados de la manos, dejando a un integrante cuidando este círculo, el otro grupo deberá intentar subirse a la espalda de algún compañero del círculo que se moverá constantemente de un lado a otro, si es alguno de ellos atrapado antes de subirse, por el guardián cambiarán los roles los grupos. Trabajo de soltura y flexibilidad en parejas.	Mejorar la capacidad de salto y desplazamientos. Cooperación y ayuda. Cohesión de grupo. Habilidad social de comunicación y toma de decisiones grupal por medio de la negociación.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Trabajo de distintas técnicas de patadas en salto y giro. Ejecución de salida defensiva ante ataques específicos del compañero (estructurados) tanto en línea recta como utilizando las diagonales. Aplicación de técnicas de patadas de giro con desplazamientos hacia el frente en línea recta como en las diagonales (ataques).	Realizar movimientos ofensivos, defensivos, ataques, contraataques, utilizando las diagonales y líneas rectas en base al espacio, foco y oponente. Ejecutar la "triangulación"
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.	



## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Resolución de problemas espaciales con relación a distancias, frentes, focos, superficies, trayectorias, ubicación del contrincante a través de capacidades perceptivas motrices conjugando espacio, tiempo, objeto.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 4° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b>  -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo modificado. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad, bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia para mejorar las habilidades sociales de expresión y cooperación. Utilizar los recursos técnicos y tácticos en relación al espacio y a los posibles desplazamientos, para salir o alcanzar un objetivo inmóvil o en movimiento, en base a las capacidades perceptivas motrices: corporalidad, espacialidad, temporalidad, equilibrio, coordinación.
--	--	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Calentamiento en parejas: carreras cortas, trote al frente, de espalda, desplazamientos abriendo brazos y piernas, trabajo de puntillas, tijeritas, cangurito, ranita, enanito, desplazamientos en zigzag, trabajo de soltura y flexibilidad.	Noción del espacio y las posibilidades de movimiento en relación con el entorno y los objetivos.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En parejas se ubicarán en el extremo del patio, uno de ellos avanzara con las paletas en la mano, el otro compañero ejecutará técnicas de contraataque al 2° tiempo con: kodeup bandal chagui, tuio tui chagui, setbal dan sang bandal chagui (cambiando los roles). Trabajo de salida diagonal combinando al 3° tiempo: An furigui chagui-tuio tom dolio chagui, bandal chagui-ap bal yop furigui chagui.(de forma libre trabajaran en los tiempos de avances y retrocesos)	Trabajo colaborativo y de estímulo visual y verbal. Velocidad de reacción. Coordinación temporo-espacial y óculo pedal. Ajuste motor en relación a la superficie y desplazamientos.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.	

## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Realización de actividades, ejercicios y juegos cooperativos en parejas y grupos colocando en práctica las habilidades sociales.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 5° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas. -Papel. -Lápiz.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo modificado. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia. Afianzar la habilidad social en los niños la colaboración y solidaridad por medio de las distintas actividades en la práctica del Taekwondo, desarrollando la comunicación e incentivando los lazos de amistad y buena comunicación.
--	---	--	--

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalcando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Juegos de cooperación: "Los animalitos en el corral" Se preparan papelitos con el nombre de un animal (o su figura): perro, gato, pato, vaca, etc., tantos animales como grupos se quieran formar, tantos papelitos como participantes. Se distribuyen los papelitos al azar, nadie lo mira hasta una señal de comienzo ... cuando el docente lo indica, cada participante mira su papelito y representa el movimiento del animal correspondiente, (o imita su sonido, según sea la propuesta) cada uno busca agruparse con otros de su igual representación. Trabajo de soltura.	La colaboración, expresión verbal y que todos los niños compartan sin discriminar a ninguno en la formación de los grupos. Además de la solidaridad, dejando a un lado el orgullo o egoísmo, como el miedo a expresarse y compartir, como el ayudar a orientar a los compañeros.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	Desarrollo de las habilidades sociales: se formaran 2 grupos uno de cada grupo será el paletero que se ubicaran en los extremos contrarios, cada grupo se formara en hilera al frente del paletero que le corresponde, el cual al oído del primer compañero de la hilera le dirá en coreano la secuencia de 2 patadas que debe hacer el último de la hilera, así se pasarán el mensaje entre ellos hasta el último quién deberá correr hacia el paletero y hacer las técnicas, si se equivoca pasará al otro grupo y viceversa. Trabajo de paleteo en parejas de distintas técnicas y combinaciones.	Fomentar los lazos de amistad entre todos. La fluidez de la comunicación. Desarrollar la confianza entre los compañeros. La empatía.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura en parejas y meditación.	Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.	

