



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS  
COLEGIO DE PEDAGOGIA

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS



COLEGIO DE PEDAGOGIA

## LA DIDÁCTICA EN LAS ARTES MARCIALES Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

**INFORME DE ACTIVIDAD PROFESIONAL**  
PARA OBTENER EL TITULO DE:  
**LICENCIADO EN PEDAGOGIA**  
P R E S E N T A :  
**MANUEL RODRÍGUEZ URIARTE**



FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS

ASESORA: LIC. MARGARITA LEHNE GARCIA

MEXICO, D.F.



2004



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

***Nadie puede escribir su vida religiosa con lápiz o bolígrafo.  
Se escribe sólo con acciones y su sello es nuestro carácter personal.  
Ya sea que yo, o Dios, sea el juez, absolutamente el único valor de nuestra Vida religiosa, para mí o para alguien más, es lo que nos queda y nos permite ser.***

*Wilfred T. Grenfell*



### **A MIS PADRES:**

Porque en los momentos buenos y malos, siempre me demostraron su apoyo, guiándome para seguir por el camino correcto y ser una persona triunfadora.

### **A MIS HERMANOS:**

A Margarita por darme aliento y ejemplo del triunfo  
A Octavio por demostrar su alegría ante la vida

### **A MI PROFESOR:**

Vicente Franco de la Puente 8º Dan:  
Porque a través de sus conocimientos impartidos en el Doyang me enseñó la Lealtad, Respeto, Disciplina y el Amor  
Al Tae Kwon Do.

### **A MIS ABUELITAS:**

A mi "Tita" que siempre estuvo a mi lado y estará orgullosa de mí.  
A mi abuelita María ya que siempre estuvo orgullosa de que practicara este deporte.

### **A EL PROFESOR DAIWON MOON:**

Por su sabiduría y enseñanzas dentro de este Arte Marcial.

### **A MI TÍA ROSY:**

Ya que siempre me impulsó en el deporte y en el plano académico.

### **A TODOS MIS PROFESORES:**

Especialmente a: **La Maestra Marta Elena Guerra Treviño** por que me enseñó "*el querer es poder*", a la **Lic. Margarita Lehene García** por todo su apoyo, a la **Lic. Claudia Bataller Sala** por darme los fundamentos de la didáctica, a la **Lic. Patricia Zurita Gutiérrez** por ayudarme a realizar este trabajo y su confianza en mí.

Porque por todos ellos soy lo que soy:  
***Un Triunfador en la Vida.***

Con Cariño y Aprecio:  
Manuel Rodríguez Uriarte.

# ÍNDICE

	Pag.
Introducción.....	I
<b>CAPÍTULO I</b>	
□ Caracterización de la Educación Física. ....	1
<b>CAPÍTULO II</b>	
□ La Pedagogía, La Didáctica y..... La Educación Física.	5
<b>CAPÍTULO III</b>	
□ Proceso Enseñanza-Aprendizaje-Evaluación..... La Planeación en la Educación Física	14
□ <b>CAPÍTULO IV</b> Historia del Tae Kwon Do.....	21
<b>CAPÍTULO V</b>	
□ Los alumnos y la clase de Tae Kwon Do.....	31
<b>CAPÍTULO VI</b>	
□ La Disciplina dentro del Doyang.....	40
<b>CAPÍTULO VII</b>	
□ Modalidades de Enseñanza del Tae Kwon Do.....	45
<b>CAPÍTULO VIII</b>	
□ Propuestas Teórico - Prácticas.....	51
<b>CAPÍTULO IX</b>	
□ Resultados Obtenidos.....	69
<b>CAPÍTULO X</b>	
□ Valoración Crítica de la Actividad Profesional.....	75
<b>CAPÍTULO XI</b>	
□ Conclusiones.....	79
□ Obras Consultadas.....	81
□ Anexos.....	85

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende como fin principal invitar al lector a reflexionar en los aciertos y errores que se tienen en cuanto a Pedagogía, Psicología y Didáctica. No sólo trata de dar un panorama del arte marcial coreano, se hacen planteamientos de lo importante que es la Educación Física para el estudiante en sus diferentes etapas de crecimiento.

La inquietud por mejorar los sistemas de enseñanza, el interés por mis alumnos en su desarrollo en el Moo Duk Kwan arrojan los siguientes puntos:

- Moo Duk Kwan de México es una institución que se ha especializado en capacitar a profesores de alto nivel en el campo del arte marcial, una preocupación principal en los planteamientos de las ponencias es la falta de conocimiento en el campo Lúdico como Didáctico. Así mismo la Psicología tendenciosa al conductismo.
- Enfatizo el papel del profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación. El aprendizaje va ligado al manejo y adquisición de conocimientos; pero el conocimiento no se obtiene únicamente mediante los contenidos escritos o verbales; también se adquieren por medio de actitudes y expresiones no verbales. La personalidad del profesor, en este sentido, es un elemento determinante en el proceso de aprendizaje
- El juego es una actividad recreativa que ofrece amplias perspectivas de índole formativa; en la actualidad es manejado como un magnífico recurso pedagógico en las instituciones escolares y en aquellas que en cierto modo pretenden fines acordes con la educación. Esta condición a consolidado, particularmente en educación física, al juego dirigido; o sea, aquel que es planeado y utilizado con base en ciertos objetivos de naturaleza educativa con profesores calificados para tal fin.
- Este Informe Académico de Actividad Profesional se encuentra estructurado en once apartados capitulares, y que presento con la finalidad de obtener el título de Licenciado en Pedagogía, cabe mencionar que éste es otro de los motivos que dieron origen a la presentación de este trabajo.

A continuación se procede a dar un esbozo de los contenidos que se abordan en el presente informe, con el fin de hacer más fácil su lectura, ubicación y comprensión.

En los Capítulos I y II del presente trabajo el lector encontrará los conceptos que las recientes corrientes pedagógicas tienen de la Pedagogía, la Didáctica y la Educación Física. Igualmente, se incluye la clasificación de la Disciplina Deportiva en los proyectos educativos a nivel preescolar, primaria y media superior y se mencionan las disciplinas afines a la Educación Física.

Una vez analizados estos conceptos procedo a detallar las estrategias y las habilidades didácticas docentes para el buen funcionamiento en el aula, cuadros comparativos de una sesión dentro de la misma y una clase deportiva, es así como a la Didáctica como herramienta fundamental de la Pedagogía.

En el Capítulo III explico el Proceso Enseñanza - Aprendizaje - Evaluación, la relación que el profesor y el educando deben sostener en dicho proceso de aprendizaje en el que cada uno tiene un compromiso para el conocimiento.

Por lo que respecta al arte milenario del Tae Kwon Do, en el Capítulo IV se explican los términos de Disciplina, Arte, Respeto, Lealtad y Marcialidad. Cuando el lector se introduzca en el tema, hallará que las Artes Marciales son una forma de vida, de éxitos y triunfos.

En el Capítulo V se plantea el perfil de los alumnos que practican esta disciplina en los diferentes niveles, a saber, preescolar, primaria y secundaria. Se enumeran las directrices metodológicas de la técnica didáctica y dinámica grupal para el buen funcionamiento de la sesión. De igual forma, se plantean algunas peculiaridades negativas de los profesores que influyen directamente en el mal desenvolvimiento de la clase.

En los Capítulos VI y VII se resalta la importancia que tiene la disciplina dentro del gimnasio de práctica del Tae Kwon Do (Doyang), ya que dicha disciplina sigue algunos modelos conductistas. También se plantean algunos factores de indisciplina como instalaciones inadecuadas, grupos extensos y el factor fundamental del proceso de enseñanza, que es el educando.

Asimismo, se plantean los diferentes métodos y estrategias de aprendizaje para un control de rendimiento escolar y físico, cargas de trabajo, métodos lúdicos y didácticos orientados a mantener la atención en la clase y el orden dentro de la misma.

La motivación es un aspecto importante dentro de la didáctica, por lo que, el lector podrá encontrar en el Capítulo VIII, los dos tipos de motivación que prevalecen ya sea dentro del aula o en el deporte, estas son: la motivación intrínseca y la motivación extrínseca. También se abordan los modelos de imitación, los cuales son clave para un deporte como es el Tae Kwon Do.

Por consiguiente, la efectividad de los modelos en influir en el comportamiento imitativo depende de factores como el prestigio o el atractivo que ejerzan. Otro punto a señalar son los recursos didácticos como herramientas que influirán en la formación y educación del educando.

En el Capítulo IX se desarrolla un reporte de un proyecto pedagógico llevado a cabo en la institución Moo Duk Kwan Pedregal del Lago.

En las páginas del presente trabajo se encontrarán diversas formas de cómo poder llegar al éxito en la vida diaria, las filosofías del oriente, cómo ser una persona que se ponga retos diarios en la vida y los logre superar. Se encontrarán conceptos de grandes artistas marciales como es el caso del Prof. Daiwon Moon, Prof. Vicente Franco de la Puente, Víctor Estrada, Frank Dux y Bruce Lee, los cuales, nos enseñan el camino para la realización como practicantes de un Arte Marcial y la realización como personas de bien en esta sociedad.

Por lo anterior, aquel lector que deposite su atención en estas páginas analizará lo interesante y complejo del Tae Kwon Do y la Educación Física, a encontrar los métodos didácticos para la práctica profesional. Como Pedagogos tenemos un deber con nuestros alumnos, padres de familia, con la sociedad y por supuesto con nosotros mismos para podemos superar día con día en esta noble profesión.

Por último citaré unas palabras que encontrarán en las páginas de este Informe Académico de Actividad Profesional, las cuales rigen mi vida:

***“EL VERDADERO GANADOR DE  
UNA MEDALLA DE ORO, NO ES  
EL QUE TRIUNFA EN UN ÁREA  
DE COMPETENCIA, SINO  
EL QUE ES TRIUNFADOR  
EN LA VIDA DIARIA”.***

Prof. Daiwon Moon.  
Dir. Gral. Moo Duk Kwan de México



## **CAPITULO I**

### **Caracterización de la Educación Física**

#### **Conceptualización**

Para analizar el concepto de Educación Física, algunos autores como González (1993) citado por Pedro Sáenz López Buñuel en su libro *La Educación Física y su Didáctica*<sup>1</sup> examinan el significado de ambas palabras, para posteriormente buscar la unión. Este mismo autor advierte que la complejidad y riqueza de estos términos hacen difícil que se pueda definir; pero anima a que se sigan realizando esfuerzos en buscar la clarificación conceptual que la Educación Física reclama.

La palabra Educación tiene un sentido complejo, existiendo dos enfoques en su significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación. La primera de las acepciones proviene del término latino "*Educare*" (criar, alimentar) entendiéndose como un proceso de aportación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva. La segunda corriente, también de raíz latina "*Educare*" (extraer, sacar), considera la educación como una estimulación de aquello que la persona posee, el educador sería en este caso una guía, un estimulador, el sujeto es la persona que se forma con responsabilidad individual.

El término Física procede del griego "*Physis*" que se traduce por "naturaleza". Así, siguiendo a Cagigal (1979), citado por González (1993)<sup>2</sup>, podemos considerar este término como la referencia al cuerpo y al movimiento cuyo efecto se extiende a las esferas psicológica, social, pedagógica y moral.

La principal problemática de la Educación Física es que, ha sido y es en la actualidad, relegada, a un plano secundario. En palabras del autor Ommo Gruppe "Para la institución escolar actual, lo corporal sólo existe como algo marginal. Por toda su actitud, por sus objetivos y por su organización, parece tener presente a un niño y a un joven que carecen de cuerpo".<sup>3</sup>

Entre otras variables, es probable que este acusado menosprecio se debe a la prevalencia de una concepción del hombre inspirada en el dualismo, el cual considera a la persona, objeto y razón de ser de la educación, como un ente formado por intelecto y materia, existiendo estos elementos independientemente el uno del otro y con primacía del primero -el intelecto- respecto al cuerpo.

Con esta postura que exalta la superioridad intelectual, al decir de José María Cagigal, se traiciona la unidad total del hombre; se subestima el cuerpo que es el medio de comunicación y de expresión, lo que nos "proporciona un lugar dentro de

---

<sup>1</sup>.-López Buñuel Sáenz. P., *La Educación Física y su Didáctica*, p 20

<sup>2</sup>.- *Ibidem* p 21

<sup>3</sup>.-Torres Solís Antonio J, *Didáctica de la Clase de Educación Física*, p 10.

la realidad espacial y temporal; es decir, el medio que es garantía de nuestra existencia".<sup>4</sup>

Afortunadamente, disciplinas como la antropología, la psicología, la filosofía, la sociología y la pedagogía han contribuido a erradicar, en alguna medida, la imagen del hombre dividido en sectores y nos han orientado hacia la consideración del ser humano como uno sólo, como una unidad con potenciales susceptibles de desarrollo y que se influyen mutua y constantemente unas a otras; esto implica un modelo de educación congruente con el principio de totalidad, es decir, un modelo verdaderamente integral donde gradualmente la educación física será reconocida en su justo valor; dado que "la educación no tiene partes; se educa siempre a la persona, con acento, según la especialización, en alguno de sus aspectos personales. Pero siempre el sujeto integral de educación es el *Ser Humano*".<sup>5</sup> La **Educación Física** es una *disciplina*<sup>6</sup> que utiliza de manera sistemática y metódica el ejercicio físico, en sus diversas manifestaciones o modalidades, con el objeto de contribuir al desarrollo de las potencialidades humanas, tanto en el plano físico, como psicológico, moral y social.

La Educación Física participa día a día con mayor énfasis y creciente margen coadyuvando en la tarea cotidiana de los profesores de educación preescolar y primaria en la dirección del aprendizaje de lectura, escritura y matemáticas, porque a través del juego dirigido, de la gimnasia recreativa y actividades sociorecreativas el niño logra el control de su cuerpo, mismo que constituye el "medio de relación con el mundo exterior". Además, adquiere y afianza nociones espaciales y temporales, todos estos aspectos son decisivos para el eficiente proceso de aprendizaje escolar.

Por lo anterior, para modificar las orientaciones actuales en los planes de estudio en los diferentes niveles de educación: primaria, secundaria y preparatoria, al profesorado ante la educación física no le basta el conocimiento teórico de la disciplina, sino que también es necesario ejercer la práctica docente de una manera entusiasta, formal y vigorosa, administrada en congruencia con las aportaciones, hallazgos pedagógicos y técnico-científicos más recientes.

---

<sup>4</sup> *Ibidem*, p.11.

<sup>5</sup> *Ibidem*, p.12.

<sup>6</sup> Según Torres Solís Antonio J. en su obra *La Didáctica de la clase de Educación Física*, el término disciplina se usa como sinónimo de asignatura y no como regla para el comportamiento. p 12.

## Objetivos Generales de la Educación Física

No es posible concebir la acción educativa a través del movimiento sin la formulación explícita de objetivos que la orienten o encaucen.

"La empresa educacional del presente constituye un compromiso entre las metas que fijan su contenido y el nivel de resultados alcanzados."<sup>7</sup> Esta expresión pone de manifiesto en forma clara la relevancia de los fines, dado que en esencia, estos son los propósitos concretos que se pretenden alcanzar a través de la obra educativa; su gran importancia radica en que a su alrededor gravitan las etapas de planeación, realización y evaluación del proceso pedagógico mediante la actividad fíicodeportiva, dando orden y secuencia al trabajo, además de aportar los elementos de referencia para establecer una confrontación entre lo previsto y lo alcanzado.

De acuerdo con la definición de Educación Física de José Antonio Torres Solís, ésta pretende, como fin principal, el perfeccionamiento del hombre. Actualmente, gracias al progreso de la docencia y de la investigación en la rama la Educación Física gradualmente se ha consolidado en el campo pedagógico y social, a tal grado que sus medios y radio de acción se han multiplicado y enriquecido.

## Disciplinas afines a la Educación Física

La Educación Física, como todas las asignaturas, en mayor o menor proporción guarda relación mutua y dinámica con otras disciplinas o sectores del conocimiento, en donde los ámbitos involucrados reciben y ofrecen aportaciones que permiten el desarrollo, la consolidación de sus teorías y metodologías para el mejor cumplimiento de sus propósitos.

La afinidad y el grado de relación de la Educación Física con otras disciplinas según Torres Solís Antonio J<sup>8</sup>. se pueden considerar, en principio, de acuerdo con tres indicadores:

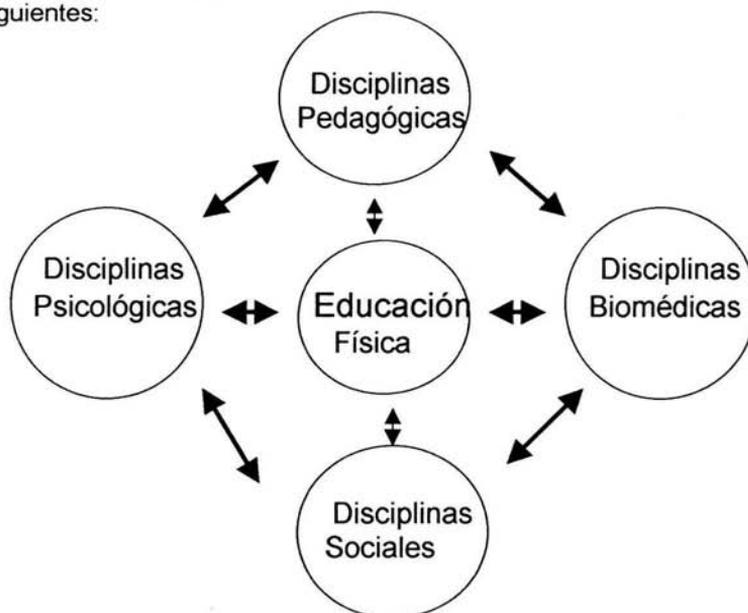
1. **La naturaleza de sus medios o actividades:** el ejercicio físico en diferentes manifestaciones (juego, danza, deporte, etc.)
2. **Las personas involucradas:** educador y educandos; entrenador y deportistas; "líderes", monitores, etc.
3. **Los objetivos a lograr:** de eficiencia motriz, aptitud física, recreacionales, pedagógicos, higiénicos, sociales, éticos, psicológicos, etc.

---

<sup>7</sup> *Ibidem.* p. 14

<sup>8</sup> *Ibidem.* p 21

En relación con los indicadores referidos, podemos detectar con facilidad que la Educación Física está vinculada con gran número de asignaturas, cuya relación, evidentemente, no es insular sino multi e interdisciplinaria. En este sentido, los grupos de disciplinas que, a mi juicio, revelan mayor conexión con la educación física son los siguientes:



- **Disciplinas Pedagógicas:**  
Teoría pedagógica.  
Didáctica.  
Evaluación Pedagógica, etc
- **Disciplinas Psicológicas:**  
Psicología evolutiva.  
Psicología educativa.  
Psicología social, etc.
- **Disciplinas Sociales:**  
Antropología.  
Historia.  
Sociología, etc.
- **Disciplinas Biomédicas:**  
Morfología funcional.  
Fisiología.  
Biomecánica, etc.

## **CAPITULO II**

### **LA PEDAGOGÍA,**

### **LA DIDÁCTICA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **La Pedagogía como sustento de la Didáctica.**

La pedagogía tiene un primer nivel teórico formal centrado en la formación humana como misión y principio unificador y sistematizador, criterio principal de validación del saber pedagógico.

El segundo nivel de la pedagogía está compuesto por la articulación de modelos y conceptos que constituyen las representaciones de teorías pedagógicas particulares presentes en la didáctica; en este nivel cobran relevancia el estudio y la conceptualización de las condiciones del objeto de estudio de la didáctica, condiciones que se reconceptualizan en algún modelo particular del proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación.

Naturalmente, la validación de estos conceptos se confrontan en el nivel uno, teórico-formal, y el nivel tres, de lo empírico o de los hechos, se confirma en la praxis o acción pedagógica del aprendizaje. El tercer nivel de la pedagogía está constituido por la aplicación de sus conceptos, su apropiación y su verificación en la acción pedagógica, que es la misma acción del aprendizaje, pero guiado y planeado intencionalmente por la pedagogía.

En esencia, un primer nivel que nos ofrece la teoría formal de la pedagogía, se manifiesta en la acción educativa para la formación humana: **la educación**. Un segundo nivel, los fundamentos teóricos y propositivos, se manifiesta en modelos pedagógicos: **la didáctica**, y un tercer nivel de aplicación se manifiesta en la acción pedagógica: **el aprendizaje**.

La obra educativa del profesor se configura diariamente en congruencia con las peculiaridades de los grupos que tiene a su cargo, con las condiciones y con las posibilidades del ambiente escolar, así con el conocimiento de su materia, la habilidad para enseñar y la capacidad de organización, situación que evidencia la necesidad de una hábil conducción para conjugar armoniosamente los múltiples elementos susceptibles de participar en el proceso didáctico.

La influencia del profesional de la educación es necesaria porque le infunde una progresiva autonomía al educando, quien va tendiendo al propio desarrollo. Así, tanto la ayuda que le llega desde afuera, como el desarrollo interior de sus propias capacidades y la superación de sus limitaciones, no sólo son excluyentes, sino que se hacen necesarias.

Sin embargo, a pesar de los constantes ajustes que es necesario realizar, la acción docente se revela dentro de un cauce general, delineado por ciertos

principios que conforman fundamentos genéricos para dirigir el aprendizaje a través de directrices que inciden en la metodología, en la organización y en los contenidos. De este modo, la comprensión y la observación de tales preceptos brindan al educador mejores condiciones para el desempeño de su tarea.

En el proceso educativo, la comunicación es esencial, no es algo secundario o ajeno, sino que está íntimamente unida; es imposible concebir la educación sin que exista un proceso de comunicación continuo entre educar y educando. En la educación, la comunicación se identifica como una profunda acción que promueve la relación entre dos o más personas que intercambian información, y se atienden a unos patrones y normas con el fin de educar.

En la educación sistemática e intencional se debe dar un sistema de comunicación interpersonal filtrado y estructurado de acuerdo con las metas que se desea conseguir y las capacidades de la persona a la que va dirigida. De hecho, la educación se configura como un sistema de comunicación con todos y cada uno de los elementos que la integran.

La pedagogía tiene como sujeto de estudio propio, la educación de la persona humana, la cual tiene la necesidad de desarrollar sus áreas cognoscitiva, afectiva y de habilidades, en la búsqueda de un perfeccionamiento continuo. La tarea del profesional de la educación es coadyuvar al logro de este objetivo. Por eso, así como el "sujeto" de estudio de la pedagogía es la persona humana, su "objeto" es la educación.

