

# DIDÁCTICA DEL TAEKWONDO



EL ARTE DE ENSEÑAR NUESTRO  
DEPORTE

# ¿ A QUIÉN QUIERO ENSEÑAR TAEKWONDO?



[www.fetaekwondo.es](http://www.fetaekwondo.es)



**Campeonato de España Cadete**

Cantalejo. 28 mayo 2011

# CÓMO, CUANDO Y CON QUÉ ENSEÑAR TAEKWONDO

- METODOLOGÍA
  - Aprendizaje significativo
  - Dinámicas participativas
  - Respetando los principios del entrenamiento y el aprendizaje motor.
  - Con los valores como guía de nuestro método.
  - Desde el respeto y la coherencia, basando todos los métodos en el fin último: la mejora de la persona.
- SECUENCIACIÓN/ TEMPORALIZACIÓN
  - Marcando las progresiones. De lo fácil a lo difícil, de lo global a lo específico.
  - Respetando los tiempos y los momentos críticos de aprendizaje motor.
- RECURSOS
  - Materiales
  - Espacios
  - Didácticos
  - Personales

# ¿QUÉ ENSEÑAR?

- ¿Qué es el taekwondo?
- COMBATE
- ARTE MARCIAL
- EDUCACIÓN FÍSICA
- GIMNASIA
- NEGOCIO
- POOMSAE
- ¿?



EL APRENDIZAJE DEBE SER  
VOLUNTARIO E INCENTIVADO  
EN PRIMERA PERSONA POR EL  
ALUMNO/A

# LOS HUMANOS APRENDEMOS POR DOS ÚNICOS MOTIVOS

- DISFRUTE



- SUPERVIVENCIA

# NUESTRA LABOR

- CREAR EL ESCENARIO PERFECTO PARA QUE:
  - SE DE LA NECESIDAD
  - EL PROCESO DE APRENDIZAJE SEA EL ADECUADO Y AJUSTADO A LO QUE QUEREMOS ENSEÑAR.



# APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

- PARTIR DEL ALUMNO: NECESIDADES E INQUIETUDES
- CREAR UN BUEN AMBIENTE DE APRENDIZAJE.
- CREAR REDES DE NUEVOS APRENDIZAJES A PARTIR DE LOS ESQUEMAS PREVIOS DEL ALUMNO.
- TENIENDO EN CUENTA LAS REGLAS DEL APRENDIZAJE

# EL JUEGO

- Es un RECURSO EDUCATIVO PARA ENSEÑAR TODAS LAS FACETAS DEL TKD.
- ES UN FIN EN SÍ MISMO: TAEKWONDO = JUEGO.
- ES EL MEDIO NATURAL DE APRENDIZAJE DEL NIÑO/A



# VIRTUDES DE JUEGO COMO MEDIO DE APRENDIZAJE DEL TAEKWONDO

- CUMPLE LA FUNCIÓN LÚDICA. DESPIERTA EL INTERÉS POR SU APRENDIZAJE.
- SIRVE DE CAMPO DE ENSAYO DE OTRAS SITUACIONES MÁS COMPLICADAS.
- PODEMOS ADAPTAR LAS REGLAS DE LOS MISMOS A LOS OBJETIVOS PERSEGUIDOS.
- ES EL MEDIO NATURAL DE EXPRESIÓN DEL NIÑO Y FOMENTA LA CREATIVIDAD EN LA SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS SURGIDOS.

# DISPOSICIONES DE ALUMNADO

- EN FILA, O FILAS.
- EN CORRO
- MINI GRUPOS
- POR PAREJAS
- LIBRE
- OTRAS
  - TODAS DEBEN ADAPTARSE AL EJERCICIO QUE QUERAMOS Y EL MÁXIMO APROVECHAMIENTO DE LOS MATERIALES Y EL TIEMPO Y LA VISIBILIDAD DEL PROFESOR Y LOS ALUMNOS.
  - SIN OLVIDAR LA SEGURIDAD DE LA PRÁCTICA.

# EVITAR

- LARGAS COLAS
- LARGAS EXPLICACIONES

# PROCURAR

- Máximo APROVECHAMIENTO DEL MATERIAL
- Máximo aprovechamiento del tiempo de práctica.
- PROGRESAR DESDE UN EJERCICIO BÁSICO CON VARIANTES

# PREPARAR LAS SESIONES

- DURACIÓN
- MATERIAL
- Objetivo
- Calentamiento, Bloque, Vuelta a la calma
- Evaluación tras la práctica, para reconducir el proceso.
- \*\* TODO BASADO EN LA PROGRAMACIÓN DEL MAESTRO



# CÓMO ELEGIR LOS EJERCICIOS Y JUEGOS

- 1º Elegir los que contengan las habilidades que queremos mejorar o adquirir, y se adecuen a nuestro grupo
- 2º Adaptarlos a su momento de aprendizaje.
- 3º Colocarlos en el orden adecuado de progresión para llegar al fin último con su máximo aprovechamiento.
- 4º Darles el toque y duración adecuados para que resulten provechosos y entretenidos.

# EJERCICIOS vs JUEGOS

- ¡ERROR!: EJERCICIOS + JUEGOS

JUEGO

EVALUACIÓN

EJERCICIO  
ANALÍTICO



# MODELO DE APRENDIZAJE POR TECNIFICACIÓN

- Situación real de juego.
- Observación de las carencias técnicas y toma de conciencia de las mismas.
- Aplicación a situaciones aisladas de juego (solución de problemas concretos)
- Situación de juego real. Toma de conciencia.
- Observación de las mejoras y carencias y toma de conciencia de cara a la siguiente sesión.
  - Esto se haría en el bloque.



# PRE TAEKWONDO

- Adaptación del reglamento del taekwondo olímpico a las características y necesidades de los jóvenes practicantes de taekwondo, con el fin de lograr un mejor aprendizaje de nuestro deporte.



# REGLAS MÁS SIGNIFICATIVAS

- No está permitido el contacto a la cara.
- Las acciones con salto también tienen punto extra igual que las de giro.
- Las dimensiones del tapiz son 6x6 m
- La duración de los combates es de tres asaltos de 30"/ 30".
- Los puntos de deducción son enteros. Ganchon.
- El sistema de campeonato es por liga, y gana el que más puntos marca en sus cuatro combates.
- Es mixto.

# RESUMIENDO

- 1º Saber que queremos enseñar y concerlo en profundidad.
- 2º Concer al alumnado y dar con la clave de su motivación (placer o supervivencia)
- 3º Elegir bien los medios para el aprendizaje.  
Recursos didácticos, materiales y personales.
- 4º Creer en lo que se hace para poder transmitirlo y trabajar con ilusión y constancia.
- 5º Evaluar todo el proceso y reconducirlo para mejorarlo.

# PERO SOBRE TODO

Recordar que el MAESTRO está al servicio del alumno/a y que siempre debe actuar con SENTIDO COMÚN. El resto, con ilusión y profesionalidad viene solo.



# PRÁCTICA

- JUEGOS Y EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y CONDICIÓN FÍSICA
  - JUEGOS Y EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA TÉCNICA Y LOS POOMSAE.
  - JUEGOS Y EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA TÉCNICA Y TÁCTICA DEL COMBATE.
  - JUEGOS PARA LA VUELTA A LA CALMA.
- \*\* PRUEBA FINAL: DISEÑO DE UNA SESIÓN, A PARTIR DE UN OBJETIVO + PRESENTACIÓN DE FICHERO DE JUEGOS.