## Clase de Taekwondo

Planificación de trayecto			
<b>Instructor:</b> Javier Guzmán Saravia <b>Grado:</b> C.N. 4° Dan W.T.F.			
<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Reconocer y aplicar las reglas del deporte.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 6° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo modificado. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia. Aplicar las reglas básicas de la competencia deportiva del Taekwondo con su ejecución a través del combate (sin contacto) de las técnicas aprendidas, de las reglas más básicas y por último el desarrollo de las normas de cortesía y respeto antes, durante y al final del encuentro.
Fase	Descripción		
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 5 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de las actividades a realizar en esta clase, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en la transición de cada ejercicio o actividad, indicando el objetivo que se desea alcanzar, recalando todos aquellos otros valores importantes que se deben manifestar durante el entrenamiento como característica propias del Taekwondo y de lo que los identifica como alumnos de esta disciplina, por medio de su comportamiento tanto en la escuela como en el hogar.		
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>	
<b>Calentamiento</b> 20 Minutos.	Trabajo en parejas: trote (conversando), cambios de ritmos, trabajo de repetición de elevación de rodilla con la misma pierna tres veces, con cada una, desplazamientos hacia adelante, hacia atrás, lateral, en las diagonales, conejitos, paso del oso, enanitos, ranitas, tijeras, taloneo, skipping, burpees. Trabajo de flexibilidad en tríos.		El trabajo en colaboración. Sentido del ritmo. Percepción espacial. Posibilidad de desplazamientos en relación a la superficie y objetos.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 45 Minutos.	En parejas: Trabajo de desplazamientos libres (rectas, diagonales, triangular) usando técnicas de patadas al 1°, 2° y 3° tiempo, en combinación y encadenamiento centrífugo, desarrollando los conceptos de transición de ataque y contraataque, movimiento de ofensiva y defensiva pudiendo utilizar fintas y amagues (alternándose la silbatazo las paletas con el compañero), terminando con media lucha con rotación.		Utilizar los distintos tipos de técnicas en situaciones de ejercicios que orienten a la realidad de combate. Ejecutar los recursos necesarios para desarrollar los tiempos y espacios necesarios que permita lograr el objetivo de marcar la mayor puntuación posible.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de sultura en parejas y meditación.		Ejercitar la concentración y la cualidad de la paciencia y autocontrol.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender con respecto a las actividades realizadas en el día de hoy, conociendo sus sensaciones.		



## Clase de Taekwondo

### Planificación de trayecto

**Instructor:** Javier Guzmán Saravia **Grado:** C.N. 4° Dan W.T.F.

<b>Bloque(Unidad):</b> "Aptitud física y de habilidades motoras con las destrezas propias del deporte".  <b>Unidad didáctica:</b> <b>(Sub unidad o Contenido)</b> -Ejecución de las reglas de comportamiento, respeto, lealtad y disciplina de forma constante y permanente, transfiriéndolo a todos los aspectos de la vida del niño. -Reconocer y aplicar las reglas del deporte.	<b>Ciclo:</b> 2° ciclo  <b>Curso:</b> 5° año  <b>Sesión:</b> 7° / 7  <b>Tiempo de la clase:</b> 90 minutos.  <b>Distribución temporal de ejecución:</b> 38,88 % (7 clases)	<b>Material:</b> -Tatami. -Silbato. -Cronómetro. -Paletas.  <b>Técnica de Enseñanza:</b> -Mando directo modificado. -Descubrimiento guiado. -Trabajo de grupos reducidos. -Asignación de tareas.	<b>Objetivos:</b> Interiorizar los valores importantes como el respeto, la paciencia, tolerancia, amistad, colaboración, cortesía, perseverancia, humildad, lealtad. Bajo las condiciones de la disciplina en la práctica del Taekwondo y de las normas de cortesía, de la buena conducta y sana convivencia. Evaluar la ejecución a través del combate (sin contacto) de las técnicas aprendidas, de las reglas más básicas del Taekwondo y por último de la aplicación de las normas de cortesía y respeto antes, durante y al final del encuentro.
---	---	--	---

Fase	Descripción	
<b>Inicio</b> <b>Introducción</b> 10 Minutos.	Saludo en coreano y explicación de lo que se realizará en esta última clase del taller de Taekwondo, reiterando la aplicación de las normas de cortesías y de respeto en las actividades, indicando el objetivo alcanzado, además de indicar que se hará una "evaluación final" por medio nuevamente de los test aplicados en un principio, antes de comenzar con el taller, para comparar los datos y mejoras existente, además de realizar un examen de grado a los dos alumnos más destacados del taller por medio de una "evaluación sumativa" la cual les entregará su primer cinturón de color (obteniendo de esta manera su primer grado en Taekwondo). -Aplicación del test socio-métrico y de medición de las conductas agresivas.	
	<b>Descripción</b>	<b>Conductas a orientar</b>
<b>Calentamiento</b> 10 Minutos.	Trabajo suave de trote y soltura en grupos (conversando)	Compartir y apoyar. Empatía. Sociabilizar.
<b>Principal</b> <b>Desarrollo</b> 50 Minutos.	Toma de exámenes de grado a los dos alumnos más destacados del taller:  -Desplazamientos. -Técnicas básicas. -Combate pactado (sin contacto). -Técnicas de patadas en combinación. -Vocabulario coreano y normas de cortesía. -Posiciones básicas y avanzadas.	Lograr que los alumnos en general hayan podido interiorizar las enseñanzas entregadas a través del Taekwondo, exteriorizando lo aprendido y ejecutándolo de manera constante tanto en la escuela, con los compañeros del curso, como en la comunidad escolar y familiar.
<b>Complementaria</b> Vuelta a la calma 10 Minutos.	Trabajo de soltura de recuperación	Estabilización.
<b>Análisis de resultados</b> Feedback Evaluación 10 Minutos.	Análisis del trabajo realizado y los objetivos, que los niños comenten lo que pudieron comprender y aprender con respecto a las actividades realizadas en el transcurso del taller, conociendo sus sensaciones y pensamientos. Palabras de despedidas del profesor del taller.	