\*Sujeto de estudio \_\_\_\_\_ La persona humana

### **Pedagogía**

\*Medio \_\_\_ Didáctica \_\_\_ Proceso enseñanza-aprendizaje

\*Objeto de estudio \_\_\_\_\_ La educación

La acción educativa en la persona se lleva a cabo, básicamente, por medio de la didáctica, que es el arte de enseñar y, fundamentalmente, aprender, como consecuencia de aprender a pensar porque se conoce para llegar a la verdad.

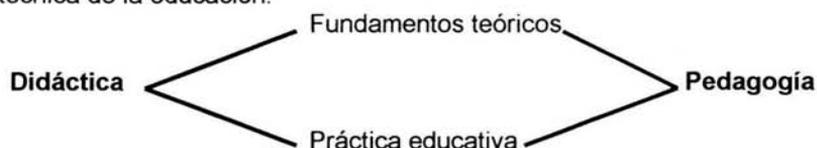
\*Ciencia \_\_\_\_\_ Fundamentos teóricos

### **Pedagogía**

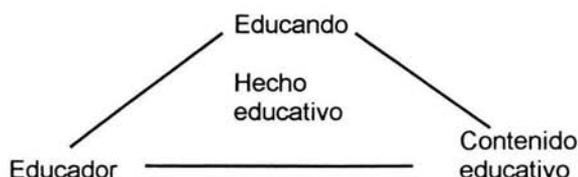
\*Técnica \_\_\_\_\_ Derivación práctica, acción educativa, estrategias de aprendizaje

La pedagogía, como *reflexión* y *técnica* (praxis) de la educación, realiza su acción educativa por medio de la didáctica, la cual, a su vez, retoma los fundamentos

teóricos de la reflexión pedagógica y los deriva en la práctica concreta por medio de la técnica de la educación.<sup>9</sup>



La **habilidad didáctica** es la capacidad de integrar el hecho educativo junto con todos y cada uno de los aspectos internos y externos al proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación. Por su parte, la **habilidad docente** es la capacidad que desarrolla el docente para promover el logro del aprendizaje significativo de sus estudiantes en el momento didáctico de la ejecución o de la realización, donde se integra la tríada del proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación.<sup>10</sup>



La *habilidad didáctica* se refiere a la integración que el profesional de la educación realiza con base en la *situación educativa*. (familiar, psicológico, filosófico, cultural) La *habilidad docente* se refiere a la realización y logro de aprendizajes educativos (significativos) con base en el *hecho educativo*.<sup>11</sup>

La competencia que el profesional de la educación desarrolla como habilidad didáctica fundamental es el dominio sobre el diseño y construcción del proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación, por medio de los *principios psicológicos*, los *principios lógicos*, así como la armonía y el desarrollo técnico de la *instrumentación didáctica*, es decir, los cuatro momentos didácticos: el diagnóstico, la planeación, la realización o ejecución y la evaluación, además de los siete elementos didácticos.

1. Educando-educador.
2. Objetivos educativos.
3. Contenidos educativos.
4. Metodología
5. Recursos didácticos.
6. Tiempo didáctico.
7. Lugar.

<sup>9</sup> Pérez-Cortés Villalobos Elvia M., *Didáctica Integrativa y el Proceso de Aprendizaje*. p.16

<sup>10</sup> *Ibidem* p. 71-72. Las habilidades didácticas y docentes confluyen en la realización personal del docente a la vez que en la planificación de las potencialidades del educando.

<sup>11</sup> *Idem* p.72

## Concepto de Didáctica

El término didáctica proviene del griego *didaktikos* (apto para la docencia), *didaktiké* (enseñanza) y *didastikalia* (enseñar con una doble acepción en el campo de la educación y del teatro).<sup>12</sup> La palabra didáctica fue empleada por primera vez, con el sentido de enseñar, en 1629, por Ratke, en su libro *Aphorisma Didactici Precipui*, o sea, Principales Aforismos Didácticos. El término, sin embargo, fue consagrado por Juan Amós Comenio, en su obra *Didáctica Magna*, publicada en 1657.

Didáctica significó, primeramente, *arte de enseñar*. Y como *arte*, la didáctica dependía mucho de la *habilidad para enseñar*, de la *intuición* del maestro, ya que había muy poco que aprender para enseñar. Más tarde la didáctica pasó a ser conceptualizada como *ciencia y arte de enseñar*, prestándose por consiguiente a investigaciones referentes a *cómo enseñar mejor*.

La didáctica puede entenderse en dos sentidos: amplio y pedagógico:

En el sentido amplio, la didáctica sólo se preocupa por los procedimientos que llevan al educando a cambiar de conducta o aprender algo, sin connotaciones socio-morales. En esta acepción, la didáctica no se preocupa por los valores, sino solamente por la forma de hacer que el educando aprenda algo. En el sentido pedagógico, la didáctica aparece comprometida con el sentido socio-moral del aprendizaje del educando.

"La didáctica es el estudio del conjunto de recursos técnicos que tiene por finalidad dirigir el aprendizaje del alumno, con el objeto de llevarlo a alcanzar un estado de madurez que le permita encarar la realidad, de manera consciente, eficiente y responsable".<sup>13</sup>

Existe una gran variedad de definiciones y conceptos causada, según Sáenz (1994), por "La obligación de los especialistas en acuñar su propia definición". En la misma cita, este autor piensa que este hecho tiene el riesgo de convertir la disciplina en un concepto multicolor, en el que cada autor pone a prueba su ingenio para estampar una definición "personal" original y creativa<sup>14</sup>.

Dentro de este mapa de definiciones, Miguel Ángel Delgado Noguera señala que, en el análisis del concepto, predominan las siguientes características:

- a) La didáctica es ciencia.
- b) La didáctica es arte.
- c) Estudia los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación.
- d) La didáctica supone una constante toma de decisiones normativas.
- e) La didáctica es teórico-práctica.

<sup>12</sup> Sáenz-López Buñuel P. *Op.cit.*, p 35

<sup>13</sup> Giuseppe Nérici I., *Hacia una didáctica general dinámica*. p 57

<sup>14</sup> Sáenz-López Buñuel P. *Op.cit.*, p 35.

Respecto a la situación de la Didáctica, Zabalza (1990) identifica versiones de lo que es y debe hacer la didáctica:

- Los que plantean la Didáctica como brazo instrumental de la Pedagogía.
- Los que conciben el campo educativo como espacio ocupado por diferentes disciplinas independientemente entre sí.
- Las posturas que presentan la dimensión teórico-práctica como un hecho continuo bipolar que a la vez refleja una mayor/menor distancia al hecho educativo concreto.

Comparto el acuerdo general que parece existir en considerar a la Didáctica como una de las Ciencias de la Educación (Benedito, 1987; Rosales, 1988; Zabalza, 1990; Villar, 1990; Sáenz, 1994; Estebanaranz, 1994, Córdoba, 1995). Zabalza aclara que "la didáctica es un campo de conocimientos, de investigaciones, de propuestas teóricas y de prácticas que se centren sobre todo en los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación"<sup>15</sup>. Según afirma este autor, la Didáctica estudia y hace propuestas de intervención y de optimización sobre campos como la enseñanza general y especial, el currículum, las teorías de instrucción, los medios y tecnologías didácticas.

- Didáctica general. Trata de enseñar independientemente del contenido cultural, dando normas y principios y estudiando fenómenos y leyes.
- Didáctica especial. Estudia específicamente una disciplina: sus contenidos, metodología, y los diversos problemas que se plantean en su proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación.

### **LA DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

En este marco general de la Didáctica en el que se estudia la enseñanza y los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación, existen como estamos viendo, parcelas de especificación e intervención sobre la práctica y realidad educativa, siendo una de ellas la Educación Física.

Los efectos formativos que la Educación Física pretende invariablemente deben buscarse en concordancia con las peculiaridades de los educandos, dado que éstos manifiestan características que no pueden ignorarse, pues con frecuencia son cardinales para la dirección y la buena marcha de trabajos.

El postulado de adecuación al educando se justifica por la evidente necesidad de tomar en cuenta las características de desarrollo psicológico, social y físico-motor de los alumnos, porque el conocimiento de estos elementos posibilita, en mayor grado, una fecunda dirección del aprendizaje.

---

<sup>15</sup> *Ibidem.* p.35

En este sentido, tanto los contenidos, las informaciones y los objetivos, así como las formas de trabajo, las actividades y las ejercitaciones deben ser correlativas a las necesidades, a los intereses y a la capacidad de rendimiento de los educandos, porque el proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación ineludiblemente está supeditada a la naturaleza de los educandos, de acuerdo con los niveles de maduración psicosocial, biológica y motriz; así pues, deben seleccionarse los métodos y los recursos didácticos, porque el aprendizaje es un proceso individual distinto en ritmo y profundidad para cada persona. El respeto a este principio genera mayor facilidad y rapidez para aprender.

En opinión de Sáenz Buñuel, retomando a Gardoqui "tanto la Didáctica general como la específica están contribuyendo, a la evolución de la enseñanza y a la formación del profesorado". El objeto formal de la Didáctica, según Gardoqui es la actividad docente-discente con los métodos y técnicas adecuados, en torno a una materia, como en nuestro caso es la Educación Física.

Continuando con Sáenz Buñuel, cada materia tiene necesidad de planteamientos de enseñanza diferenciados pero, como ilustra Sánchez Bañuelos, la especificidad de la Educación Física "es imposible que resulte más evidente".

Las disciplinas que se enseñan en el aula poseen características comunes, sin embargo las diferencias con el ámbito de estudio del presente informe, plantean una didáctica perfectamente diferenciada.

Sánchez Bañuelos destaca como los aspectos más relevantes: la manifestación de los resultados, la metodología de la enseñanza, las relaciones interpersonales y la estructura de organización.

Sánchez continúa analizando que la clase de Educación Física requiere planteamientos didácticos más complejos en relación con la didáctica y la formación específica del profesor/a de esta materia, debe ser más exigente que para el docente de aula.

La especificidad de la Educación Física condiciona prácticamente todos sus elementos didácticos. Basado en un primer estudio de Sánchez Bañuelos, se ha profundizado más en las diferencias que existen entre una sesión de Educación Física y una sesión clásica en el aula. Para un análisis más exhaustivo fueron divididas en función del desarrollo de la sesión, desde la perspectiva de los alumnos(as) y desde la perspectiva del profesor(a), tal como se muestra:

**TABLA 1.** Diferencias entre una clase de Educación Física y una clase en el Aula<sup>16</sup>

<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>AULA</b>
<p align="center"><u>DESARROLLO DE LA SESIÓN</u></p> <p>Dinamismo Implicación integral y global: motriz, psicosocial y cognitiva Instalaciones y materiales específicos absolutamente imprescindibles Necesita atuendo especial Hasta la L.O.G.S.E. no había programa oficial Carácter amplio y abierto, lo que provoca:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor transferencia a la vida</li> <li>• Gran complejidad organizativa</li> <li>• Más conflictos internos</li> </ul> <p>La organización puede ser mas libre Puede ser observada desde el exterior Riesgo físico importante Ayuda a prevenir lesiones y enfermedades En primaria suele ser la clase más motivante Se descarga la tensión acumulada en las clases Mayor retención por aprendizajes motrices, motivación y práctica Comunicación no verbal muy importante</p>	<p align="center"><u>DESARROLLO DE LA SESION</u></p> <p>Sedentarismo Implicación cognitiva casi exclusivamente</p> <p>En general la instalación es común y el material Normalmente no necesita ropa especial Siempre ha existido programa oficial</p> <p>Estructura mas simple y organizada:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menos transferencias</li> <li>• Menos problemas de organización</li> <li>• Menos conflictos</li> </ul> <p>Organización predisuelta difícil de cambiar No puede ser observada por nadie ajeno No tiene objetivos relacionados con la salud Suelen ser menos motivantes para los niños Se acumula tensión Menor retención; sólo hay información, poca práctica y menos motivación Comunicación no verbal poco importante</p>
<p align="center"><b>EDUCACIÓN FÍSICA</b></p> <p align="center"><u>PROFESOR</u></p> <p>Percepción con el alumno/a diferente. Contacto físico frecuente Comunicación no verbal muy significativa</p> <p>El profesor puede dar constante información sobre los resultados Mayor responsabilidad hacia el alumno por riesgo de lesiones Se acumula mayor cansancio físico y psíquico Necesita vestimenta adecuada Normalmente necesita mucha información verbal para mantener las normas</p>	<p align="center"><b>AULA</b></p> <p align="center"><u>PROFESOR</u></p> <p>Posición destacada del profesor/a. Contacto físico muy difícil. Comunicación no verbal no es especialmente importante Más difícil por no poder observar los resultados de todos los alumnos Menor responsabilidad</p> <p>Clases más estéticas y organizadas que acumulan menos cansancio No necesita ropa especial Situación más estable que requiere menos directrices.</p>

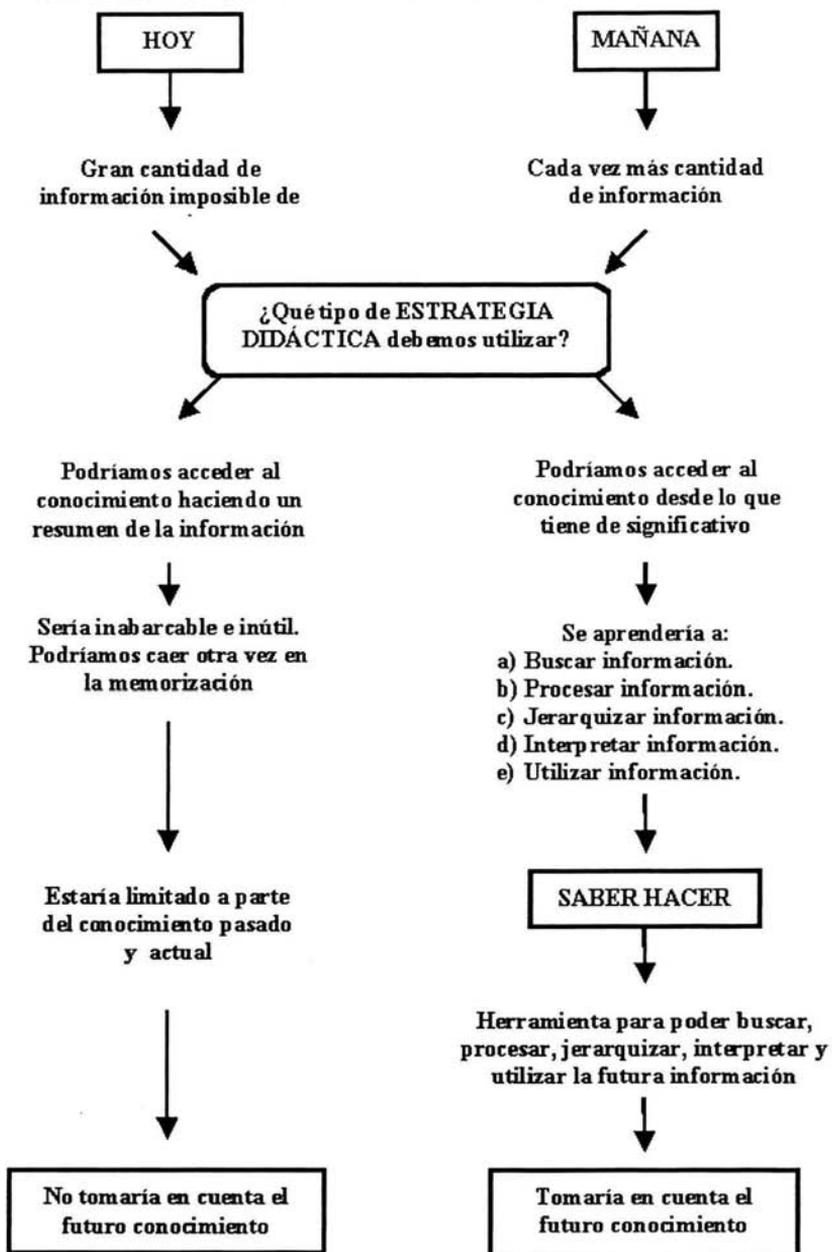
<sup>16</sup> *Ibidem*, p.37-38

CUADRO 1 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Evalúa la capacidad de memorización de la información

19

**CUADRO 2 TIPOS DE ESTRATEGIA DIDÁCTICA<sup>18</sup>**



<sup>18</sup> [www.fmmeducación.com.ar](http://www.fmmeducación.com.ar) (2003)

<sup>19</sup> [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (2003)

### CAPITULO III

## PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE-EVALUACIÓN

### LA PLANEACION EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

La vida del ser humano transcurre en una permanente propuesta y consecución de metas. Cuando alcanza alguna de ellas, determina otras que encauzan y orientan su existencia. En el campo profesional el planteamiento y los logros de objetivos revelan una dinámica más técnica y resulta una actividad imprescindible para el desarrollo laboral cada vez más eficiente.

Existe la arraigada convicción en los medios académicos, que la enseñanza y el aprendizaje están unidos en un proceso, el llamado proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación, o como dijera alguna vez Pichón Riviere el "enseñaje". Este proceso podemos calificarlo, y muchas veces lo hemos hecho en clases, como una **acción común entre estudiantes y docentes**.

El proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación es sumamente complejo y en él, y por él, dialécticamente, todos podemos aprender y todos podemos enseñar, cada uno desde su rol. En este complejo proceso, del que participan elementos materiales y psicológicos, los actores más relevantes y significativos somos los **estudiantes** y los **docentes** interactuando entre nosotros respecto al objeto del aprendizaje.

La principal obligación del **estudiante** es estudiar y aprender y, en función de ello, exigir la más alta y democrática excelencia académica participando activamente en la construcción de su propio conocimiento y, paralelamente, en la construcción social del mismo. Nadie puede reemplazar al aprendiz en esa tarea, nadie puede aprender por otro porque el aprendizaje, en tanto labor social, es doloroso, personal e intransferible. El estudiante debe, en su carácter de sujeto, necesariamente, comprometerse con el objeto de conocimiento en su afán de aprehenderlo.

La principal obligación del **docente** es "enseñar" en su acepción de "mostrar". Es decir, que la labor del docente es elaborar estrategias didácticas, idear creativamente actividades, plantear tácticas, desarrollar, en suma, situaciones de aprendizaje que contribuyan a que el estudiante logre aprendizajes significativos.

Dicho de otra forma, que construya conocimientos sólidos sobre las bases de su experiencia cotidiana previa, superando conocimientos ingenuos y reemplazándolos por otros más rigurosos. Creemos que las conferencias, dicho esto en forma genérica, deben reducirse a lo necesario para su aplicación objetiva. **"Si lo escucho lo olvido, si lo veo lo recuerdo, si lo hago lo se"** dice con sabiduría el antiguo proverbio chino.

**Aprender es una aventura intelectual.** El profesor desempeña un importante papel en el sistema educativo, influyendo en gran medida en el rendimiento que alcanzan los alumnos. Las relaciones que establece con el alumno participan tanto en su comportamiento como en su aprendizaje. Planes, programas, organización, métodos, insumos, sólo se materializan fundamentalmente, con el accionar del docente o del equipo docente interactuando con los estudiantes. Cualquier intento de aplicación de un plan está destinado al fracaso si se programa a espaldas de los docentes, ignorando los intereses de los estudiantes, como si se conciben para ellos sin su concurso real y efectivo. Después de los estudiantes, los profesores constituyen el elemento más importante y crucial de todo sistema educativo.

Que el docente "sepa" puede considerarse sólo como un elemento más de las diversas manifestaciones de su tarea profesional, pero es más importante aún que conozca y opere en el contexto socio-cultural en el que enseña ya que el proceso de educación se identifica con el de socialización. Los profesores no suelen hacer bien su labor por falta de conocimiento disciplinar sino, también porque no han sabido demostrar, transmitir o enseñar lo que saben.

El profesor, en su tarea docente, debe considerarse él también un aprendiz y tiene, en sus propios alumnos, una importante fuente de aprendizaje. **Sólo puede enseñar el que está siempre dispuesto a aprender** y para ser partes del proceso de E-A-E los docentes deben estar constantemente preocupados - y ocupados - en mejorar el aprendizaje de los estudiantes y su propio aprendizaje.

Los alumnos, al renovarse en cada curso, son una fuente de aprendizaje continuo, de sugerencias, y también de motivos de preocupación y reflexión pedagógica del educador.

La metodología didáctica engloba las tareas de definición, construcción y validación de unos procedimientos que reúnen y conjugan métodos y técnicas que configuran una forma de trabajar en el aula, para cubrir objetivos y desarrollar contenidos. La metodología trata de poner al alcance del profesor los criterios que le permitan justificar y construir el método que responda a las expectativas de cada situación didáctica que se le plantee. Al analizar los hechos esenciales del proceso de aprendizaje, se pone de manifiesto un variado número de procedimientos, recursos, técnicas y normas prácticas que el profesor puede utilizar en cada caso.

Por ello, en sus intenciones educativas, debería atender a tres tipos de objetivos:

- Los cognitivos (qué) el saber
- Los procedimentales (cómo) que permitan enlazar el hacer
- Los actitudinales (para qué) y el sentir

Cuando no se tiene en cuenta al alumno en el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación, el curso se transforma en una satisfacción narcisista del docente y se perpetúa el modelo de dependencia de quien detenta el supuesto conocimiento y entonces las relaciones de poder reemplazan a las relaciones de saber.

La tarea primordial del profesor consistirá en facilitar y promover el aprendizaje que debe ser total, pluridimensional y permanente y para ello deberá idear las necesarias situaciones y actividades de aprendizaje. Sólo se puede considerar enseñanza cuando se producen aprendizajes; entonces, ¿cuáles son los factores y variables del profesor, que inciden en el rendimiento de los alumnos? No hay un modelo único ni un profesor ideal.

Algunos análisis parecen demostrar que los profesores preferidos por los alumnos, jueces implacables, son el profesor "didáctico", que sabe incentivar la motivación de los alumnos, que se preocupa para que aprendan, constantemente creativo, y "fabricante" continuo de situaciones, capaz de variar los objetivos y actividades en función de **la meta que es el aprendizaje de los estudiantes**, y el "afectivo", el que muestra entusiasmo, claridad, buen humor, cordialidad, y es respetuoso con los sentimientos de sus educandos.

