

UNIVERSIDAD DE CHILE

FACULTAD DE CIENCIAS AGRONOMICAS

CARRERA : INGENIERIA EN RECURSOS NATURALES E INGENIERÍA AGRONOMICA

TAEKWON DO

Profesor Responsable : Gerardo Soto-Mundaca
Código : AQ 150
Semestre : Otoño y Primavera
Tipo de Asignatura : Electivo General
Requisito : Sin requisito
Horas teóricas : ---
Horas prácticas : 2
Horas alumno : 1
Unidades docentes : 3

Objetivos Generales

- Enseñanza teórica y práctica del arte marcial
- Mejorar la condición física general
- Incentivar en el alumno la práctica deportiva
- Enseñar al estudiante a manejar el estrés frente a un desafío competitivo.
- Contribuir al desarrollo integral del estudiante

Objetivos Específicos

- Aprender los fundamentos del Taekwon Do.
- Aprender y conocer las reglas básicas del Taekwon Do deportivo.
- Incentivar la disciplina y la práctica del deporte, basado en los principios y valores del Taekwon Do.

Unidades Didácticas

- Introducción general de las artes marciales y del TKD. Principios y juramento del TKD.
- Preparación física en TKD.
- Elongación estática y dinámica
- Control de la respiración (Hohup Jojul).
- Equilibrio (Kyun Hyung) y estabilidad dinámica (Dongtchuuk Anjong).
- Técnicas de visualización
- Posiciones fundamentales (sogi)
- Técnicas de mano y puño (sang bansin)
- Técnicas de pie (Ha bansin)
- Formas (Saju jirugi, Saju Makgi , Chon-ji tul)
- Puntos vitales de ataque (kupso)
- Técnicas de ataque y bloqueo (Gong Gyok mit Makgi Boowi)
- Técnicas de defensa personal (Hosin Sul)
- Técnicas de combate (Matsogi)
- Técnica de combate deportivo (Kyong Gi)

Método:

Se realizarán clases teóricas-prácticas.

Evaluación:

Se evaluarán aspectos teóricos y prácticos del curso.

1. Prueba escrita: 35 %
2. Evaluación Técnica: 35 %
3. Experiencia competitiva: 30 % (.....75 %)
4. Examen final (obtención del primer grado o cinturón): 25 %

Asistencia: 100% obligatoria

Bibliografía:

- International Taekwon-Do Federation. 1985 Encyclopedia of Taekwon-Do. 15 volúmenes.
- Choi Hong Hi, 1991. Taekwon-Do. The Korean Art OF Self-Defence. Publicación oficial de la International Taekwon-Do Federation. 765p.