El profesor es más eficaz si utiliza la metodología o técnicas más adecuadas en cada momento y situación de aprendizaje, es decir, aquel que se comunica, que está en sintonía con sus alumnos y logra una clase participativa.

Los estudiantes obtienen mejores rendimientos cuanto más **activamente involucrados se hallan en su trabajo** y menos atención pasiva prestan al profesor. La enseñanza requiere una constante retroalimentación (feedback) y una atención más activa de comprobar la propia eficacia. El profesor debe tratar de impulsar a los estudiantes a alcanzar niveles siempre mayores de autoconciencia como base para la ordenación de las actividades diarias.

Si enviamos a nuestros estudiantes, futuros profesionales a clases donde reciben conferencias y son recipientes pasivos y acrílicos de la información, se están socializando dentro de un modelo, cuanto menos, conservador e inadecuado del proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación.

Los programas de todas las materias de las distintas carreras serán mejor asimilados en la medida que generen interrogantes, que movilicen a la participación y permitan relacionar e integrar el cuerpo de los conocimientos de cada una con las otras disciplinas y con el de la realidad social, cultural y educativa que nos rodea y en el que estamos inmersos.

A pesar de las evidentes bondades que la planeación ofrece en el campo educativo, específicamente en el ámbito de la Educación Física, existe una marcada desatención e incluso rechazo en lo que a planeación de las clases se refiere. De ordinario los profesores que realizan planes didácticos lo hacen

obligados por alguna autoridad, convencidos de que deben cumplir con una exigencia administrativa y no con una tarea que pondrá a su disposición una herramienta útil para optimizar la dirección del proceso enseñanza-aprendizaje-evaluación.

La influencia educativa se concreta en la clase, espacio en el que interactúan profesores y alumnos para potencializar la tarea del desarrollo humano, misma que no puede ser improvisada o efectuarse de forma azarosa, sino que requiere un cuidadoso diseño de manera conveniente, en función de los objetivos y del tiempo para la clase, con el fin de que la enseñanza sea sistemática y enteramente satisfactoria.

La enseñanza fincada en la improvisación sin duda es superficial y condena a la rutina; la única manera de promover una acción didáctica profunda, segura, atractiva y de vanguardia; es a través de la planeación de sesiones, que en este contexto se convierte en un requerimiento categórico de la ética profesional del educador porque "la primera responsabilidad de todo profesor es la de impartir clases de alta calidad"<sup>20</sup>, lo que en buena medida se supedita a un eficaz proceso de planeación, con el fin de que los educandos disfruten de la prerrogativa de una enseñanza formal, sistemática y con base en contenidos funcionales y de manifiesta actualidad, dado que la planeación de clase:

1. Proporciona la definición de objetivos claros y concretos.
2. Permite estructurar los contenidos con orden y coherencia.
3. Permite destinar mayor atención a los aspectos esenciales.
4. Favorece la adecuada utilización de los medios didácticos.
5. Optimiza la distribución del tiempo.
6. Evita la rutina y la improvisación.
7. Proporciona la renovación de procedimientos y actividades para la enseñanza.
8. Promueve un continuo mejoramiento de la técnica didáctica.
9. Ofrece una mayor garantía en la consecución de resultados.

### **Estructura del Registro de Avance Programático**<sup>21</sup>

Orgánicamente, el registro de avance programático o plan de clase se conforma con los siguientes elementos:

- |                             |                       |
|-----------------------------|-----------------------|
| *Objetivos.                 | *Evaluación.          |
| *Organización               | *Recuperación.        |
| *Adecuación morfofuncional. | *Medios didácticos.   |
| *Introducción.              | *Escala cronométrica. |
| *Actividades de fijación.   |                       |
| *Aplicación.                |                       |

<sup>20</sup> Torres Solís Antonio J. *Op.cit* p 49.

<sup>21</sup> *Ibidem* p., 50.

A continuación se explicarán cada uno de los puntos del Registro de Avance Programático:

### **Objetivos**

#### **¿Qué conocimientos y habilidades deben lograr los educandos al terminar la clase?**

Lo primero que debe considerarse para la elaboración del registro de avance programático son los objetivos de carácter específico, éstos expresan lo que se pretende alcanzar en una clase o en breve tiempo, deben redactarse con toda precisión y claridad porque indican los resultados que se desean obtener y en función a ellos es que se seleccionan, se dosifican los contenidos, las experiencias de aprendizaje y se determinan los medios y los procedimientos didácticos; además, constituyen puntos de referencia para evaluar la eficiencia de la clase.

### **Organización**

#### **¿Qué actividades deben realizarse para disponer al grupo a iniciar la clase?**

La organización constituye el aparato del registro donde brevemente se indican las actividades preliminares que dispongan a los alumnos para el comienzo de la clase propiamente dicha: formación inicial, disposición de los medios didácticos, etc.

### **Adecuación morfofuncional**

#### **¿Qué ejercitaciones deben realizar los alumnos para estar preparados desde el punto de vista morfofuncional?**

En esta parte del registro se indican de manera concreta y secuenciada los ejercicios necesarios para lograr en los alumnos una disposición estructural y fisiológica apropiada, que les permita participar en la clase con mayor grado de eficiencia y con menor probabilidad de sufrir una lesión: Tendinitis, Peritropias, Esguinces, etc.

La elección de los ejercicios dependerá de las características y las posibilidades de los participantes así como de la temática central de la clase (como se verá más adelante en la clase de Moo Duk Kwan).

## **Introducción**

### **¿Qué actividades deben generarse para vincular las experiencias y el conocimiento de los alumnos con el tema central de la clase?**

En la introducción se enuncian los contenidos y las actividades que habrán de realizarse para que los alumnos adopten una actitud favorable respecto a la temática y a las prácticas de la clase. De ordinario se hace un breve interrogatorio o exposición acerca de los datos más importantes y significativos de la sesión anterior, con el fin de articular las experiencias y la información pasadas.

Cuando el tema se va a tratar por primera vez se prevén estímulos o actividades cuyo contenido esté acorde con los conocimientos que los educandos hayan adquirido en forma asistemática y que preparen la nueva exposición. Para el desarrollo de este punto, también se puede incluir una explicación concreta de la esencia de la clase, sus objetivos y las actividades principales a desarrollar.

## **Fijación**

### **¿Qué ejercicios y prácticas deben realizar los alumnos para incorporar durante la clase la destreza en cuestión?**

Este espacio del registro se utiliza para describir de manera concreta las actividades (juegos, formaciones, tareas, ejercicios, etc.) que el grupo debe realizar, con el fin de que, mediante la práctica, se experimente e incorpore el elemento que es el motivo central de la enseñanza. Conviene ilustrar los ejercicios con dibujos y gráficos que faciliten la comprensión de la actividad.

## **Aplicación**

### **¿Qué actividades deben realizar los educandos para poner en práctica la destreza adquirida?**

En esta parte del registro se describen las ejercitaciones que el grupo debe realizar para la transferencia de las destrezas adquiridas. Es decir, operarlas en condiciones diferentes al proceso de aprendizaje o incorporación.

De ordinario, cuando se trata de un elemento técnico-deportivo se utilizan prácticas predeportivas y/o deportivas que permitan la transferencia y la integración unitaria o global de las destrezas, a la vez que incrementan el interés en el proceso. En caso de las cualidades físicas o elementos del desarrollo psicomotor, se recurre fundamentalmente a los juegos que acentúan el sentido de las actividades de aprendizaje e incentivan la dinámica de la motivación.

### **Evaluación**

#### **¿De qué manera puede el profesor conocer los resultados en el aprendizaje?**

En este espacio se indica el instrumento que se utilizará para evaluar en forma directa el grado en que se alcanzaron los objetivos, y en forma indirecta el desarrollo general de la clase.

### **Recuperación**

#### **¿Qué actividades deben preverse para que al final de la clase los alumnos se restablezcan desde los puntos de vista fisiológico y emocional?**

En función del tipo de trabajo y del esfuerzo previsto para la parte central de la clase, en este espacio del registro se consignan prácticas "tranquilizantes" que conduzcan a la recuperación fisiológica y emotiva de los alumnos, para que éstos desempeñen con eficiencia el resto de sus actividades escolares del día.

### **Medios didácticos**

#### **¿Qué materiales pueden ser útiles para optimizar la dirección del aprendizaje en la clase?**

En esta parte del registro se enuncian todos los elementos de orden material o que el profesor considere que le pueden ayudar para incrementar el interés, ilustrar el tema, favorecer la participación y facilitar la comprensión de los alumnos.

### **Escala cronométrica**

#### **¿Cómo distribuir apropiadamente el tiempo de clase?**

Hace referencia al tiempo que se determina para las partes fundamentales de la clase, con objeto de lograr una utilización racional del mismo, que garantice una enseñanza fecunda.

Conviene señalar que la escala cronométrica no es un instrumento inflexible, sino un medio de estimación temporal aproximada que se utiliza con la intención de evitar la dispersión de esfuerzos.

Por tanto, la dosificación del tiempo total de la clase para cada elemento que la conforma es una propuesta, cuya materialización se halla sujeta a una diversidad de elementos y circunstancias que, en un momento dado, pueden afectar la dinámica de la sesión.

## CAPITULO IV

### Historia del Tae Kwon Do

En los capítulos anteriores hemos visto los fundamentos de la Didáctica y de la Pedagogía en la Educación Física, pero es conveniente saber de donde viene el Arte Marcial del cuál me voy a ocupar en este de Informe Académico de Actividad Profesional. El Tae Kwon Do. Sus orígenes y su filosofía.

El Tae Kwon Do no sólo es un entrenamiento de patear, golpear y autodefensa. Es mucho más que un entrenamiento en la coordinación física y mental. Una característica principal del arte es el desarrollo de una especie de *espíritu* que se proyecta sobre todos los aspectos de la vida. Si existiera un medio a través del cual uno pudiera asegurar una vida estable y pacífica, éste tendría que basarse en la armonía de uno mismo con la naturaleza. "**Do**" en Coreano significa "Arte", "Senda", "Camino" o "Modo de Vida". Es la forma en la que la dinámica de la personalidad humana interactúa con las fuerzas del universo.

La filosofía del Tae Kwon Do tiene como raíces muchos de los dogmas sostenidos por los maestros religiosos y seculares devotos a través de la historia. Estas cualidades pueden rastrearse hasta la influencia del Budismo y su aspiración al "dominio del ser". El Budismo, introducido desde China al reino de Koguryo en el año 345 d.C., contribuyó grandemente al crecimiento de las artes marciales coreanas. La finalidad de la filosofía del Tae Kwon Do es ofrecer un medio por el cual el estudiante pueda superar su ego, lo que los budistas zen llaman "mente crítica", con el fin de vivir en armonía con el universo.

En el centro de esta filosofía está el concepto de una naturaleza "dual". La dualidad se refiere a la interacción de fuerzas opuestas. La armonía se logra cuando las fuerzas opuestas se distribuyen con igualdad, lo que da como resultado el equilibrio. Sin embargo, cuando una de estas fuerzas tiene el dominio, el resultado es la discordia o la falta de armonía. Por ejemplo, cuando un adversario utiliza su energía positiva (agresiva) o, en otras palabras, inicia el ataque, el defensor, debe utilizar energía negativa (pasividad) para responder, esto se logra al apartarse para permitir que la energía del ataque fluya sin hacer daño. De esta forma, lo que era duro (el ataque del agresor) se convierte en suave (no dañino), y lo que era suave (la pasividad del defensor) se convierte en duro (una actitud efectiva de contrarrestar un encuentro potencialmente peligroso), lo que permite que el equilibrio regrese.<sup>22</sup>

Fundamentalmente, la filosofía del Tae Kwon Do busca llevar a los estudiantes a un nivel de conciencia conocido como "tiempo presente". Esto se logra cuando uno está en completa concordancia consigo mismo y con la naturaleza, al grado que sus acciones y reacciones siempre están perfectamente coordinadas con las

---

<sup>22</sup> Hee Park Y. Hwan Park Y. Gerrard J. *Tae Kwon Do* p. 185



de sus proezas inspiraron a la gente de Silla, a elevarse y unirse. Por las victorias de Silla, la península de Corea se unió por vez primera en su historia.

Existe evidencia histórica que documenta la existencia de una forma de lucha de pies y manos durante este periodo, tanto en Silla como en Koguryo. Algunas posturas se asemejan a las del Taek Kyon y al Jujitsu. Durante el periodo de los Hwa Rang Do, el primitivo arte de lucha de pie llamado Soo Bak, fue muy popular entre la gente común; la gente tenía un gran grado de respeto por el Soo Bak.

Durante los festivales de Dan O (el 5 de Mayo del calendario lunar) o los festivales de mitad de otoño (15 de Agosto del calendario lunar), la competencia de Soo Bak fue unida con juegos de combate coreano, Taek Kyon y Ki Chagi. Parece ser que los guerreros de Hwa Rang Do, agregaron una nueva dimensión a este arte nacional de lucha con pies, incluyendo los principios de Hwa Rang Do. El nuevo concepto mental y físico, elevó la lucha de pie a nivel de arte y se transformó en Soo Bak Gi. El famoso historiador coreano Dr. Danje Shin Chae Ho, en sus escritos de Chosun, describe lides de destreza y coraje bajo crueles condiciones: Danzando con espadas, ciertos deportes en el agua se desarrollaban en ríos helados, para probar el coraje del contrincante. La lucha en arquería y Taek Kyon, era sostenida para probar la habilidad y fuerza.

Al ganador de la contienda se le daba el título de Son Bi. Todos los perdedores eran juzgados para tener los prerrequisitos del guerrero y los ganadores eran estimados por todos. El Dr. Danje establece que el arte de Soo Bak fue eventualmente introducido a China como Kwoon Bup y como una forma de Jujitsu a Japón.

Mientras se seguía el rastro de documentos históricos relacionados con las artes marciales en Corea, fue interesante descubrir que el tercer Rey de la Dinastía Yi (1401-1408), reclutó activamente expertos en Taek Kyon, Sirum (combate coreano en lanzamiento de piedras) y Soo Bak Gi, para ayudar en la organización de una armada poderosa. Mucha de la documentación histórica parece indicar, que algunas de estas formas de lucha de mano abierta pudieron haber sido exportadas eventualmente a Japón y formar las bases para el Jujitsu y el Karate.

El Hwa Rang Do coreano, pudo haber sido el precursor o antecesor del famoso Samurai japonés. En su libro "*Esto es Karate*", Masutatsu Oyama (una conocida autoridad de Karate en Japón), menciona que la etimología de Kara, refiere al reinado de Karak en el extremo sur de la península de Corea, donde su tipo de lucha con mano abierta, pudo haber sido introducido al Japón por los ancestros de los japoneses. En otro estudio interesante, el Dr. An Ja San establece en su libro sobre la antigua Corea (Chosun Moo Sa Yong Oon Jun), la biografía de los guerreros coreanos. Dice que la escuela Yoo Sul (ahora considerada como Jujitsu) fue conocida bajo el nombre de Soo Bak Gi o Taek Kyon.<sup>24</sup>

<sup>24</sup> Rodríguez Uriarte M. *El Conductismo: Refuerzos positivos y negativos en el Tae Kwon Do*. Tesis p.2

Durante el mes de Mayo (anualmente), el Rey de Chosun auspició un combate sin armas en Kak Chon, en la montaña de Ma Am; el vencedor de la contienda era premiado con un prestigioso puesto en el gobierno; el Rey también lo hizo extensivo para todos los soldados. Tres de los ganadores de esta contienda anual, Lee Yi Min, Jang Joong Bee y Sa Kyang Sung, eventualmente se transformaron en generales principales de la Dinastía Koryo. Pareciera ser, que el Rey daba a este arte, más que un interés pasajero.

Había 25 movimientos fundamentales o posturas usadas por los practicantes. Estas posturas incorporaron manos, piernas, saltos, caídas, rodaduras y técnicas de empuje. Ciertamente el reinado de Silla y la Dinastía Koryo marcaron un florecimiento de las artes marciales en Corea. Poco después, sin embargo, las Dinastías adquirieron una postura antimilitar, que determinó un período de luces en el aspecto civil. Cualquier cosa relacionada con lo militar era despreciado.

El último soplo viene de la ocupación japonesa (1909-1945), cuando se prohibió la práctica de algunas artes marciales. El Taek Kyon fue secretamente practicado por algunos dedicados leales y pasó a ser patrimonio de muchos estudiantes. Defensores de esta disciplina, como Song Duk Ki y Han Il Dong, trataban de mantener despierto el arte. Con la liberación de Corea en 1945, las fuerzas armadas de la República de Corea fueron organizadas el 15 de Enero de 1946.

Un joven oficial Teniente segundo, Choi Hong Hi, dejado en libertad recientemente de una prisión japonesa, empezó a enseñar Karate a sus soldados como una manera de entrenamiento físico y mental. Ahí fue donde el Teniente Choi se percató de la necesidad de desarrollar un arte marcial nacional propio, superior tanto en técnicas como en espíritu al Karate japonés.

Entonces fue que con esa ambición en mente, el Teniente Choi empezó a desarrollar nuevas técnicas, sistemáticamente desde el año 1946 hasta el año 1954, cuando había casi completado la fundación de un nuevo arte marcial para Corea. El 11 de Abril de 1955 fue dado el nombre de Tae Kwon Do.

Las técnicas físicas del Tae Kwon Do están basadas sobre los principios de la ciencia moderna, en particular la física de Newton, la cual nos enseña a generar el poder máximo; del mismo modo tácticas militares de ataque y defensa, también han sido incorporadas. Es importante saber que aunque el Karate y Taek Kyon han sido usados como referencia en el curso del desarrollo del Tae Kwon Do, las teorías fundamentales y los principios del Tae Kwon Do son diferentes en su totalidad, a cualquier otro arte marcial en el mundo.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> *Ibidem.* p. 3

## **Principios del Tae Kwon Do**

El ser humano es un ente físico, intelectual y social. Como ente físico, tiene su origen en la materia y está supeditado a las leyes de su propia naturaleza y a las del universo. Como ente intelectual, está dotado de una inteligencia que tiene como dignidad absoluta la capacidad de conocer el reino del ser, la belleza, la verdad y la justicia. Como ente social, está integrado a una especie que sólo puede subsistir mediante el desenvolvimiento de la sociedad y la civilización.

Por estar dotado de inteligencia, podemos decir que el ser humano es un todo independiente, ya que es capaz de poseer un mundo interior, en el cual por medio del conocimiento puede abarcar el universo y a través de la voluntad, darse libremente a otros seres como él. Por la acción de la naturaleza, cada fragmento del universo puede formar parte del mundo interior de cada hombre y ésta conquista que cada ser humano logra, abre su espíritu haciéndolo realmente libre y autónomo.

La libertad, es la capacidad del ser humano para elegir un bien que desea alcanzar. Porque no es suficiente que sea capaz de conocer el bien, es necesario que lo desee y tenga la suficiente fortaleza para alcanzarlo; es por ello que el Tae Kwon Do no sólo debe enfocarse al aspecto físico, sino también al de la voluntad, si se quiere coadyuvar a la realización de mejores seres humanos para la sociedad.

El éxito o el fracaso del entrenamiento en el Tae Kwon Do, depende en su mayor parte, en como uno observa e implementa los principios del mismo, los cuales deben servir como una guía para todos los estudiantes serios de este arte marcial. Los principios del Tae Kwon Do son:

### **Cortesía**

La cortesía es una regulación no escrita, prescrita por maestros ancianos, con el significado de destacar al ser humano mientras se mantiene una sociedad armoniosa. Los practicantes de este arte marcial deben intentar practicar los elementos de la cortesía para construir un carácter noble, así como también, conducir el entrenamiento de una manera ordenada y disciplinada; los elementos de la cortesía son:

- Promover el espíritu de concesiones mutuas
- Avergonzarse de los vicios propios, despreciando los de los otros
- Ser amable con los demás
- Animar el sentido de Justicia y Humanidad

- Distinguir el Instructor del Estudiante, el señor del muchacho y el anciano del joven
- Comportarse debidamente
- Respetar las posesiones de los demás
- Manejar las situaciones con limpieza y sinceridad
- Abstenerse de dar o aceptar cualquier regalo ante la duda

### **Integridad**

Un individuo debe ser capaz de definir lo bueno y lo malo, y tener la conciencia (por si se actuó mal) de sentirse culpable. A continuación se enumeran diversos ejemplos, donde no existe integridad:

- El instructor que no se representa bien a sí mismo y a su arte, presentando técnicas impropias a sus estudiantes, como consecuencia de su falta de conocimiento o apatía.
- El estudiante que no se representa bien así mismo, arreglando materiales antes de las demostraciones.
- El instructor que enmascara malas técnicas con lujosos gimnasios y falsa adulación hacia sus alumnos.
- El estudiante que le pide una graduación a su Instructor, ó intenta comprarla.
- El instructor que recibe rangos con el sólo hecho de alimentar su ego o sentimientos de poder.
- El instructor quien enseña y promociona su arte con fines materiales.
- El estudiante en el cual no se conllevan sus acciones con sus palabras.
- El estudiante que se siente avergonzado de pedir opinión a compañeros de menor rango.

### **Perseverancia**

La felicidad y prosperidad son generalmente otorgadas a la persona paciente. Para alcanzar algo, sea un grado alto o la perfección de una técnica, el individuo debe alcanzar la meta, entonces constantemente se debe perseverar. Uno de los secretos más importantes para convertirse en un líder dentro del Tae Kwon Do, es sobrepasar cada dificultad con la perseverancia.<sup>26</sup>

### **Autocontrol**

Este principio es de suma importancia dentro y fuera del gimnasio, así se este en combate libre, o en asuntos personales. La pérdida del control en combate libre podría provocar desastres tanto para el estudiante como para el oponente. La inhabilidad para vivir y trabajar dentro de las capacidades de uno mismo es también falta de autocontrol.

### **Espíritu Indómito**

Un practicante de Tae Kwon Do serio, será en todo momento modesto y honesto. Si se encuentra confrontado con la injusticia, tratará con beligerancia, sin miedo o vacilación, con espíritu indómito, sin tener en cuenta quiénes y cuántos puedan ser.

### **Fines del Tae Kwon Do**

Si el ser humano aspira con verdadera determinación a la conquista de la libertad, interna y externa, el Tae Kwon Do debe cooperar proporcionalmente todos los medios disponible que le permita alcanzarla. La libertad, sin embargo, no es algo que los profesores de Tae Kwon Do podamos otorgar a los alumnos, sino que es algo que ellos mismos a través de su disciplina, trabajo y constancia deben conquistar.

Es por ello, que el Tae Kwon Do no solamente proporciona al alumno elementos de defensa y ataque; sino que tiende a la formación de la personalidad y a brindarle la oportunidad de apropiarse de valores como el respeto, la bondad y la humildad. Su ambición es más amplia; a la vez que educa e instruye, intenta modelar el espíritu, del cual la libertad constituye un objetivo específico y social.

---

<sup>26</sup> [www.moodukkwon.com.mx](http://www.moodukkwon.com.mx)

El Tae Kwon Do debe apoyar a la obtención de los siguientes fines:<sup>27</sup>

- Propiciar el desarrollo físico del alumno, haciéndolo conocer las potencialidades y capacidades de su cuerpo, para que las controle y las desarrolle armónicamente.
- Desarrollar las potencialidades del alumno, que lo capaciten para realizarse como un ser auténticamente libre, que comprenda y dirija su propio destino.
- Orientarlo en la conservación de la salud, proporcionándole información sobre la alimentación, descanso, ejercicio, buenos hábitos, etc.
- Por la acción de su inteligencia, que el ser humano se comprenda a sí mismo, a la sociedad en que se desenvuelve y al mundo que lo rodea.
- Por la acción de su voluntad, propicia y genera la superación de su propio ser, en la sociedad en que vive, y del medio físico o escenario natural de su vida.
- Motivarlo a la participación individual y grupal, en actividades que propicien la conformación de su carácter, para que aplique los valores de justicia, honradez y verdad; en el ambiente escolar, familiar y social.
- Desarrollar sus potencialidades sociales, proporcionándole los medios necesarios para que cumpla eficazmente el papel que como ciudadano le corresponde, y contribuya con su trabajo a la superación y transformación del grupo social al que se encuentra integrado.
- Fomentar en el alumno actitudes de cooperación, solidaridad, superación, competencia, etc., tendientes a proporcionar vínculos que establezcan mejores relaciones humanas

El Taekwondo puede ser un arma de dos filos. Quien no comprende la verdadera esencia y filosofía de este arte, se convierte en un ser soberbio, prepotente y de mentalidad cerrada.

Nuestra disciplina, como toda actividad en la vida y todo deporte, necesita tener raíces y troncos fuertes, bien cuidados. Sin una atención adecuada a las bases, las flores se pudrirán y no habrá frutos. De nada sirve cuidar y esperar que madure el fruto si la raíz y el tronco no son sanos.

En nuestra filosofía, lo que manejamos es la entrega total, el querer trabajar con honestidad y sinceridad, pero para obtener resultados se necesita practicarla al 100%, de lo contrario, la práctica del Taekwondo, no servirá de nada.

---

<sup>27</sup> Revista Moo Duk Kwan 30 Aniversario.

En nuestra filosofía, lo que manejamos es la entrega total, el querer trabajar con honestidad y sinceridad, pero para obtener resultados se necesita practicarla al 100%, de lo contrario, la práctica del Taekwondo, no servirá de nada.

En su sentido más práctico, el Taekwondo es un Arte Marcial que sirve para defenderse de posibles agresiones en la calle. Sin embargo, este es un aspecto limitado y en estos tiempos críticos que vivimos, sumamente arriesgado, porque cuando una persona quiere atacarnos, está preparada para ello. Por tal razón este es un aspecto limitado. Pero en su sentido más amplio y más profundo, aquel que podemos aplicar en nuestra vida diaria, el Taekwondo es con la *lealtad, la constancia, la disciplina y el respeto* a los demás lo que nos permite alcanzar las metas personales y profesionales que nos proponemos.

El Taekwondo puede ser un arma de dos filos. Quien no comprende la verdadera esencia y filosofía de este arte, se convierte en un ser soberbio, prepotente y de mentalidad cerrada.

Nuestra disciplina, como toda actividad en la vida y todo deporte, necesita tener raíces y troncos fuertes, bien cuidados. Sin una atención adecuada a las bases, las flores se pudrirán y no habrá frutos. De nada sirve cuidar y esperar que madure el fruto si la raíz y el tronco no son sanos.

En nuestra filosofía, lo que manejamos es la entrega total, el querer trabajar con honestidad y sinceridad, pero para obtener resultados se necesita practicarla al 100%, de lo contrario, la práctica del Taekwondo, no servirá de nada.

En su sentido más práctico, el Taekwondo es un Arte Marcial que sirve para defenderse de posibles agresiones en la calle. Sin embargo, este es un aspecto limitado y en estos tiempos críticos que vivimos, sumamente arriesgado, porque cuando una persona quiere atacarnos, está preparada para ello. Por tal razón este es un aspecto limitado. Pero en su sentido más amplio y más profundo, aquel que podemos aplicar en nuestra vida diaria, el Taekwondo es con la *lealtad, la constancia, la disciplina y el respeto* a los demás lo que nos permite alcanzar las metas personales y profesionales que nos proponemos.

Lo más importante de un aspirante al practicar esta disciplina, debe ser la entrega, la honestidad y desde luego, que sea feliz con todo lo que le rodea, con el fin de que ponga todo su entusiasmo. De esta manera, a través de nuestro Arte Marcial, podemos ayudar a la gente para aplicar esa actitud de triunfador. Si aplicamos la esencia de la marcialidad a nuestra vida diaria, seremos más felices, porque a fin de cuentas todos los seres humanos, sin excepción, estamos buscando la felicidad. En las Artes Marciales la felicidad interna es el objetivo principal, así como lograr el equilibrio entre la mente y el cuerpo.

El Taekwondo es un cincuenta por ciento de espíritu y un cincuenta por ciento de físico. Esto está representado en el Um y el Yang, el símbolo oriental del equilibrio, donde la luz es la verdad, el aire es el ambiente, el fuego es el amor y el alimento, la voluntad.

En el área de combate, que mide 64 metros cuadrados, los competidores se enfrentan en 3 rounds de 3 minutos cada uno y hay cinco jueces que califican o descalifican y que deciden quién es campeón y quién no. Pero la vida diaria no termina en un round de tres minutos, ni tenemos sólo cinco jueces calificándonos. Tenemos muchos más y sobretodo, uno que es el más difícil de complacer, el de la conciencia; la idea principal es hacer campeones de la vida todos los días.

En las propias palabras del Prof. Dai Won Moon:

*"Las medallas, los campeones y los torneos son importantes, pero lo es más la necesidad de crear buenos ciudadanos, porque ellos a fin de cuentas, son los verdaderos campeones de la vida. Se ha puesto demasiado énfasis en el aspecto competitivo cuando la esencia de las Artes Marciales es forjar hombres de actitud positiva, agresivos y a la vez con disciplina y respeto. Hombres cuyo campo de batalla sea la vida misma y que salgan por una medalla de oro todos los días".<sup>28</sup>*



**Debes ser leal con tu país,  
con tu familia, con tus padres,  
con tus maestros, con tus amigos  
y sobre todo, contigo mismo.  
Siendo la lealtad la más  
heroica de las virtudes**

<sup>28</sup> Moon Daiwon. *Material Teórico-Práctico*. Seminario Tlaxcala 2002 - 2003

## **CAPITULO V**

### **LOS ALUMNOS Y LA CLASE DE TAE KWON DO**

**Moo Duk Kwan ocupa el lugar más importante dentro de las Artes Marciales en México**, por su tamaño, por el número de sus Instructores, porque se sigue trabajando con Seminarios para profesionalizar a los Aspirantes a Instructores y a los Instructores, enfocados a temas como Psicología, Pedagogía, Filosofía, Técnica, Alto Rendimiento, Medicina Deportiva, etc.

Es necesario decir que en la segunda generación de profesores se encuentra el profesor Vicente Franco de la Puente el cual me formó como instructor en el Doyang\* (Gimnasio donde se practica el Tae Kwon Do) Pedregal del Lago siendo aún 8º Kup (grado que se da cuando uno obtiene la cinta marrón 97-98), se detectaron numerosos casos en los cuales no había empatía con los compañeros de clase, hiperkinesis de alumnos, problemas motrices y problemas con niños Down.

Los resultados primarios no fueron muy satisfactorios, pero con el conocimiento y la práctica de los elementos lúdicos y didácticos hubo cambios paulatinamente (1999-2000 cuando logré la cinta negra) alcanzando homogeneidad en los grupos, competitividad dentro de los sexos y rendimiento tanto físico como escolar en los alumnos.

Es indispensable que el profesor de Tae Kwon Do esté consciente de su responsabilidad y su influencia en el desarrollo de sus taekwondoinas (alumnos), y que conozca las principales características que presenta su desenvolvimiento, tanto en el plano físico-motor, como el psicológico y social; la acción educativa debe revelarse naturalmente en congruencia con las peculiaridades, los intereses y las necesidades de los educandos, con el fin de alcanzar, de manera segura y eficiente, los resultados previstos.

De no ser así, su quehacer didáctico se realizará en forma dispersa y sin fundamento antropológico necesario, promoviendo actividades y experiencias de aprendizaje sin sentido, con injustificable desatención al cumplimiento del principio de adecuación al educando.

Es decir, se efectuará sin respetar las diferencias que se presentan en las etapas de evolución en cuanto a la capacidad para aprender y a las posibilidades de rendimiento físico-motriz y de interacción social; el profesor desempeñará un trabajo poco responsable y, que en el mejor de los casos, convierte la clase de Tae Kwon Do en una sesión de esparcimiento, cuando no en una ejercitación intrascendente, sin ningún efecto significativo en el rendimiento físico-motor, psicomotriz o deportivo-recreativo.

## **PERFIL DEL TAEKWONDOIN PREESCOLAR**

Durante la etapa preescolar el niño evoluciona en diferentes aspectos: se fortalece rápidamente su sistema muscular-esquelético, el tono muscular se incrementa y se manifiesta mayor fuerza en las extremidades, progreso que permite el perfeccionamiento en el salto, el lanzamiento y la carrera.

Cabe señalar que al niño de esta edad no le es fácil mantener el equilibrio, porque su centro de gravedad se halla más alto en comparación con el adulto; no obstante muestra sensibles progresos en la capacidad de ejecutar tareas que requieren equilibrio dinámico y estático este es el caso de las posiciones de "ap kubi y chumchum sogui" (posición larga y posición de caballo respectivamente), en virtud de que "los sistemas visomotores que contribuyen al mantenimiento del equilibrio progresan rápidamente"<sup>29</sup>.

Los niños entre los tres y cinco años de edad manifiestan preferencia por la actividad motriz gruesa, sobre todo los varones, a quienes les gustan las prácticas de gran movimiento y despliegue de energía. Los preescolares son muy inquietos y dinámicos: son pródigos en el movimiento, utilizan más energía de la requerida, exhiben un afán natural por la actividad, "exceso de movimiento que se explica fisiológicamente por el hecho de dominar los procesos de excitación por encima de los procesos reguladores y orientadores de inhibición"<sup>30</sup> en el sistema nervioso central. Esta condición se invierte conforme se avanza en la etapa, al incrementar la corteza cerebral su función reguladora, favoreciendo que el movimiento sea más económico, preciso y diferenciado, generándose una mejoría global en el desarrollo motor.



Alrededor de los tres o cuatro años, el preescolar empieza a manifestar comportamientos de cooperación, competencia y liderazgo (situación muy común dentro del Doyang por las actividades y ejercicios en equipo), así como la gradual incorporación de valores en torno a la responsabilidad, la amistad y la honestidad; asimismo, conforme el niño se desarrolla en lugar de observar e imitar ahora le gusta participar más en la actividad grupal.

En la edad preescolar el juego es sencillo y simbólico, constituye una actividad de extraordinaria importancia, que independientemente de su carácter recreativo, ofrece amplias y valiosas perspectivas de índole formativo: por la actividad lúdica el niño conoce y controla su cuerpo, percibe distancias, trayectorias, ritmos, velocidades e incrementa sus capacidades motoras.

A través del juego el infante interactúa, se relaciona con los demás, se divierte, crea, imagina, se comunica y satisface su aspiración de independencia, es decir, ejercita las conductas necesarias para un adecuado proceso de socialización

<sup>29</sup> Torres Solís Antonio J. *Op.cit* p 130

<sup>30</sup> *Idem.* p130

dentro y fuera del Doyang, así como para optimizar su desenvolvimiento psicomotor y de aptitud física.

### Directrices metodológicas

#### **Cómo mejorar la técnica didáctica**

- Procurar una enseñanza global, dado que el niño percibe sincréticamente.
- No fatigar al niño con exposiciones amplias; de esta manera estará más atento.
- Utilizar un lenguaje sencillo y claro.
- Demostrar y explicar simultáneamente.
- Utilizar frases que inviten, motiven o sugieran la participación: ¿quién puede?, ¿quién lo hace mejor?.

#### **El Profesor debe:**

- Hablar con voz clara y alegre.
- Ser paciente y comprensivo.
- Hablar tratando de ser persuasivo; no hay necesidad de voces de mando.
- Ser cordial y accesible.
- Procurar una presentación adecuada y pulcra.

### **PERFIL DEL TAEKWONDOIN DE PRIMARIA**

#### **El alumno entre los seis y ocho años<sup>31</sup>**

Durante este periodo, el niño registra un crecimiento progresivo que lo proyecta con una imagen física de mayor madurez, en la que contribuye sensiblemente el fortalecimiento del sistema muscular, fenómeno que se acentúa hacia los ocho años, edad en que el escolar se muestra más vigoroso y físicamente desarrollado.

A pesar de que el niño es a esta edad muy activo, no exhibe gran capacidad para soportar la fatiga, hecho que en términos globales mejora hacia el fin del periodo, el cual "se debe a un aumento de la energía muscular y a un crecimiento general y provoca aumento del volumen sistólico, con el cual se favorece la relación de la circulación con las necesidades de intercambios en el nivel muscular".

De igual manera, el niño muestra buena flexibilidad y su fuerza, tanto general como específica, se incrementa hacia los ocho años; así, vemos que es más fuerte y su imagen corporal es más definida y proporcionada; cualidades que se deben tener para la práctica del Tae Kwon Do, por ejemplo realizar una defensa como "yop maki, o an maki, etc."



<sup>31</sup> *Ibidem.* p. 135

Sobre todo al principio del periodo el niño se manifiesta vivaz y sumamente activo, le agradan los juegos de gran acción y algarabía: se tira, rueda, lucha, forcejea, se arrastra; le gusta ganar y ocupar el primer lugar, deseo que se modera alrededor de los siete años. Aun cuando el niño continúa sumamente activo, hacia los ocho años se muestra más maduro, su desempeño motor es más equilibrado y sobrio; en general, desde el punto de vista cualitativo registra un avance notable.

En la esfera social, el niño adquiere una nueva noción de las relaciones con los demás; en la dinámica de las actividades colectivas, el egocentrismo gradualmente se desvanece por la adopción de una conciencia y de un comportamiento de grupos más amplios, se halla en el inicio de la actividad de conjunto bien constituida y estable; la práctica lúdica colectiva conforma uno de los intereses fundamentales, pero continúa siendo bastante sencilla en equipos reducidos y todavía con preeminencia de propósitos particulares.

En su interacción con los adultos, de manera general el niño no recibe de buen agrado las críticas; puede generársele un mejor desempeño si se le estimula mediante la aprobación. (Caso muy común dentro de un Doyang)

En cambio, con sus compañeros presenta una mayor tolerancia a la censura, posiblemente por su inicial estima a la verdad y a lo que es justo. Establece relaciones fácilmente con otros niños para jugar en conjunto, en donde se manifiesta la tendencia a participar o agruparse con compañeros del mismo sexo, conducta que se define más claramente hacia los ocho años, donde regularmente las niñas se separan de los hombres por bruscos.

Asimismo, en esta parte del periodo es notoria la agrupación de parejas y los mejores amigos o compañeros preferidos juegan un papel sobresaliente en la vida social del niño; igualmente estos amigos son del mismo sexo.

El pensamiento mágico se transforma orientándose hacia los fundamentos de un pensamiento lógico-concreto; el sincretismo prevaleciente de manera gradual da paso a una percepción analítica y diferenciada. Emocionalmente el escolar se manifiesta inestable, evidenciando estados emotivos que oscilan de un extremo a otro; la audacia es una peculiaridad en su comportamiento, en el que gusta de tareas que implican obstáculos difíciles de superar.

Conforme avanza el periodo, el niño mejora su capacidad de observación y progresivamente alcanza la facultad de orientar su atención por mayor tiempo en una determinada actividad, insistiendo en ella hasta alcanzar un avance considerable como se ha podido constatar en los alumnos cuando se les enseña un palgue o nuevas patadas o defensas. Esta condición conjugada con una mayor disposición para el aprendizaje, propicia una enseñanza más fecunda.

### **Los alumnos de nueve y diez años**

En el periodo comprendido entre los 9 y 10 años de edad el niño presenta un particular desarrollo tanto cualitativo como cuantitativo: se muestra equilibrado y globalmente existe una armonía y madurez notables en las diversas funciones del organismo. Los índices de peso y crecimiento corporal aumentan, las capacidades motoras manifiestan sensible desarrollo, situación que genera una condición de vitalidad que proyecta el niño.

El comportamiento motor del niño de esta edad decididamente es más hábil; es una etapa en la que alcanza un alto grado de madurez psicomotriz. El movimiento se efectúa con precisión, economía y fluidez, desplegando un nivel de coordinación general y especial, condición que se explica por el alto porcentaje que se logra en el desarrollo del sistema nervioso.

La facultad para concentrarse y repetir cierta actividad, el nivel de desarrollo psicomotor y morfofuncional, así como el gusto por el movimiento, son elementos que enriquecen la capacidad de aprendizaje de las destrezas motoras. Lo mencionado es común en los combates y en los torneos donde el taekwondoing tiene que aplicar sus conocimientos y potencialidades motoras en el área de 8 x 8.

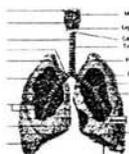
Normalmente la actividad que desempeña el niño propicia con facilidad la constitución de grupos, mismos que en esta etapa forman parte medular de la existencia del niño, por lo que resulta natural el marcado entusiasmo por la integración de clubes que, en comparación con las agrupaciones de etapas precedentes tiene mayor duración.

Cabe señalar que es frecuente que el niño muestre admiración por ciertos personajes, amigos o conocidos un poco mayores, a los que le reconoce determinados atributos y que ejercen notable influencia, lo que en Psicología se denomina *comportamiento imitativo* (el niño suele tener como ídolo a Frank Dux, Víctor Estrada, Bruce Lee o su Profesor).

Mentalmente el niño que se halla entre los 9 y 10 años es más despierto y de observación atenta, con mayor posibilidad de análisis y capacidad para un aprendizaje más profundo; es un niño más organizado y con mayor dominio de sí mismo, la automotivación como peculiaridad específica de la edad, en combinación con una sensible tenacidad, le permiten mejorar notablemente sus habilidades.

### **Los alumnos entre 11 y 12 años**

En términos generales, entre los 11 y 12 años de edad se revela el inicio de la pubertad, de manera global el muchacho aumenta de peso considerablemente y muestra un desarrollo corporal señalado.



De manera fisiológica, "los pulmones y el corazón están en mejores condiciones que en el periodo anterior, por lo que responde también mejor a los esfuerzos de resistencia. La recuperación después del esfuerzo es relativamente rápida", fácilmente un profesor de Tae Kwon Do, lo puede constatar en el Kiorugui (combate) dentro de un Torneo Nacional o una Copa Daiwon Moon.

La motricidad en la mujer es más grácil y los movimientos finos o específicos más eficientes, en contraste con el varón, cuyos movimientos segmentarios son más bruscos; sobre todo en los que implican una coordinación fina. Debido a que el desarrollo muscular no avanza en paralelo al crecimiento óseo, los muchachos no se muestran muy fuertes. Sin embargo, expresan gran entusiasmo por el rendimiento en las actividades físico-deportivas.<sup>32</sup>

Así mismo, revelan notable interés y dedicación para el aprendizaje, que en esta época se materializa con facilidad y rapidez, fincando en gran medida en el curso de la observación; condición total que es particularmente favorable para una acción didáctica más compleja respecto al juego, a los fundamentos deportivos y a diferentes tareas de movimiento.

El muchacho que se ubica entre los 11 y 12 años es un sujeto socialmente alegre, le atraen los clubes organizados; en el caso de los varones la conjugación de su interés por incorporarse a un grupo y el gusto por esforzarse y sufrir incomodidades, así como el orgullo por soportar el dolor físico y su afición a observar, se inclinan por actividades vigorosas y competitivas, aunque su participación es de mayor control y orden.

El taekwondoing de este periodo es más atento y reflexivo, con mayor capacidad de decidir. El pensamiento lógico-concreto prevaleciente de manera progresiva da margen a un pensamiento analítico y abstracto. El equilibrio emocional que se manifiesta alrededor de los 10 años se quebranta; se vuelve inquieto, irritable, los marcados cambios corporales sin lugar a dudas influye en la esfera afectiva y provocan una condición de irregularidad emotiva.



En este mismo contexto, el muchacho se torna severo en sus juicios e incluso cruel; la valentía es un comportamiento de alto nivel jerárquico en su axiología; el juego ya no es fundamental, ahora se muestra más razonable y controlado, le agrada la organización, acepta la disciplina y virtualmente la autodisciplina, le gusta recibir instrucciones y destinar tiempo para su perfeccionamiento; es capaz de administrar su energía para la consecución de ciertos objetivos.

<sup>32</sup> *Ibidem.* p 139

### Directrices metodológicas

En congruencia con las peculiaridades y las necesidades de los niños de 6 a 12 años, a continuación se enuncia un grupo de indicaciones que integran una guía para incrementar la eficiencia en la dirección del aprendizaje en el nivel de educación primaria. Estas observaciones reúnen la experiencia del trabajo práctico y el respaldo de la pedagogía aplicada al ámbito de la educación por el movimiento.



### **Cómo mejorar la técnica-didáctica**

- Haga la presentación del tema principal conforme a un orden lógico.
- Al exponer o dar una instrucción no se dirija exclusivamente a los alumnos de enfrente o a una parte del grupo, de otra manera provocara confusión.
- Demuestre las destrezas con precisión.
- Prevea actividades estimulantes, dinámicas y bien graduadas para la fijación de las destrezas.
- Siempre que sea posible, utilice una metodología adecuada a la población que permita atender las diferencias de intereses y rendimiento entre niñas y niños.
- Realice correcciones oportunas y concretas en las que se beneficie todo o la mayor parte del grupo.
- Favorezca durante la clase la aplicación de las destrezas aprendidas con anterioridad, de esta manera los niños le encuentran sentido a lo que aprenden.

### **Cómo estimular la dinámica grupal**

- Integre con naturalidad a los alumnos con alguna discapacidad y haga que participen en la medida de sus posibilidades, evitando algún comportamiento negativo por parte de sus compañeros.
- Incluya juegos y actividades recreativas en la enseñanza.
- Procurar una presentación pulcra y apropiada para las actividades.
- Al término de una clase, realizar una autoevaluación relativa a las fallas, omisiones y problemas presentados.

### **PERFIL DEL TAEKWONDOIN DE SECUNDARIA**

Entre los 13 y los 16 años se encuentra formalmente iniciada la adolescencia, etapa que por su carácter de transición, por severas y profundas modificaciones multilaterales que afectan al individuo en su totalidad, adquiere una significación particular, porque en esta etapa se gesta la conciencia del individuo ante el mundo, hay un desenvolvimiento rápido y violento, cambio de intereses, cuestionamiento de valores y, sobre todo, la búsqueda de identidad.



En lo muscular prácticamente se logra un desenvolvimiento de adulto, las fibras musculares se vuelven gruesas y largas, "las circunferencias de antebrazos, brazos, tobillos y pantorrillas aumentan considerablemente". Conviene señalar que el fortalecimiento de los músculos que intervienen en la adopción en el mantenimiento de una adecuada postura es de particular relevancia en los adolescentes, cuya actitud tiende a ser desgarbada, lo cual afecta la imagen que el sujeto proyecta de sí.

Durante esta época el interés por las actividades físico-deportivas decrecen en las mujeres, aunque de ordinario prevalece señalada disposición por la gimnasia o el baile.



Por su parte, los varones prefieren las actividades deportivas de competencia y las desarrolladas en forma colectiva, en las que se encuentran la posibilidad de satisfacer su tendencia a exhibirse haciendo gala de su fuerza y habilidad; su energía no tiene límites para lo que les agrada y se muestran ante ello sumamente activos e incluso apasionados.

En contraste con el crecimiento físico, el desarrollo intelectual no exhibe modificaciones aceleradas ni desmesuradas. Durante la adolescencia, la inteligencia " representa una capacidad general para procesar información y utilizar símbolos en la resolución de problemas abstractos"<sup>33</sup>. En este periodo el sujeto logra la plena capacidad cognoscitiva, dado que por lo general se considera que la inteligencia alcanza la cima en esta etapa, aun cuando puede seguir desarrollándose.

Una razón importante por lo que los grupos son fundamentales en la adolescencia, es que las experiencias del aprendizaje que logran entre sí los adolescentes resultan en extremo útiles, debido a que "la interacción entre los iguales brinda intentos probatorios, ensayos sobre el lugar que luego ocuparán en la estructura social"<sup>34</sup>.

Esta situación ofrece amplias perspectivas a los conjuntos físico-deportivos porque propician múltiples circunstancias para que los adolescentes desempeñen diferentes papeles o manifiesten actitudes sociales. Asimismo, gracias a la información que reciben de los amigos, los muchachos pueden retroalimentar su conducta en función de una incorporación más eficaz en el mundo social adulto.

Durante este periodo de desarrollo la conducta se reorienta hacia una dirección interna, de tal manera que los controles o la disciplina externa ya no son esenciales. Las concepciones éticas se vuelven más definidas, gracias al proceso de socialización.

<sup>33</sup> *Ibidem.* p 145

<sup>34</sup> *Ibidem.* p. 146

Los adolescentes observan e imitan los comportamientos de aquellos con quienes interactúan y contrastan sus intereses y valores con los de los adultos; en buena medida, estos intereses y valores no concuerdan con los del adolescente, hecho que provoca distanciamiento en la comunicación, excepto con determinadas personas que, por sus características, ellos admiran y adoptan como modelo digno de imitar.

La educación física durante la adolescencia constituye un valioso recurso para el desenvolvimiento multilateral y armonioso del individuo, porque el ejercicio físico metódico y sistemático incide en el sano crecimiento y en la madurez funcional; además, coadyuva en el proceso de socialización, así como la formación de hábitos higiénicos y valores morales, aspectos todos que influyen en el pleno desarrollo de la personalidad.

### Directrices metodológicas

#### **Cómo mejorar la técnica didáctica**

- Exponga en forma breve, sencilla y clara, procurando ver a los ojos a sus alumnos.
- Utilice medios didácticos que hagan más objetiva la exposición y faciliten el aprendizaje.
- Maneje ejemplos suficientes y oportunos.
- Mantenga el interés con preguntas bien estructuradas y oportunamente planeadas.
- Ofrezca instrucciones claras y precisas.
- Auxíliese, para las tareas de corrección y reafirmación con alumnos líderes.
- En la enseñanza deportiva, destine espacios para la práctica global del juego porque ello motiva y resulta indispensable para integrar los elementos técnicos al conjunto.

#### **El Profesor debe:**

- Evitar el trato irónico con los alumnos, ya que el respeto debe ser mutuo
- Ser comprensivo y cordial
- Tratar justamente a todos los alumnos
- Manifestar buen humor; esto ayuda a generar un ambiente de cordialidad, alegría y tranquilidad
- Acostumbrar a los alumnos a guardar silencio para poder hablar con un nivel de voz razonable

## CAPITULO VI

### LA DISCIPLINA DENTRO DEL DOYANG<sup>35</sup>

Disciplina implica el reconocimiento de la función de cada uno de los elementos del aprendizaje: *maestro-alumno* en la consecución de un objetivo. Es la garantía del orden, a través de la responsabilidad que cada cual en la ejecución de la tarea colectiva. Pero la disciplina es algo más, puede ser la disposición de un alumno para enfrentar una dificultad, la manera de encararla e intentar resolverla sin perjudicar al compañero.<sup>36</sup>

Para que la clase se desarrolle con fluidez y eficiencia es necesaria la disciplina como un medio que contribuya al buen desempeño de las actividades, a optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación y para incrementar la seguridad de los alumnos durante las ejercitaciones.

La disciplina se reconoce como una serie de normas que se juzgan de observación necesaria, para lograr en los alumnos una conducta favorable. Debe identificarse como un medio y no como un fin; como un medio, para que el ambiente de la clase de Tae Kwon Do sea propicio para las actividades, donde la interrelación SA BOM NIM - TAEKWONDOING (maestro-alumno) y alumnos entre sí sea cordial, respetuosa y amigable, con el fin de que las acciones y las prácticas para el aprendizaje del Arte Marcial generen un mayor rendimiento y, en consecuencia, la influencia educativa sea más fértil en cuanto a concretar los ideales educativos.

La disciplina no significa obediencia irrestricta, sino una conducta consciente y responsable, fincada en la comprensión y en el autocontrol del comportamiento pertinente para la buena marcha de la clase; esta condición se consolida conforme el taekwondoing incursiona en los KUPS<sup>37</sup> superiores de cada cinta, por lo que las acciones encaminadas a regular la conducta deben ser congruentes con las características de los alumnos.

Con frecuencia la disciplina se revela con un sustento fincado en la coerción, el autoritarismo y la intimidación, proceder que se identifica como **disciplina externa** o **coercitiva**, en la que el profesor, para conseguir un comportamiento conveniente, utiliza el castigo y las restricciones. "Más que preocupado por el cabal desenvolvimiento de los educandos, el profesor se muestra interesado por la obediencia y el control del grupo; generalmente se asume un estilo autoritario, que casi siempre es producto de la incompetencia del docente para conducir al grupo en la labor didáctica"<sup>38</sup>.

<sup>35</sup> Gimnasio donde se practica el Moo Duk Kwan

<sup>36</sup> Giuseppe Nérici Imideo. Hacia una didáctica general dinámica. p 487,488

<sup>37</sup> Grado que sustenta un practicante de Tae Kwon Do

<sup>38</sup> Error en el cual han incurrido por lo menos una vez los profesores de Artes Marciales.

No obstante, en ocasiones se hace la reconvencción y el ordenamiento estricto, sobre todo cuando la conducta impropia es persistente. Sin embargo, esto es ocasional, es la excepción y no la condición regular, pues la disciplina no debe originarse del miedo o para evitar castigos.

La disciplina debe surgir del trabajo interesante, dinámico y adecuado a las peculiaridades de rendimiento de los alumnos, de tal manera que las normas, cuyo fin es perseverar un proceder favorable, deben ser congruentes con tales características y con el grado de madurez de los alumnos en cuestión. Es decir, deben ser factibles a sus posibilidades de comprensión, ya que sólo de esta manera se tiene una mayor garantía de trabajar ordenadamente, por convencimiento de que esa forma de conducirse reportará, en consecuencia natural, un rendimiento más elevado.

La comprensión y el respeto recíprocos entre docente y alumnos, donde la idea de justicia y responsabilidad prevalece, se conocen como **disciplina interna** o **democrática**, porque de ordinario no se requiere controles extrínsecos, ya que existe la apertura necesaria por parte del profesor para que los alumnos intervengan en las decisiones que los afectan.

La educación debe aspirar a la formación de individuos responsables, independientes y reflexivos, finalidad que sólo se puede concretar a través de un modelo educativo con una disciplina conciente y democrática, en la que el profesor aliente la comunicación y la participación, así como el hecho de que el trabajo sea interesante, claramente útil y vinculados a objetivos bien definidos. Todo ello en un marco de relaciones cordiales, fundadas en el respeto a la dignidad de todos los participantes.

Esta expresión de la disciplina, difícil de lograr como ya se ha referido, "se vuelve más factible a medida que los niños crecen, se hacen más responsables, más capaces de entender y formular reglas de conducta basadas en conceptos de equidad y obligación recíproca".

Lo importante es una clase enriquecedora y dinámica, en donde se reconozcan las funciones y las actividades que con responsabilidad se deben de efectuar, y no una clase en la que el temor lastimosamente malogre la preciada oportunidad de una vivencia formativa y placentera.

Es frecuente que con los años de ejercicio profesional el Sa Bom Nim tienda a adoptar un estilo docente rutinario y poco motivante, en el que la disciplina se torna permisiva o coercitiva y el castigo se maneja con frecuencia; Lamentablemente se cae en el error injustificable de emplear el ejercicio para sancionar, vueltas al doyang corriendo, lagartijas, sentadillas, son algunos de los ejercicios que más se utilizan para este fin, con lo que se consigue una lógica aversión hacia un medio fundamental de las Artes Marciales.

En este contexto es natural que los profesores de Tae Kwon Do que así proceden se desconcierten y pierdan el control ante las reacciones naturales de resguardo que asumen los grupos de niños o de adolescentes por el trato coercitivo, en el que se les amenaza, como muestra de abierta incomprensión de la naturaleza juvenil y manifiesta incompetencia pedagógica.

El control y la genuina autoridad no la da la coerción ni una actitud severa, sino el interjuego de actividades docentes, conocimientos y actitudes positivas, entre las que destacan la preparación, la destreza didáctica, el respeto mutuo y el sentido común.

Lo anterior, desde luego, no significa el desconocimiento de todo principio de autoridad en el Doyang, que claramente se advierte indispensable para una interrelación apropiada en la que la conducta discordante en ocasiones amerita ser reconvertida para reencauzar el comportamiento del alumno y hacerle conciencia sobre el deber ser.

### **El Profesor y la Disciplina**

El profesor es el líder natural del grupo; es quien tiene la responsabilidad de procurar las condiciones favorables para el quehacer del Tae Kwon Do fecundo y productivo; a él le corresponde propiciar un ambiente de orden, responsabilidad y cordialidad, y de quien se espera un ejemplo constante, por lo que pensar que el maestro pudiera ser causa de indisciplina se considera como un desatino.

Sin embargo, no es extraño que el profesor, por ciertos rasgos de personalidad, por deficiencias en su técnica didáctica así como por las relaciones humanas insatisfactorias, se convierta en un notable generador de indisciplina cuando<sup>39</sup>:

1. No realiza una apropiada planeación de la enseñanza.
2. No ofrece directrices definidas para el trabajo.
3. Es impuntual.
4. Adopta actitudes de arrogancia y prepotencia.
5. No promueve la participación de los alumnos.
6. No cumple los compromisos que establece.
7. Es injusto al calificar.
8. No domina la materia.
9. No logra motivar a los alumnos.
10. Sus técnicas, instrumentos y actividades no son apropiados.

Los profesores son diferentes por su nivel socioeconómico, grado de preparación, habilidad deportiva, edad y capacidad de expresión, elementos que influyen en la interacción con los alumnos en forma sustancial. Asimismo, hay profesores que se distinguen por una forma de comportamiento que repercute negativamente en la

<sup>39</sup> Torres Solís Antonio J. *Op.cit.* p.72

preservación de la disciplina y que en la medida de lo posible es conveniente modificar.

## **Peculiaridades negativas en los Profesores**

### **Sarcástico**



Utiliza las incidencias y las condiciones de la clase para burlarse de los alumnos; es dado a llamarlos por sobrenombres. En general, su comportamiento puede reconocerse irónico e insultante. Provoca resentimientos y conductas irrespetuosas que fácilmente lo desbordan.

Para recuperar el control se ve precisado a utilizar la coerción.

### **Paternalista**



Es una persona persuasiva, amable, con marcada tendencia a aconsejar y a orientar a los demás, condición que en el fondo lleva la intención de imponer sus ideas. De ordinario se incomoda y se ofende si no se siguen sus recomendaciones. Infiere en el desenvolvimiento

de los alumnos al evitar que tomen sus propias decisiones y afronten sus responsabilidades.

### **Malhumorado**



Se irrita por cosas sin importancia. Tiende a perder el control y a adoptar una actitud agresiva; intimida mediante amenazas y gritos. Genera una atmósfera de tensión y hostilidad. Los alumnos trabajan por temor y, en la medida de lo posible, hostilizan al profesor,

llegándose a dar enfrentamientos directos.

### **Permisivo**



Normalmente es un tipo bonachón, que le gusta la comodidad y evita enfrentamientos, permitiendo que los alumnos hagan lo que desean. Su actitud es pasiva y no asume el liderazgo que le corresponde. El ambiente de la clase es festivo y disperso. Genera roces entre los

alumnos y con frecuencia propicia una conducta marcadamente irrespetuosa.

### **Autoritario**



Su manera de actuar es impositiva y basada en la coacción; en consecuencia natural su proceder muchas veces es injusto. Cuando encuentra resistencia llega a tomar represalias o venganza. Provoca disgustos y actitudes agresivas. Acaba con la espontaneidad y con la

creatividad.

### **Los alumnos y la disciplina en el Tae Kwon Do**

El profesor no es el único agente del proceso educativo que puede provocar indisciplina, pues casi siempre se conjugan diversos elementos que se localizan en la propia escuela o el dojang: la distribución inconveniente de las instalaciones, los grupos con gran cantidad de alumnos, los horarios y los programas de carga amplia, la insuficiencia de equipo y de medios didácticos. Los alumnos son otro sector que, por su naturaleza, se halla estrechamente vinculado al fenómeno de la disciplina, ya que ellos son los protagonistas; son quienes concretan o no un buen comportamiento.

Por sí mismos, los alumnos pueden generar indisciplina mostrando una conducta poco propicia; ello puede deberse a diversas causas, entre ellas, ciertas enfermedades que limitan el rendimiento, inestabilidad emocional, marcadas diferencias socioeconómicas entre los integrantes de un mismo grupo, problemas de desintegración familiar, etc.

Es natural que en los grupos existan alumnos que se signifiquen por determinados rasgos de personalidad, lo cual se traduce en un comportamiento que, de no ser encauzado oportunamente, provocará alteraciones o desequilibrios en el desarrollo de las actividades escolares o la clase de Tae Kwon Do.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> *Ibidem.* p. 74-75

## CAPITULO VII

### MODALIDADES DE ENSEÑANZA DEL TAE KWON DO

La agrupación de los alumnos y su influencia en las actividades y procedimientos para dirigir el aprendizaje son un elemento importante que se debe tomar en cuenta para la buena organización de la clase, porque estas acciones incrementan la fluidez y la eficiencia de la labor didáctica y reducen las probabilidades de accidentes durante la sesión.

Para la consecución de tal propósito, el profesor puede utilizar los diferentes modos didácticos, que constituyen la forma en que se desarrolla el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación en función de la agrupación de los alumnos.

Los modos de enseñanza básicos son el *frontal*, el *individual* y el *diferencial o en grupos*.

- El **modo frontal** se revela cuando la enseñanza se realiza ante el grupo en su conjunto, de manera sincrónica y con el desarrollo simultáneo de una misma actividad para todos los alumnos.
- El **modo individual** se concreta en la enseñanza y en la corrección de cada alumno por separado.
- El **modo diferencial o en grupos** se manifiesta cuando los alumnos se agrupan de distinta manera: equipos, parejas, secciones, para un trabajo más dinámico y con la posibilidad de atender las diferencias de rendimiento que los educandos exhiben en el aprendizaje.

Lo ordinario es en que forma paralela se desarrollen actividades diversas y/o de grado de dificultad diferente, aunque también se realizan a un tiempo las mismas actividades para todo un grupo. Una conveniente agrupación incrementa la facilidad y la frecuencia de participación de todos los alumnos y propicia el manejo de contenidos y actividades en congruencia con las peculiaridades de los alumnos, armonizando, en la medida de lo posible, los requerimientos individuales con los del grupo. Es necesario anotar que los modos de enseñanza señalados se pueden aplicar en una clase dentro de una aula.

Las concentraciones más comunes son por equipos, parejas y tercias. Cada agrupación, por sus características, puede ser más útil en determinadas actividades, de tal suerte que no hay una forma prevaleciente de reunirse. La mejor es la que resulta más funcional para la consecución de los objetivos de enseñanza, dado que la eficiencia está supeditada a la consideración de los siguientes elementos básicos:

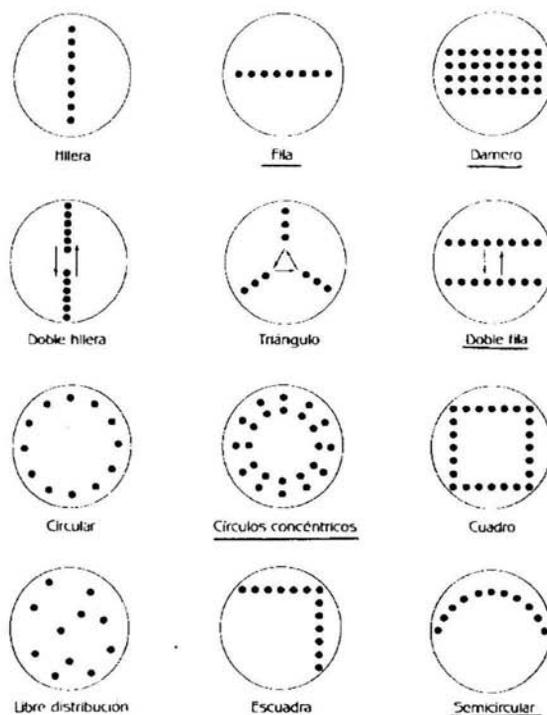
1. Tipo de actividad por realizar.
2. Número de alumnos.
3. Espacio e instalaciones disponibles.
4. Material con que se cuenta.

## FORMACIONES MÁS USUALES PARA UNA CLASE DE TAE KWON DO

Para el buen desarrollo de la clase, independientemente del modo didáctico que se utilice, es necesaria la distribución de los alumnos en determinadas formaciones que dispongan al grupo para una mejor participación. De igual manera que las agrupaciones, no se pueden señalar una o algunas formaciones como las mejores, dado que su eficiencia también depende de la cantidad de los participantes, de la actividad que se va a realizar y del espacio que se disponga para la sesión.

De tal manera que si la formación armoniza con estos elementos, propicia el orden, la fluidez y la calidad en los ejercicios para el aprendizaje y por tanto, su utilización será funcional y recomendable. De entre las formaciones más importantes que el profesor puede utilizar, destacan las siguientes:

**TABLA 2.** Formaciones mas usuales en el Tae Kwon Do, las subrayadas son las mas usadas en el Doyang.



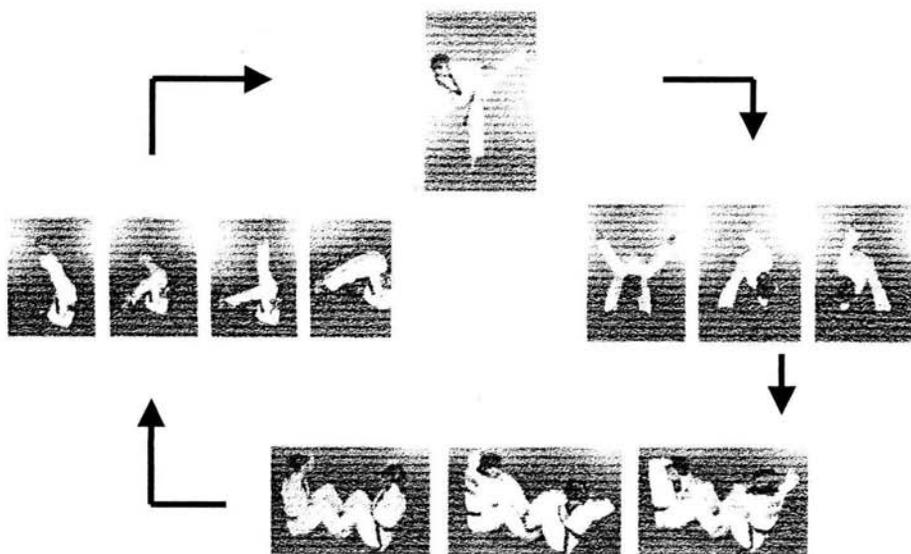
En el campo de las Artes Marciales, el quehacer docente eficaz conjuga agrupaciones, formaciones y maneras específicas de actuar en la enseñanza que materializan los procedimientos de organización didáctica; entre ellos destacan el **Circuito**, **El Recorrido**, **El Entrenamiento en línea** y **La Ejercitación en cuadros**.

#### Procedimiento en circuito<sup>41</sup>

Éste es un procedimiento de organización didáctica en que las tareas se programan con una determinada carga y en un lugar específico del área de trabajo. Los alumnos, individualmente o integrados en equipos, se reparten en las estaciones, que son las actividades que se realizan en lugares definidos, generalmente distribuidos en forma circular.

Al concluir la tarea correspondiente a una estación, los alumnos pasan a la siguiente hasta recorrer todas las que forman el circuito, lo que significa que en forma individual o en equipos los participantes desarrollan actividades diferentes en forma simultánea.

Por su dinámica, la organización en circuito estimula notablemente la motivación de los alumnos y en virtud de sus características, se pueden manejar grandes grupos con diferentes niveles de rendimiento a través de la dosificación pertinente del trabajo. Este tipo de ejercicios son ideales para los Pequeños Tigres para el desarrollo de sus cualidades motoras:

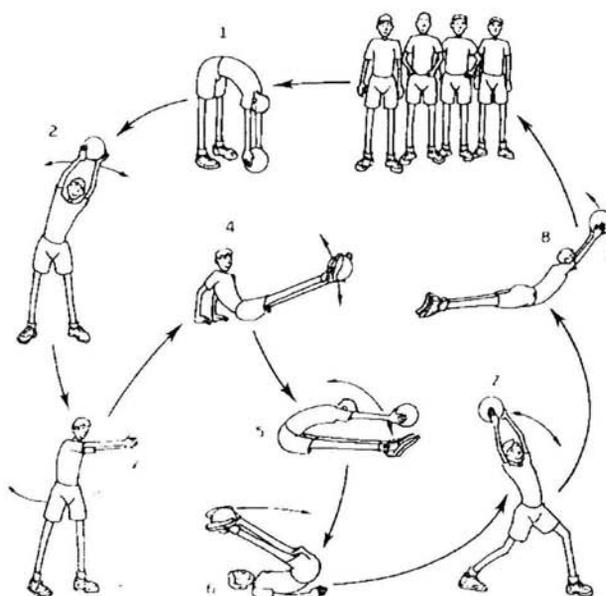


**CIRCUITO DE FUERZA ESPECÍFICA**

<sup>41</sup> *Ibidem.* p 82

### Procedimiento de recorrido<sup>42</sup>

Hace referencia al procedimiento de organización didáctica en el que cierto número de ejercicios breves y sencillos para el desarrollo de las cualidades físicas o la coordinación motora se distribuyen en el área de trabajo; esto con el objeto de que los alumnos las recorran en forma continua y fluida, de manera que, al finalizar el ejercicio, vuelvan a iniciarlo concretando una ejercitación simultánea de actividades diferentes, conjugadas con la recuperación que se manifiesta al momento de esperar nuevamente su turno inicial.



### RECORRIDO DE FUERZA AXIAL

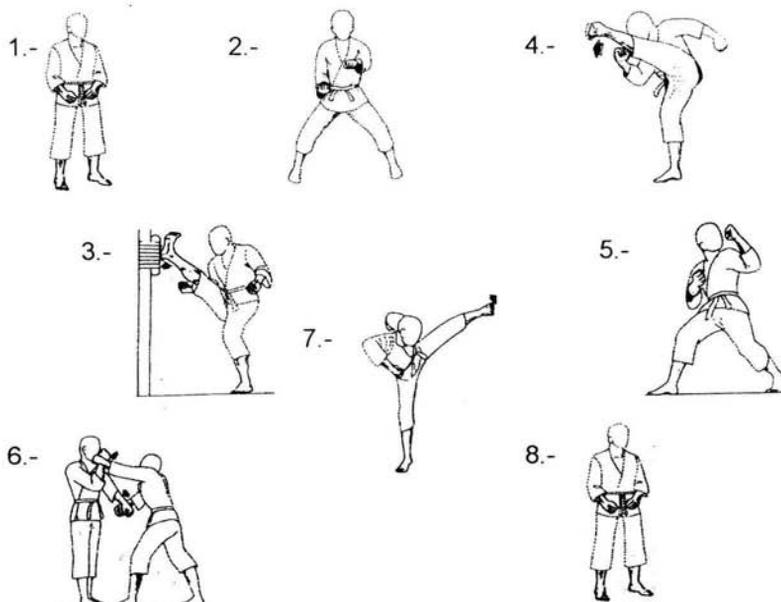
#### Procedimiento en línea

En el contexto del Tae Kwon Do, el recorrido puede referirse al procedimiento de entrenamiento en línea,<sup>43</sup> utilizado esencialmente para el acondicionamiento físico.

Se puede considerar como una modalidad de recorrido, pero con rigurosidad en la dosificación de las cargas y en las pautas de recuperación. Consiste en programar un promedio de 8 a 12 ejercitaciones sencillas y de breve duración, que se distribuyen en zigzag en el área de trabajo, para que los alumnos las desarrollen en forma continua y fluida. La distancia entre un ejercicio y otro ofrece un espacio para la recuperación activa mediante la marcha o el trote suave.

<sup>42</sup> *Ibidem*. p 87

<sup>43</sup> *Ibidem*. p.92



### RECORRIDO EN LÍNEA

1. **POSICION DE CHUMBI.** (Posición de listo)
2. **POSICION DE CHUCHUM SOGUI CON MOMTONG CHIRUGUI.**(Posición de caballo con golpe medio 10 repeticiones cada mano)
3. **PATADA AP CHAGUI.** (Patada de frente 20 repeticiones con cada pierna)
4. **PATADA TOLIA CHAGUI.** (Patada circular a la cabeza 20 repeticiones con cada pierna)
5. **DEFENSAS: ARE, OLGUL, YOP Y AN MAKI.** (Defensa baja, alta, interior y exterior 15 repeticiones cada una)
6. **EJERCICIOS CON UN COMPAÑERO.** (guaran do, cungan maki, cichidigi,etc 20 repeticiones cada una)
7. **PATADA YOP CHAGUI.** (Patada de lado 20 repeticiones con cada pierna)
8. **POSICION DE KOMAN SEGUIDO DE SHIO.**(Posición de alto seguido de descanso)

## Procedimiento en circuito

### ***Pautas didáctico-metodológicas.***

- *Exposición general del circuito, de preferencia con algún apoyo didáctico gráfico:* se explica la mecánica del trabajo y se describen los ejercicios.
- *Exposición-demostración fraccionada:* descripción y presentación práctica de cada ejercicio que forme el circuito.
- *Experimentación-corrección:* ejecución de una ronda de ensayos con las rectificaciones que sean necesarias.
- *Repetición-intervención:* ejecución de las rondas planeadas; con la acción estimulante y oportuna del profesor para conducir la ejercitación.

## Procedimiento de recorrido y Procedimiento en línea

### ***Pautas didáctico-metodológicas.***

- *Exposición-demostración fraccionada:* Descripción y exhibición práctica de todos y cada uno de los ejercicios de recorrido, por parte del profesor.
- *Demostración global:* Exhibición práctica y fluida que hace el profesor de todo el recorrido.
- *Experimentación-corrección:* Los alumnos ejecutan brevemente el recorrido completo, con dos o tres repeticiones, para verificar la comprensión del mismo y, en su caso, hacer las rectificaciones necesarias.
- *Repetición-intervención:* Ejecución completa del recorrido, con la realización de las repeticiones previstas para cada ejercicio y con la acción estimulante del profesor para conducir el trabajo.

## **CAPITULO VIII**

### **PROPUESTAS TEÓRICO-PRÁCTICAS**

Como en la conocida fábula relatada por Magner (1962)<sup>44</sup>, si no se sabe con certeza a donde se va, se puede llegar a cualquier parte. En otras palabras, el profesor debe determinar, al iniciar la instrucción, para qué debe estar apto el estudiante cuando ella finalice, meta que el profesor de Tae Kwon Do se fija cuando el alumno entra como principiante y termina como cinta negra.

Una cuidadosa delimitación de los componentes (o desempeños) finales posibilita al profesor planear los pasos que el estudiante deberá recorrer y, a partir de esto, encaminar todos los estímulos de aprendizaje ofrecidos al estudiante en función de los objetivos finales. De ahí que la principal razón del uso de proposiciones explícitas sobre los objetivos de la instrucción es suministrar una guía para el desarrollo del material del aprendizaje; las cuales se dan dentro de los Seminarios de Instructores de Moo Duk Kwan ya sea por un pedagogo o por un facilitador.

Una segunda razón para hacer una proposición explícita de los objetivos de la instrucción es que éstos son útiles para la evaluación, tanto del desempeño del estudiante, como de la eficiencia de los contenidos de la enseñanza. No se puede aplicar una clase si no es planeada con adecuación a cada tipo de alumno.

Sólo para ilustrar la utilidad, sin entrar en otro tipo de comentarios, se hace notar que la mayoría de las instituciones de enseñanza (escuelas, universidades, centros de entrenamiento) casi nunca establecen objetivos definidos y mensurables para sus trabajos. Después, a medida que los alumnos alcanzan el éxito en la vida, la institución se vanagloria de haber propiciado ese resultado, y pasa a considerar el tipo de formación de esas personas como sus objetivos.

Si esto se traspola a las Artes Marciales encontraremos el mismo error en muchas instituciones marciales. Es como el lanzador de flechas que nunca fallaba el blanco. Primero tiraba; después iba al lugar donde había caído la flecha y colocaba en blanco en el centro.

La tercera ventaja o razón de formular claramente los objetivos es la de poder orientar al alumno en su aprendizaje y muchas veces, en su preparación para los exámenes u otras formas de evaluación, en los cuales, si está bien orientado, puede realmente demostrar lo que sabe en función de objetivos o criterios previamente conocidos y no de una elección fortuita de ítems o enfoques. Otras veces, en especial en situaciones de aprendizaje no formal, el hecho de que el estudiante conozca los objetivos del curso le permite decidir no seguirlo cuando advierte que ya domina el tema que va a enseñarse (Magner y Clark, 1963).<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> Araujo B. Joao, Chadwick B. Clifton. *Tecnología educacional*. p 95

<sup>45</sup> *Ibidem* p.96

## LA MOTIVACIÓN

Para hablar del término motivación se necesita conocer su significado y lo que pretende, comenzaremos por el concepto:

El término motivación se deriva del verbo latino *movere*, que significa "moverse", "poner en movimiento" o "estar listo para la acción"<sup>46</sup>. Según Frida Díaz Barriga Arceo, para Moore, la motivación implica "impulsos o fuerzas que nos dan energía y nos dirigen a actuar de la manera que lo hacemos". Para autores como Woolfolk "la motivación es un estado interno que activa, mantiene y dirige la conducta"<sup>47</sup>. De acuerdo con Brophy, el término motivación es un constructo teórico que se emplea hoy en día para explicar la iniciación, dirección, intensidad y persistencia del comportamiento, especialmente de aquel orientado hacia metas específicas.

La explicación de qué es lo que da energía y dirección al comportamiento resulta compleja y ha sido abordada desde diferentes teorías psicológicas que estudian los aspectos motivacionales. Entre ellas, las que más han repercutido en el campo educativo, se encuentran el conductismo, el humanismo y el cognoscitivismo.

Los *conductistas* por su parte, explican la motivación en términos de estímulos externos y reforzamiento, por lo que piensan que a los individuos puede motivárseles básicamente mediante recompensas y castigos inspirados en las ideas de Skinner.

Para la visión *humanista* el énfasis está puesto en la persona total, en su necesidad de libertad, autoestima, sentido de competencia, capacidad de elección y autodeterminación apoyados en A. Maslow.

Los enfoques *cognitivos* de la motivación explican a ésta en términos de una búsqueda activa de significado, sentido y satisfacción respecto a lo que se hace, planteando que las personas están guiadas fuertemente por las metas que establecen, así como sus representaciones internas, creencias, atribuciones y expectativas establecidas en teorías de Weiner.

En el plano pedagógico *motivación* significa proporcionar o fomentar motivos, es decir, *estimular la voluntad de aprender*, en el contexto escolar, la motivación del estudiante permite explicar la medida en que los alumnos invierten su atención y esfuerzo en determinados asuntos, que pueden ser o no los que desean los profesores, pero que en todo caso se relacionan con sus experiencias subjetivas, su disposición y razones para involucrarse en las actividades académicas. El papel del docente en el ámbito de la motivación se centrará en inducir motivos en sus alumnos en lo que respecta a sus aprendizajes y comportamientos para aplicarlos de manera voluntaria a los trabajos de clase.

<sup>46</sup> Barriga Arceo. Díaz Frida. *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. p. 67.

<sup>47</sup> *Idem*. p.67

En el contexto del Tae Kwon Do se manifiesta una motivación conductual pero como hemos visto la motivación está más allá del conductismo, se puede estimular a un taekwondoin (practicante) de varias formas en las que están: la **motivación intrínseca** y la **motivación extrínseca**.



MOTIVACIÓN  
INTRÍNSECA  
**VS**  
MOTIVACIÓN  
EXTRÍNSECA



Se ha definido a la *motivación intrínseca* como una suerte de tendencia natural de procurar los intereses personales y ejercer las capacidades propias, y al hacerlo, busca y conquista desafíos, por lo que el individuo no necesita de castigos ni incentivos para trabajar porque la actividad le resulta recompensante en sí misma.

Por su parte, la *motivación extrínseca* se relaciona con el interés que nos despierta el beneficio o recompensa externa que vamos a lograr al realizar la actividad, por otro lado, autores como Woolfolk<sup>48</sup>, considera que es imposible saber si el comportamiento de un alumno está motivado intrínseca o extrínsecamente con sólo observarlo, puesto que hay que conocer las razones del alumno para actuar, es decir, se requiere ubicar la causa dentro o fuera de la persona (*locus* de causalidad).

En el comportamiento de los alumnos se amalgaman ambos tipos de motivación, es decir, coexisten motivos intrínsecos y extrínsecos aun cuando puedan predominar en función de las personas o de las circunstancias. Además, creemos que es perfectamente válido que el docente intervenga en ambas esferas para establecer, por supuesto, un punto de equilibrio.

El establecimiento de un contexto de aprendizaje que fomente una motivación favorable para el estudio depende en gran medida de las acciones del profesor.

En opinión de Jesús Alonso<sup>49</sup>, "él es quien decide qué información presentar, cuándo y cómo hacerlo; qué objetivos proponer; qué actividades planificar; qué mensajes dar a los alumnos, antes, durante y después de las diferentes tareas; como organizar las actividades – de forma individual, cooperativa o competitiva –; qué y cómo evaluar, cómo comunicar a los alumnos los resultados de las evaluaciones; qué uso hacer de la información recogida" (1991, p.12).

<sup>48</sup> *Idem*. P.67

<sup>49</sup> *Ibidem* p.71

La clave del trabajo motivacional en el aula o en la Educación Física reside en la habilidad del profesor de poner en contacto a los estudiantes con ideas potentes que permitan vincular estructuras de contenido, clasificar las principales metas de enseñanza y proporcionar las bases de aplicaciones auténticas.

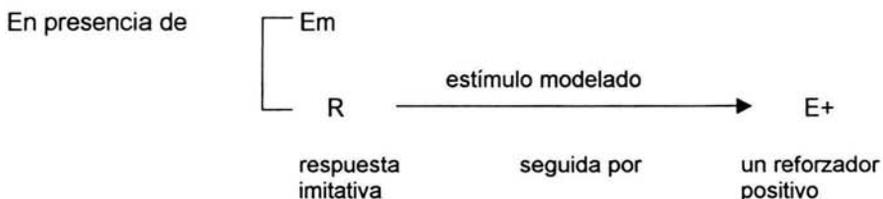
## MODELAMIENTO E IMITACION

El modelamiento y la imitación representan un papel importante en la adquisición tanto de comportamientos apropiados como inapropiados; los niños adquieren muchos de sus patrones conductuales observando e imitando a sus padres, maestros, etc.

Llámesese *modelo* a aquella persona cuyo comportamiento sirve de indicio (estímulo modelado) que da origen a una respuesta imitativa de parte de otra persona. El comportamiento imitado se parece en ciertos aspectos al comportamiento del modelo.

La presentación del modelo facilita la adquisición de patrones conductuales que de otra manera no se desarrollarían con facilidad (el ejemplo es común cuando los estudiantes ven fotos o propaganda del profesor Daiwon Moon).

El reforzamiento positivo puede servir para acrecentar la fuerza de la respuesta imitativa, el procedimiento de modelamiento más reforzamiento positivo consiste en la presentación de un estímulo modelado ( $E_m$ ) que dé pie a que siga una respuesta semejante ( $R$ ) luego de un reforzador positivo ( $E+$ ) ejemplificado:



El resultado del procedimiento de modelamiento más reforzamiento es una fuerza de la respuesta imitativa. El término de *estímulo modelado* se refiere al comportamiento del modelo, que da origen a que ocurra la respuesta imitativa<sup>50</sup>.

La respuesta *imitativa* es semejante topográfica o físicamente al estímulo modelado, con respecto a cierta dimensión observable, como puede ser la posición o movimiento por el espacio.

<sup>50</sup> Caso que se da en la Copa Daiwon Moon cuando el niño ve en persona al profesor Moon haciendo una forma o dando un discurso.

Al emplear el procedimiento de modelamiento más reforzamiento, la conducta del modelo sirve de estímulo modelado, Em. El alumno observa al modelo, luego imita esa respuesta o secuencia de respuestas y recibe un reforzador positivo, cuando la imitación ha sido apropiada. La capacidad de imitación no la tienen todos por igual. La efectividad del modelo en influir en el comportamiento imitativo depende de factores como el prestigio o el atractivo que ejerza<sup>51</sup>, así como de las consecuencias de su conducta. Las personas que se consideran influyentes o atractivas o bien que tienen prestigio suelen ser modelos afectivos, es más probable que se imite a los modelos cuando sus comportamientos van seguidos de consecuencias reforzantes.

## CONSEJOS PARA SER UN BUEN PRACTICANTE DE TAE KWON DO

¿Qué debemos hacer para llegar a tener un buen nivel de competencia? Realmente entrenar, entrenar y entrenar. No hay otra cosa más que dedicarse a fondo y ser constante. La práctica de los ejercicios ayuda siempre y cuando estén sustentados con un plan de entrenamiento de alguien capacitado y actualizado en el Tae Kwon Do de competencia<sup>52</sup>.

En la actualidad hay pocas personas preparadas que puede guiar en una forma adecuada; muchos profesores se quedaron en el pasado, no están actualizados e imparten sus entrenamientos creyendo y haciéndole creer al practicante que entre más intenso y más duro sea el entrenamiento más bueno es el profesor. Esto es un error y lo único que se obtiene a la larga son lesiones y retraso de su etapa competitiva.

Por esa razón me gusta formar y entrenar a los alumnos que tienen ganas de sobresalir, ofreciendo una preparación física y técnica. Me gusta hacer esto porque es gente que cree en mí y eso hace las cosas más fáciles para poder seguir preparándolos.

## EL SECRETO DEL ÉXITO

Hay que tener presente que nada se da de la noche a la mañana y hay que trabajar muchas horas, con deseos de ser el más rápido, el más fuerte y el más inteligente, es decir, el mejor. Siempre se debe entrenar con gusto y con alegría, no como una obligación. En realidad el entrenamiento es una oportunidad de superarse y mejorar día tras día. Naturalmente, como en cualquier otra actividad (como en el estudio), nos encontramos con obstáculos pero ninguno de éstos ni nada podrán detener el deseo de triunfo y la sed de victoria.

<sup>51</sup> El caso del Profesor Moon o el profesor del Doyang

<sup>52</sup> Nótese el caso del Prof. Vicente Franco de la Puente: Campeón en Panamericanos, Seúl, Barcelona, el Cairo Egipto, entre otros campeonatos.

**SIEMPRE DEBES SER EL MEJOR EN TODO.  
TÚ PONES LAS CONDICIONES, NO LAS CONDICIONES A TI.  
PARA QUE SE CREA EN UN HOMBRE ES PRECISO QUE  
ESE HOMBRE SE TENGA FE EN SÍ Y DEMUESTRE  
SU COMPETENCIA.**

Bruce Lee.<sup>53</sup>



A continuación se enumeran 10 consejos para que la práctica del Tae Kwon Do lleven al alumno al éxito y al triunfo.<sup>54</sup>

1. **DISCIPLINA:** Este es sin duda una de las partes medulares en cualquier Arte Marcial o deporte. Sin disciplina simplemente no existiría continuidad en el plan de entrenamiento y se perdería todo lo trabajado hasta el momento. La disciplina no quiere decir entrenar por entrenar 10 horas o correr 15 kilómetros diarios.



La disciplina es programar los entrenamientos de acuerdo al evento que tengas en la mente y cumplirlos al pie de la letra, no importa si llueve, si es día festivo o si es el cumpleaños de algún compañero; en realidad va mucho más allá de tener las intenciones, **el querer y el hacer** son cosas totalmente distintas.

Teniendo disciplina llevamos una gran parte de nuestro propósito ya ganado y sin duda se puede conseguir lo que se quiere.



2. **AMBICIÓN:** Ambicionar en el más sano sentido y con el afán de mejorar, nos da una sensación de poder, nos llena de energía en los momentos más difíciles. La ambición hace que excedamos nuestros límites, que experimentemos más allá de lo establecido, temple nuestro carácter, nos hace más seguros de lo que hacemos y nos hace diferentes a los demás. Podemos hacer un combate sin ambición y ganarlo, también podemos ganar un torneo sin ambición, pero simplemente el takwondoing será uno más del montón.

<sup>53</sup> Allred Sam. *Bruce Lee. Su vida apasionante y su misteriosa muerte.* p. 80-85.

<sup>54</sup> [www.wtf.com](http://www.wtf.com) (2001-2002)

Cuando existe este sentimiento, se refleja otra expresión en el rostro del practicante y en su mirada, proyecta otra imagen tanto con el público como contra su oponente y ésta motiva a concentrarse de forma intensa en sus combates.

3. **MOTIVACIÓN:** Tras un objetivo tiene que existir una motivación. Puede ser cualquier cosa porque todos en este mundo somos y pensamos diferente. Nuestras motivaciones cambian, puede ser desde el querer ser campeón o el dedicarle una medalla a tus padres. Tener una motivación es tener viva la esperanza de poder lograr nuestra meta y al mismo tiempo nos impulsa a seguir adelante con más fuerza y decisión.



4. **DAR SIEMPRE EL 100% EN CADA ENTRENAMIENTO:** El extra en nuestros entrenamientos siempre tendrá un efecto benéfico en la competencia. Tenemos que preocuparnos por dar nuestro máximo esfuerzo en cada uno de los ejercicios y técnicas que se realicen. La preocupación por hacerlo bien y tratar de hacerlo

siempre con la misma fuerza y velocidad debe ser nuestro pensamiento en cada uno de los entrenamientos. Sólo de esta manera obligamos a nuestro cuerpo a explotar todas sus capacidades y cualidades físicas. El extra también quiere decir dedicarle más a cada uno de los ejercicios en cuestión de calidad (hacerlo completamente concentrado y con energía, cuidando siempre detalles técnicos) y dedicarle tiempo adicional después de tu clase a algunos ejercicios favoritos y ejercicios que no dominas bien.

5. **ALIMENTACION:** La alimentación es una parte fundamental para la formación de un atleta, es el combustible que nos proporciona la energía necesaria para soportar intensas horas de esfuerzo. La alimentación debe ir cambiando dependiendo del periodo de entrenamiento. Mientras más intenso es, más incrementamos los niveles alimenticios, y cuando tu periodo de entrenamiento sigue en forma descendente, la alimentación tendrá que disminuir para evitar el incremento de peso. Lo mas recomendable es comer todo 100% natural.



- 6. ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD:** Actualmente este deporte requiere más recursos y más variedad de pateo para poder ganar una pelea, y por consiguiente, el taekwondo requiere ser mucho más flexible y elástico.



A continuación se dan unos ejercicios más comunes y efectivos para el incremento de estas cualidades: a) Compás en forma de escuadra, b) Compás bien abierto, c) Levantar la pierna hasta donde sea posible con ayuda de un compañero o un aparato, d) Llevar la cabeza a las rodillas apoyándose un compañero en la espalda hasta donde sea posible.

- 7. PREPARACIÓN FÍSICA:** Esta es fundamental en el Tae Kwon Do para resistir 3 rounds de 3 minutos y pensando que realizaremos de 4 a 5 combates como mínimo. Estamos hablando de 45 minutos de intensidad activa y si no tenemos una preparación adecuada, posiblemente no podremos llegar a la segunda pelea. Para lograr esta preparación existen varias etapas dependiendo del periodo de competencia que nos encontramos. Uno de los más fuertes e intensos, pero que proporciona fuerza, potencia y resistencia es el correr en cerro.



Este tipo de trabajo también oxigena la sangre y fortalece los glóbulos rojos. En toda etapa de la preparación física tendremos que empezar de forma ascendente, ya que podemos causar alguna lesión si empezamos de forma brusca e inadecuada.

- 8. FUERZA ABDOMINAL:** Esto tendría que ir dentro de la preparación física, pero como es muy importante hay que ponerlo como apartado. Un abdomen bien trabajado hará que las piernas respondan en el momento más adecuado, incluso hace que subas las piernas más alto de lo que acostumbrabas. El abdomen jala, en conjunto con las piernas, a los músculos que responden inmediatamente a la hora de pateo. El abdomen se trabaja de diferentes maneras: a) Con ayuda de un compañero, b) Abdominales encontrando los pies con las puntas de las manos y c) Con ayuda de ligas.

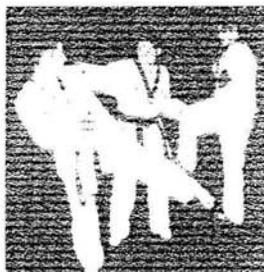


- 9. PREPARACIÓN TÉCNICA:** Se divide en dos:

1.- Preparación técnica general, en la que se somete al cuerpo a intensas horas de trabajo mecanizado, desplazamientos, fintas, bloqueos, pateo. y 2.- Técnicas

de combate prefabricadas aplicadas al pal chagui (paleta deportiva), al peto, al aire. Este tipo de preparación, llevándola con un plan a corto, mediano y largo plazo, con una estructura de técnicas adecuadas para el Tae Kwon Do deportivo, puede dar excelentes resultados. Este no debe ser únicamente con un compañero de la escuela sino también en competencias, torneos y selectivos. El combate debe ser siempre continuo para ir manejando cada vez más la distancia y el tiempo.

**10. PREPARACION TÉCNICA ESPECÍFICA:** Este tipo de preparación es fundamental para el rápido desarrollo de las facultades físicas naturales de cada alumno. En realidad es muy sencilla, consiste en detectar las cualidades innatas y reafirmarlas con ejercicios que obliguen a explotarlas en un 100%. El tener la facultad y la facilidad natural más un trabajo específico muy bien enfocado a ellas, nos dan como resultado un arma extra y muy poderosa que nos puede sacar de aprietos en un combate de alto nivel o muy cerrado.



## LA ACTITUD

El estado de la mente del atleta cuando se enfrenta con el combate determina el grado de tensión excesiva que desarrollará durante él. El atleta libre de un exceso de tensión, cuando espera su actuación, tiene autoconfianza.

Tiene lo que se conoce comúnmente como "*una actitud de vencedor*". Se ve a sí mismo como dueño de la situación atlética a la que se enfrenta. Para muchos deportistas ser un campeón es una cuestión de "necesidad psicológica". Animados por los éxitos anteriores y habiendo racionalizado totalmente sus fallos anteriores, se nota como un tritón entre pececillos.

La experiencia indica que un atleta que se esfuerza a sí mismo hasta el límite puede seguir todo lo que sea necesario. Esto significa que el esfuerzo ordinario no librará suavemente o soltará el gran almacenamiento de potencia en reserva latente en el cuerpo humano. Un esfuerzo extraordinario, unas condiciones muy emocionales o una verdadera determinación para ganar a toda costa dejarán libre esta energía extra.

Por consiguiente, realmente un atleta está cansado como él lo sienta, y si está resuelto a ganar puede seguir casi indefinidamente hasta alcanzar su objetivo. La actitud, "***tú puedes ganar si verdaderamente lo deseas***", significa que el deseo de ganar es constante. Ninguna cantidad de castigo, ninguna cantidad de esfuerzo, ninguna condición es impedimento si se quiere ganar. Una actitud así puede solo desarrollarse si el ganar está íntimamente unido a los ideales y sueños del practicante de Tae Kwon Do.

## RECURSOS DIDACTICOS

El método es un concepto diferente al del medio. El diccionario define la palabra "medio" como lo que puede servir para un determinado fin. Desde un punto de vista más didáctico podemos hablar de medios como los instrumentos para conseguir los objetivos y llevar a cabo la metodología.

El recurso didáctico es un concepto que muchos autores lo consideran sinónimo de la palabra medio. Para Miguel Ángel Delgado (1991)<sup>55</sup> es el concepto metodológico más práctico "el artificio que se utiliza puntualmente en la enseñanza". El Diccionario lo definen como el "Conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad o llevar a cabo una empresa".

En el Tae Kwon Do se utilizan dos tipos de medios:

- a) **INSTALACIONES Y MATERIAL.** Son medios específicos que resultan absolutamente imprescindibles.
- b) **CONTENIDOS.** Todos los contenidos son medios que el Tae Kwon Do utiliza para conseguir los objetivos a través de la metodología.



- EDUCACIÓN FÍSICA DE BASE.
- JUEGO.
- DEPORTE.
- EJERCICIO FÍSICO.

Por otra parte, el medio específico del Tae Kwon Do es el movimiento, a través del cual colaboramos en la formación y educación del niño. Este movimiento educativo es analizado como conductas motrices por Parlebas (1989). Dentro de las conductas motrices, siguiendo a Pintor (1992), podemos clasificarlos en:

- EJERCICIO FÍSICO.
- JUEGO
  - SIMPLE
  - COMPLEJO
  - JUEGO PREDEPORTIVO
- DEPORTE
  - DEPORTE REDUCIDO
  - DEPORTE

<sup>55</sup> López Buñuel Sáenz P. *La Educación Física y su Didáctica*. p. 117

En relación a los recursos didácticos, Delgado afirma que se pueden utilizar para:

- a) Presentar actividades. A la hora de presentar la sesión o cada actividad, podemos utilizar recursos materiales como: fotos, poster, videos o pizarra u otros como la forma de comunicar, contando anécdotas o utilizando comunicación no verbal.
- b) Organización. Se trata del modo peculiar de plantear un determinado paso en una progresión de la enseñanza. Por ejemplo, cómo colocar el material, como distribuir al grupo o cómo evolucionar a lo largo de la sesión.
- c) Control. Recurso comunicativo u organizativo para prevenir o solucionar problemas. Por ejemplo, sentar a los niños al darles la información inicial, colocándose en lugares estratégicos o formar algunas parejas evitando conflictos.

## DISEÑO DE PROGRESIONES DE ENSEÑANZA

Una vez analizados los factores que determinan la utilización de las estrategias en la práctica, las posibilidades de diseñar progresiones de enseñanza combinando las diferentes variantes estudiadas se presenta muy interesante. Cada profesor, en función de sus conocimientos, experiencia o creatividad, diseñará uno o varios caminos diferentes para conseguir el aprendizaje de una tarea motriz. A la hora de diseñar cualquier progresión pedagógica hay que tener en cuenta algunos factores como:

- Transferencia. Cada ejercicio que realicemos debe responder a la pregunta ¿para qué sirve?. Su utilidad y la transferencia positiva la conseguimos conociendo perfectamente la tarea motriz que enseñamos, cuál es su estructura o qué capacidades requiere. Cada actividad de enseñanza será la base de la siguiente y tendrá la intención de que los alumnos aprendan contenidos útiles.
- Situaciones reales. En ocasiones nos alejamos excesivamente de la tarea motriz que queremos enseñar. En tareas simples como brincos o patadas, no es necesario practicar ejercicios de defensas, ya que puede hacerse de forma natural y global. Esto es más frecuente en los deportes de oposición, en los que se dedica demasiado tiempo a practicar gestos técnicos que no dejan de ser situaciones parciales alejadas del juego real (Punto que pasa con frecuencia en cualquier Arte Marcial).
- Estrategias en la práctica. Sólo queda ponerse a combinar las estrategias globales y analíticas con sus variantes.

Una de las clasificaciones o aceptaciones de la palabra método es hacerlo de forma global o analítica. M. A. Delgado<sup>56</sup> lo denomina estrategia en la práctica, y lo define como "la forma de presentar la actividad".

En término global se define como "tomando en conjunto". Se hablará de estrategia en la práctica global cuando solicitemos del alumno/a que ejecute la tarea en su totalidad. Por el contrario, la palabra analítica se define como "que procede descomponiendo, del todo a las partes". En la estrategia en la práctica analítica se identifica en la tarea diferentes partes, procediendo a su enseñanza por separado.<sup>57</sup>

## ESTRATEGIA EN LA PRACTICA GLOBAL

Cuando presentamos el modelo o la actividad de forma completa, es decir, la totalidad de la tarea propuesta, estamos hablando de estrategia global. Fernando Sánchez Bañuelos (1986)<sup>58</sup> clasifica esta estrategia en la práctica en: global pura, global polarizando la atención y global modificando la situación real.

- Global pura.

Sería la aplicación fiel de la estrategia global, es decir la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta. Se utiliza al principio de la progresión si la tarea a enseñar, es muy simple por ejemplo en la voltereta o una defensa. No es recomendable utilizarlo como primera opción, dentro de una progresión pedagógica, en tareas complejas como "Kichos o Palgues". Normalmente, en la secuencia de una progresión de enseñanza, debe utilizarse como el último ejercicio, con el objetivo de integrar los aprendizajes más parciales y específicos conseguidos con anterioridad.

- Global polarizando la atención.

Es la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta pero solicitando al alumno que se fije o ponga atención especial en algún aspecto de la ejecución. Utilizando esta estrategia en la práctica podríamos diseñar una progresión de enseñanza. Así, el profesor puede ir desarrollando ejercicios en los que el alumno vaya polarizando la atención en diferentes aspectos de la tarea motriz.

Como norma general, la evolución debe comenzar por el dominio de los aspectos más importantes y fáciles. Es decir, el profesor debe progresar centrandó la atención desde lo sencillo y fundamental a lo complejo y secundario.

---

<sup>56</sup> *Ibidem.* p. 125

<sup>57</sup> *Idem.* p 125

<sup>58</sup> *Ibidem.* p.126

- Global modificando la situación real.

Se puede definir como la ejecución en su totalidad de la tarea propuesta, pero las condiciones de ejecución se modifican. Normalmente, se hace para que se vea facilitada, pero también puede utilizarse para dificultar la situación real. Esta variante puede utilizarse de forma progresiva desde situaciones más sencillas a más complejas. Normalmente, forma parte de progresiones de enseñanza. Cuando se facilita la tarea, suele presentarse al principio de una secuencia de ejercicios (método aplicado en los exámenes de Kups o Danes en combate múltiple).

## **ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA ANALÍTICA**

Cuando la tarea se puede descomponer en partes y se enseñan por separado estamos aplicando la estrategia analítica. Sánchez Bañuelos cita tres tipos: pura, secuencial y progresiva. Estas variantes constituyen progresiones de enseñanzas por sí mismas; sin embargo la experiencia puede llevarnos a diseñar progresiones que combinen otros tipos, haciendo más atractivo el proceso de enseñanza-aprendizaje-evaluación. Por ejemplo, el final de la secuencia de cualquier variante analítica es un ejercicio global que integre todas las partes.

- Analítica pura.

La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la parte que el profesor considere más importante. Así sucesivamente, se irá practicando aisladamente todos sus componentes para al final proceder a la síntesis. Esquemáticamente podríamos presentarlo de la siguiente forma. Si la tarea se dividiera en cuatro partes:

Partes: A, B, C, D

Analítica pura: B / D / A / C / A+B+C+D

Un ejemplo podría ser:

Palgue Samyam. Partes: Posiciones, Defensas Patadas, Golpes. Se entrenaría por separado:

1º- Defensas.

2º- Posiciones.

3º- Patadas.

4º- Golpes.

- Analítica secuencial.

La tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por la primera parte en orden temporal. En este orden se practican aisladamente para proceder al final a la síntesis.

Partes: A, B, C, D

Analítica secuencial: A / B / C / D / A+B+C+D

Este tipo de estrategia en la práctica sólo es aplicable en tareas de alta organización (Singer, 1986), ya que en las de baja organización (deportes de adversario y colectivos), no se conoce la secuencia.

Siguiendo el ejemplo anterior:

Palgue Samyam Partes: Posiciones, Defensas, Patadas, Golpes. Se entrenaría por separado respetando el orden:

1º- Posiciones.

2º- Defensas.

3º- Patadas.

4º- Golpes.

- Analítico progresivo.

La tarea se descompone en partes. La práctica comenzaría con un solo elemento; una vez dominado se irán añadiendo, progresivamente, nuevos elementos hasta la ejecución total de la tarea.

Partes: A, B, C, D

Analítica progresiva: A / A+B / A+B+C / A+B+C+D

Esta variante, al igual que la anterior, tampoco puede aplicarse en tareas de baja organización, ya que es necesario conocer de antemano el orden en que se desarrolla el movimiento.

El ejemplo sería:

Palgue Samyam Partes: Posiciones, Defensas, Patadas, Golpes. Se entrenaría uniendo progresivamente las partes.

1º- Posiciones.

2º- Posiciones y Defensas.

3º- Posiciones, Defensas y Patadas.

4º- Realización del todo el Palgue.

**TABLA 3. OBJETIVOS DE ESTRATEGIAS GLOBAL Y ANALÍTICA.**<sup>59</sup>

	<u>GLOBAL</u>	<u>PURA</u>	<u>ANALITICA</u>
<b>COMPLEJIDAD</b>	TAREAS SIMPLES	TAREAS MÁS COMPLEJAS	T. SIMPLE Y ALTA ORGANIZACIÓN
<b>TAREA</b>	VOLTERETA	SALTO DE PERTIGA	SALTO DE LONGITUD
<b>ORGANIZACIÓN</b>	TAREA BAJA ORGANIZACIÓN	TAREA ALTA ORGANIZACIÓN	T. COMPLEJAS BAJA ORGANIZACIÓN
<b>TAREA</b>	PREDEPORTES	SALTOS HABILIDADES GIMNASTICAS	DEPORTES COLECTIVOS
<b>EDAD</b>	DE OPOSICION TODAS LAS EDADES	APARTIR DE 11-12 AÑOS	MAS DE 11-12 AÑOS
	MAS EDUCATIVO	MAS EFICACIA, RENDIMIENTO	RENDIMIENTO
<b>OBJETIVO</b>	EDUCACION FISICA	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
<b>FORMACION PROFESOR/A</b>	MUCHO DOMINIO	REQUIERE DOMINIO BASICO	REQUIERE MUCHO DOMINIO

## INSTALACIONES

La especificidad de las Artes Marciales con respecto a otras áreas de conocimiento comienza con la utilización de un espacio diferente, las instalaciones deben cumplir los siguientes objetivos:

- Motivar al alumno para provocar en él actitudes favorables respecto a la práctica y disfrute de los contenidos del Arte Marcial.
- Facilitar los aprendizajes que se planteen en esta área de conocimiento.
- Familiarizar al alumno con las características físicas, el uso, la conservación y el mantenimiento de las instalaciones.

En las Artes Marciales, las instalaciones deportivas más utilizadas son:<sup>60</sup>

1) **INSTALACIÓN CUBIERTA, GIMNASIO.** Ocupa el primer lugar para que el clima no condicione la clase de Tae Kwon Do. Además, es importante tener una instalación cubierta, las características principales deben ser:

1. El área de entrenamiento deberá medir 12 m x 12 m y deberá tener una superficie plana, sin objetos que la obstruyan (en algunos casos puede medir mas o menos metros según el tamaño del Doyang).
2. Altura suficiente, cuidando la colocación de las luces y ventanas para que no supongan peligro.
3. Paredes lisas o con protección.
4. Buen estado de la duela, lona o el piso.

<sup>59</sup> *Ibidem.* p.133

<sup>60</sup> [www.wtf.com](http://www.wtf.com) (2001-2002)



- Que permitan libertad de decisión
- No permitir peleas, trampas o envidias.
- Buscar equilibrio de fuerzas entre grupos.
- Desarrollo del sentido de las reglas.
- Fomentar la sociabilidad, manteniendo los grupos un tiempo.
- Posibilitar la elección de los juegos.

Por su parte, Raths (1971), citado por Fernández y otros (1993)<sup>62</sup>, expone unos criterios de selección y diseño de actividades para la Educación Física:

- Deben permitir al alumno tomar decisiones y apreciar las consecuencias de las mismas, para fomentar la inteligencia motriz por encima de la simple ejecución de rutinas motrices.
- Deben permitirle alcanzar un cierto grado de éxito en la tarea para asegurar una buena motivación.
- Deben dejar un cierto margen para la asimilación personal del mismo, expresando con cierta libertad su personalidad a través del movimiento.
- Deben acercarle a situaciones reales de su vida.
- Debe perseguir la mejora de su funcionalidad motriz.
- Debe ayudarle a resolver sus problemas motrices.
- Debe buscar que aprenda autónomamente.
- Debe permitir distintos niveles cualitativos y cuantitativos de ejecución.
- No sólo deben diseñarse en función de las estructuras biológicas del alumnado, sino también de las cognitivas y afectivas.

De forma más sintética, Pierón (1988)<sup>63</sup> enumera unas normas para la elección de actividades:

---

<sup>62</sup> *Ibidem*. p.199

<sup>63</sup> *Ibidem*. p. 200

- a) Adaptación de las actividades al alumno.
- b) Proponer tareas significativas.
- c) Elegir tareas específicas.
- d) Asegurar la participación del mayor número posible de alumnos, de forma simultánea.
- e) Ofrecer variedad de actividades.

## CAPITULO IX RESULTADOS OBTENIDOS

*"La razón de que no nos atrevemos a hacer las cosas  
no está en que éstas sean difíciles; las cosas son  
difíciles porque no nos atrevemos a hacerlas"*

(Séneca)

Las Artes Marciales tienen reglas y fundamentos, como lo hemos visto en el desarrollo del Informe Académico. La Didáctica (en especial) y otras materias, también tiene sus fundamentos los cuales nos ayudan a tener una mejor clase de Asignatura, Educación Física o de Tae Kwon Do. Todo profesor de Artes Marciales tiene el deber de transmitir los conocimientos para un mejor desarrollo en las clases impartidas. El profesor de Tae Kwon Do ha pasado por un proceso de aprendizaje por medio de sesiones en donde se le enseñan la Psicología, Pedagogía, Medicina Deportiva etc.

El tener un grado de Cinta Negra es el equivalente a tener el título de alguna licenciatura; por el hecho del proceso de cuatro años, cuando uno comienza como principiante o cinta blanca y termina como aspirante a cinta negra, pasa por un servicio social, tesis y por último hacer un examen para obtener el grado de cinta negra (el similar a un examen profesional) así como uno aprende de sus maestros en el aula: Álgebra, Biología, Civismo y un sin número de materias lo mismo pasa en las Artes Marciales, en los Seminarios para Instructor, Profesor o Maestro respectivamente. Se imparten pláticas de orientación como se mencionó anteriormente.

El alumno como practicante pasa por un proceso para obtener diferentes grados o cintas:

**Blanca**, **Amarilla**,  **Azul**,  **Rojo** y por último la **Negra**.

La experiencia en la docencia del Tae Kwon Do me ha dado las herramientas necesarias para no cometer el error de una disciplina conductista al enseñar el conocimiento y las técnicas que conforman el Tae Kwon Do. El lograr planificar una clase, emplear métodos didácticos y métodos lúdicos para el alumno, así como el gusto de practicar el deporte, apoyar su autorrealización y automotivación, como la socialización, competitividad y ayuda en equipo es gratificante, saber que el conocimiento pedagógico así como sus herramientas me han formado como un buen docente en mi área.

La enseñanza es un "Arte" y el aprendizaje un "Don", enseñar las técnicas a un niño, hace que uno tenga un motivo, a saber, transmitir los conocimientos tan complejos del Tae Kwon Do a niños de preescolar hasta las personas adultas ha sido una empresa difícil pero no imposible, La Didáctica, La Psicología y La

Pedagogía han logrado que tenga avances positivos en la práctica docente del Tae Kwon Do, los alumnos han aprendido con rapidez lo complejo de este Arte Marcial.

Como se mencionó con anterioridad, mi actividad de docente empezó aún siendo practicante de Tae Kwon Do. Mi interés por los niños me llevó a una observación crítica del desarrollo de una clase, aún teniendo pocos fundamentos teóricos más que prácticos. En aquel entonces, pude observar un marcado desinterés, apatía y una gran población de niños hiperkinéticos los cuales sólo tomaban el Doyang (gimnasio) como un salón de diversiones. Otro grupo de alumnos marcaba una actitud de aislamiento por su nivel socio-económico y el tercer grupo que se detectó fue el de los niños con problemas físico-motores, auditivos y problemas Down.

Por lo que, dentro de mi labor como docente, tenía la tarea de asistir solamente en aspectos técnicos como era el caso de sostener una domi (colchoneta), un palchagui (paleta de precisión), pero los problemas eran los mismos, los cuales despertaban inquietud en mi labor; sin tener un grado alto dentro del Moo Duk Kwan sólo podía observar el desarrollo del manejo del grupo. Obteniendo el grado superior se tomó un grupo-muestra para aplicar métodos lúdicos y didácticos; los niños con los que se empezó a trabajar fueron de edades las cuales oscilaban de 5 a 8 años. Asimismo, se tomó un segundo grupo- muestra de adolescentes entre los 12- 17 años.

Los niños que se tomaron de muestra cuando se me asignaron algunos grupos dentro de la Institución Moo Duk Kwan Pedregal del Lago se lograron separar en tres parejas aplicando el método didáctico y sin método didáctico, primero su respuesta fue de baja autoestima y apatía mostrando un 40% de sus capacidades dentro del Tae Kwon Do; cuando se les aplicó un método lúdico y didáctico respondieron en un 80% en todas sus potencialidades. En los niños con problemas físico-motor, auditivo y down llegaron a encontrar más aceptación en el grupo de clase dando un 100% de su capacidad, mientras que por su timidez sólo daban un 69%, los niños de bajos recursos con influencia del profesor y con el método didáctico se pudieron integrar en un 60% a un 75% de un 50%.<sup>64</sup>

Como Cinta Negra pude observar la influencia del profesor para que el alumno esté dispuesto a mejorar su desempeño en su deporte. Siguiendo este mismo plan de trabajo fue aplicado en otras escuelas donde se encontraban problemas como: falta de motivación, baja autoestima, rebeldía etc. Cotejé las respuestas de los alumnos de Moo Duk Kwan y las escuelas privadas a las que me dirigí y encontré que las disciplinas ya sean de orden académico o deportivas son más fáciles de entender por medio del juego y los medios didácticos pertinentes.

---

<sup>64</sup> Los resultados se obtuvieron por medio de una escala de 1 al 100 evaluando su actividad, desarrollo social y grupal por semana, así como la relación maestro-alumno.

En los Seminarios para Profesores que imparte Moo Duk Kwan de México dan pláticas de orden Pedagógico y Psicológico (Aprendizaje Significativo, Motivación, Incidencias el proceso de enseñanza, Evaluación, Psicología Educativa, Características de los Alumnos, etc.) donde nos hacen ver los problemas que se pueden presentar dentro de una clase, cómo canalizar la energía de un niño, cómo motivarlo, integrarlo y superarlo. Es necesario hacer hincapié en las ponencias psicológicas ya que tienden a ser de índole conductista: **“haces bien las cosas tienes una recompensa, haces mal las cosas tienes un castigo”**, (pensamiento oriental). De las teorías de Skinner se pueden rescatar conceptos los cuales ayudan a un buen funcionamiento del aprendizaje.

Cabe señalar que el enfoque conductista radical de Skinner fue más lejos que Watson, no sólo por aceptar la existencia de sucesos internos, sino también por reconocer que éstos pueden tener alguna relación con el comportamiento externo; en este sentido, es más “cognitivista” que Watson. Su discrepancia con la psicología cognitiva radica en que para ésta el proceso interno es la causa mientras que para Skinner es el resultado.<sup>65</sup>

Encontrar otros medios para poder estimular el interés del niño, adolescente y el adulto me han dado grandes satisfacciones cuando veo a uno de mis alumnos que aprueba el examen parcial de “kups”, si se encuentra frente a un oponente en un combate y deposita toda su confianza en mí para poder dar su mejor esfuerzo, o cuando encuentra a un sinodal que le pregunta una forma que estuvo practicando con mucho empeño; esto se logra mediante la convivencia diaria con el educando.

A continuación se encuentra una tabla de los resultados obtenidos con los niños de preescolar y primaria mediante los métodos lúdicos y didácticos, en su estado inicial los niños graficados dieron los siguientes valores:

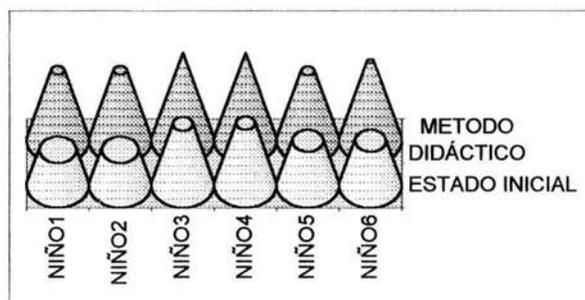
- niño1.- 40%
- niño2.- 40%
- niño3.- 69%
- niño4.- 70%
- niño5.- 50%
- niño6.- 50%

Las respuestas positivas se presentaron cuando se le daba una indicación al niño, despertando su inquietud por aprender cada día más sobre los ejercicios, se logró con estos grupos despertarlos de su apatía grupal hasta una homogeneidad en todo sentido; sus valores respectivamente fueron:

- niño1.- 80%
- niño2.- 80%
- niño3.- 100%
- niño4.- 100%
- niño5.- 79%
- niño6.- 90%

<sup>65</sup> Araujo B. Joao, B. Chadwick Clifton. *Tecnología Educativa*. p. 81-82

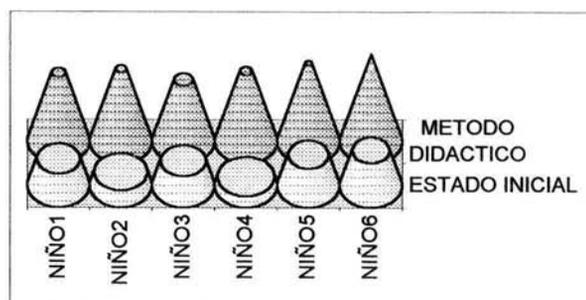
**TABLA 4** Estado Inicial y con Método Didáctico de los alumnos de preescolar y primaria



En la Institución Doyang Pedregal del Lago donde se imparten las clases que daba, ahí se aplicó un programa didáctico para adolescentes. Uno de los problemas que se presentaron al principio fué el grupal y social, dando como valores 30%, 15%, 28%, 10%, 35% y 40% en los adolescentes graficados por medio de juegos y medios didácticos se empezaron a integrar hasta el grado de hacer varios ejercicios en grupo reforzando su calidad de competitividad y su cooperación, alejándolos de la apatía y el egocentrismo, los resultados fueron: 78%, 82%, 70%, 80%, 89% y 90% respectivamente.

Como se explica en la siguiente gráfica el resultado del programa didáctico alcanzó un avance en cuanto a disciplina y orden se refiere, amistad y compañerismo así como los incentivos de logros en torneos reforzando su autoestima.

**TABLA 5** Estado Inicial y con Método Didáctico con alumnos adolescentes



*"No digas: ¡ es imposible!  
dí más bien:  
no le hecho todavía "*

(Máxima japonesa)

Para practicar y aprender el Tae Kwon Do basta una inteligencia normal,<sup>66</sup> misma que va aumentando su capacidad y poder, conforme se va cultivando. En el estudio, la inteligencia se manifiesta a través de diferentes actos, como son: Comprensión, Asimilación, Razonamiento y Creación.

#### Comprensión:

Comprender enteramente lo que se estudia es primordial para realizar un aprendizaje eficaz. Cuando realmente se comprende un tema no sólo se recordará con facilidad, sino que el conocimiento se podrá aplicar con éxito ante una situación nueva, lo que no ocurre cuando se retiene una lección sin entenderla.

La comprensión requiere conocer el significado de las palabras, entender la frase, captar el encadenamiento de aquellos con el resto del párrafo, y distinguir en éste lo esencial y necesario, en un tema, la comprensión está en su conjunto y en cada una de sus partes, para después organizar y recordar los conocimientos.<sup>67</sup>



#### Asimilación:

A veces se confunde asimilación con retención o memoria. La asimilación es un concepto más amplio que la simple memorización. Una persona asimila cuando lo que entendió lo convierte como algo propio, tal como si estuviera en su pensamiento. Al estudiar, la capacidad de asimilar es muy importante, porque más que comprender o entender una lección, es el estar consciente de por qué se dice y para qué se dice una clase o un tema.

#### Razonamiento:

En un sentido amplio los términos razonar y reflexionar tienen el mismo significado. En la actualidad el aprendizaje reflexivo se ha acentuado; ahora importa más la calidad que la cantidad de lo que se va a estudiar. Así, lo que antes se aprendía de memoria, hoy debe leerse con detenimiento pensando y encontrando las razones de las ideas, las que en la mayoría de los casos se apoyan en otras ideas que ya se conocen.



<sup>66</sup> Hernández Santiago Gastón R. *El éxito en tus estudios*. p.31

<sup>67</sup> *Idem*. p.31

### Creación:

Cuando la razón trabaja aplicando lo conocido a la vida práctica, es cuando se está creando. Esto significa que el acto de la creación tiene que partir de un fundamento, de un razonamiento; aunque en última instancia aparezca lo que llamamos intuición para solucionar un problema, para inventarlo o descubrirlo. La creación es una combinación magnífica entre razonar e imaginar. El acto de crear como todo esfuerzo intelectual es penoso y difícil, pero ello no significa que es un don reservado para pocos privilegiados.

Los psicólogos consideran y demuestran que la capacidad de crear es innata en el individuo; y concluyen afirmando que la creatividad más que una aptitud es una actividad.<sup>68</sup>

El estudiante debe tener una mente creativa y no olvidar lo siguiente:

1. -Tener muy en claro en la mente el objetivo que pretende crear.
2. -Analizar todos los puntos de vista, considerando lo siguiente:
  - No limitar el libre juego de la imaginación.
  - Imaginar diferentes situaciones que puedan aplicarse al mismo asunto.
  - Apoyarse en ideas ya conocidas para buscar otras nuevas.
  - Buscar soluciones en las que lo que se tiene pensado hacer, saldrá igual, ya sea aumentando, disminuyendo o sustituyendo algunos elementos.
  - Imaginar justamente lo contrario de aquello.
  - Hacer múltiples consideraciones, con diferentes fines, en un mismo objetivo.
- 3.-Cuando no aparezca la solución buscada hay que darle un descanso a nuestra mente, después gracias a nuestro subconsciente, que nunca deja de trabajar, se presentará lo que buscas.
- 4.-Siempre hay que anotar las ideas que se le ocurran al estudiante en relación con un asunto, a fin de valorarlas y escoger la que más convenga.

---

<sup>68</sup> *Ibidem.* p. 32-33

## **CAPITULO X**

### **VALORACION CRITICA DE LA ACTIVIDAD PROFESIONAL**

La clase es la célula del proceso educativo, en ella convergen y se conjugan los conocimientos técnicos, pedagógicos, biomédicos y psicológicos, así como las habilidades didácticas y organizativas del educador.

Como pedagogos debemos tener en cuenta que la pedagogía:<sup>69</sup>

- Tiene un nivel teórico formal, centrado en la formación de la persona humana como misión y principio unificador y sistematizador, criterio principal de validación del saber pedagógico.
- Está compuesta por la articulación de conceptos y modelos que constituyen las representaciones de teorías pedagógicas particulares presentes en la didáctica.

Hoy por hoy como pedagogo me he enfrentado a diversos retos y demandas. Es un clamor social que la tarea pedagógica no se debe restringir a una mera transmisión de información y no es suficiente con dominar una materia o disciplina. El acto de educar implica interacciones muy complejas, las cuales involucran cuestiones simbólicas, afectivas, comunicativas, sociales, de valores, etcétera.

De manera que un profesional de la docencia debe de ser capaz de ayudar propositivamente a otros a aprender, pensar, sentir, actuar y desarrollarse como personas. Por ello la formación del profesor se ha ampliado considerablemente, incursionando en diversos ámbitos relativos a muy diferentes esferas de la actuación docente.

Si bien es ampliamente reconocido que la aplicación de las diferentes corrientes psicológicas en el terreno de la educación ha permitido ampliar las explicaciones en torno a los fenómenos educativos e intervenir en ellos, también es cierto que la Psicología no es la única disciplina científica responsable de dichas aportaciones, ya que debido a la complejidad y multideterminación de la educación, también se ven implicadas otras ciencias humanas.

No obstante, y reconociendo que debe matizarse de la forma debida la traducción de teorías y hallazgos de investigación psicológica para asegurar su pertinencia en cada aula en concreto, la Psicología educativa puede aportar ideas interesantes y novedosas, que sin pretender ser una panacea, pueden apoyar al profesional de la educación en su quehacer; Para los profesionales de la educación, uno de los temas básicos y axiales puede ser la didáctica; sustentada en los principios pedagógicos que permita la realización de estrategias educativas.

---

<sup>69</sup> Marveya Villalobos Elvia, *Op.cit.* p13

La práctica docente en Moo Duk Kwan Pedregal del Lago hace ver lo importante de la actividad extraescolar. Por lo que el Instructor, Profesor o Maestro de Moo Duk Kwan debe tener presente:

- Orientar al educando hacia actividades adecuadas a sus peculiaridades y preferencias.
- De sentido práctico a la enseñanza teórica, por medio de su aplicación a través de las realizaciones lúdico-didácticas.
- Favorecer el desenvolvimiento del espíritu de iniciativa y el sentido de responsabilidad, pues todas estas actividades se realizan bajo la dirección de los propios alumnos.
- Favorecer la socialización del alumno, a través de las actividades en grupo.
- Promover la asistencia didáctica.
- Favorecer el desenvolvimiento del educando.

El primer contexto abordado en la práctica docente fue el afectivo y social, el respeto y confianza con los alumnos, por lo fundamental de las relaciones interpersonales. Se desarrollaron habilidades didácticas así como lúdicas para conocer a los alumnos que conformaban los grupos que tenía a mi cargo, para llevar a la práctica estrategias de enseñanza y ofrecer estrategias de aprendizaje, estimulándolos y animándolos al logro de aprendizajes significativos, usando la metodología y los recursos didácticos adecuados.

El segundo paso para la buena práctica de la docencia en el Tae Kwon Do se apoyó en diagnosticar, planear, realizar y evaluar cada sesión, esto no fue fácil ya que contaba con un grado menor para poder intervenir directamente con los alumnos. Por iniciativa propia en las clases que sólo asistía de manera técnica a mi profesor empecé la observación de cada uno de los alumnos que conformaban dicho grupo; se diagnosticó el porqué de sus actitudes, se planearon algunos ejercicios especiales, se pusieron en práctica y a final de cada mes se les evaluaba de acuerdo con mi criterio.

- **Diagnóstico:** Cada alumno posee características diferentes en su actuar y su conducta, por lo cual se registró cada comportamiento.
- **Planeación:** Los grupos son heterogéneos por naturaleza en cualquier clase de Tae Kwon Do, por consiguiente se deben planificar adecuadamente los ejercicios de cada sesión para que el grupo sea homogéneo de acuerdo con las características de los alumnos.
- **Realización:** Las ejecuciones realizadas por los alumnos iban creciendo conforme su grado de cinta y su grado de madurez corporal; en lo cual las herramientas de la Didáctica y el Juego fueron un factor importante para el desenvolvimiento de las cualidades y potencialidades del niño.

- **Evaluación:** Este apartado corresponde en cierto modo a la teoría conductista de Skinner ya que se evaluaba mediante recompensas (estímulos positivos), en mi caso muy particular el porcentaje de castigo era bajo pero delimitaba el buen comportamiento del alumno dentro del Doyang.

El tercer paso fue la motivación, dado que las características del Tae Kwon Do son de índole conductista, la motivación juega un papel importante dentro de esta disciplina. Es de vital importancia para el docente conocer las metas que persiguen sus alumnos cuando están en clase. Asimismo, y en relación con la autovaloración que hace de su desempeño, se espera que el alumno experimente la llamada motivación de logro u orgullo que sigue del éxito, en vez del miedo al fracaso; objetivo que se debe tener en cuenta cuando se es profesor de Tae Kwon Do o de Asignatura al momento de situaciones extremas como torneos o exámenes.

Por lo anterior, de esta valoración crítica puedo retomar lo siguiente:

- La Pedagogía representa el aspecto teórico y fáctico de un mismo proceso humano.
- La Didáctica es el medio para la realización de la educación como proceso, por ende, la didáctica retoma del campo de la pedagogía sus fines y su contexto, es decir, la ubicación de la realidad, así como la necesidad social.
- La Psicología como brazo articular de la Pedagogía postula que el aprendizaje implica una reestructuración activa de las percepciones, ideas, conceptos y esquemas que el aprendiz posee.
- Para el buen funcionamiento de una clase el maestro debe ser cordial y amable tanto con alumnos como con los padres de familia.
- El maestro debe tener en cuenta los puntos de Diagnóstico, Planeación, Realización y Evaluación para un buen desarrollo de la sesión.
- La motivación es un aspecto fundamental y primordial en el desarrollo del alumno de Tae Kwon Do.

La experiencia y el aprendizaje en el campo pedagógico han dado como resultado lo siguiente:

- La educación como teoría y como concepto, tiene múltiples expresiones. No existe un acuerdo unánime sobre sus fases y objetivos. Los resultados de la educación son policausales y su evaluación auténtica no se puede obtener al finalizar la etapa reglada, sino a lo largo de toda la vida del educando.
- El profesor a pesar de todas las nuevas concepciones pedagógicas, continúa siendo indispensable y fundamental en el proceso educativo, de él depende, casi siempre, el éxito o el fracaso del alumno. De nada valen instalaciones magníficas y abundancia de material didáctico si no está el profesor.
- La actividad docente en el campo de las artes marciales dio las herramientas necesarias para comprender el pensamiento educativo oriental. Tanto en el plano Psicológico, Pedagógico, Didáctico y Lúdico. Conociendo los aspectos del aprendizaje significativo, cognitivo, habilidad motriz y alto rendimiento.

## **CAPITULO XI** **CONCLUSIONES**

Las conclusiones a las que he llegado en el presente Informe Académico de Actividad Profesional son:

1. En la Pedagogía y en la Educación Física es importante tratar a los educandos como individuos diferentes, exigiendo a cada uno el esfuerzo que sea capaz de hacer. Porque el niño es una realidad y no un adulto pequeño.
2. La influencia del profesional de la educación es necesaria porque infunde una autonomía progresiva en el educando; gracias al educador, la persona desarrolla en sí misma todas sus capacidades (intelectuales, actitudes, habilidades, etc).
3. La Educación Física participa día a día con mayor énfasis en la dirección del aprendizaje a través del juego dirigido, de la gimnasia recreativa y actividades sociorecreativas para el eficiente proceso de aprendizaje escolar.
4. Moo Duk Kwan trabaja periódicamente con Seminarios con el fin de profesionalizar a los aspirantes a instructores, a los profesores y maestros, enfocándolos en áreas como Psicología, Pedagogía, Filosofía, Técnica, Alto Rendimiento, Medicina Deportiva, etc.
5. La Didáctica como herramienta de la Pedagogía, ofrece una posibilidad relacional de los procesos de enseñanza-aprendizaje-evaluación ya que me ha ayudado dentro del Tae Kwon Do a enseñar los conocimientos teórico prácticos de una disciplina tan estricta como lo es este arte marcial, por medio de juegos y materiales didácticos.
6. La enseñanza fincada en la improvisación resulta superficial y condena a la rutina desde el punto de vista técnico-pedagógico, por lo que, recomiendo que el profesor ya sea dentro o fuera del aula, tenga en cuenta los puntos de Diagnóstico, Planeación, Realización y Evaluación para un buen desarrollo de la sesión.
7. Existen una serie de factores concretos y modificables que contribuyen a la motivación de los alumnos y que los profesores deben manejar mediante actuaciones y mensajes. Dichos factores se refieren, por ejemplo, al nivel de involucramiento de los alumnos en la tarea o actividad, al tono afectivo de la situación, a los sentimientos de éxito e interés.

ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA

8. En el Tae Kwon Do hay una visión clara de que la sociedad reclama a la persona los valores de Cortesía, Integridad, Perseverancia y Autocontrol, entre otros, por lo que, este deporte demanda el apoyo de las autoridades académicas, de los padres de familia y de los alumnos para colaborar conjuntamente en la formación de mejores seres humanos.
9. La Educación Física debe ser entendida como Educación Integral del alumno, al ser integrada como asignatura, en los planes y proyectos de estudio. Por lo anterior, considero que la Educación Física y su Didáctica resultan ser un campo de estudio que requiere de mayores aportaciones tanto de profesores como de investigadores.

Sólo basta decirles unas frases que significan mucho para la vida de un Universitario y un Taekwondoing:



**“POR MI RAZA HABLARA  
EL ESPÍRITU”**



**“CHUNSO.N”**

## OBRAS CONSULTADAS

- Abagnano N., Visalberghi A., ***Historia de la Pedagogía***. Traducción. Jorge Hernández Campos. Editorial Fondo de Cultura Económica, México 1974. Págs.709
- Allred Sam., ***Bruce Lee. Su vida apasionante y su misteriosa muerte***. Editorial Edamex. 8ª Edición, México 1976. Págs. 110
- Ávila Corona Rogelio 6º Dan., ***Material teórico. Posiciones y defensas Básicas***. Seminario Aspirantes a Instructor, Tlaxcala 2002,2003. Págs. 10
- B. Araujo Joao, B. Chadwick Clifton.,***Tecnología Educacional Teorías de Instrucción***. Traducción. Susana Rodríguez y Pepita Aguilera. Editorial Piados Educador 2ª Edición, Barcelona 1993. Págs. 211
- Barriga Arceo Díaz Frida, Hernández Rojas Gerardo.,***Estrategias docentes para un aprendizaje significativo***. Editorial Mc Graw Gill Interamericana 2ª Edición, México 2002. Págs. 465
- Castrejón Carlos., ***Material de lectura. El Educador Eficiente con Compromiso Social***. Seminario para Profesores, Tlaxcala 2003. Págs. 5
- Chía Juan., ***Revista Artes Marciales No. 18***. Editorial Mina (2001) Págs. 48
- Chía Juan., ***Revista Artes Marciales No. 19***. Editorial Mina. (2002) Págs.48
- Chía Juan., ***Revista Artes Marciales No. 22***. Editorial Mina. (2002) Págs. 48
- Chía Juan., ***Revista Artes Marciales No. 23***. Editorial Mina. (2002) Págs. 48
- F. Staton Thomas., ***Cómo estudiar***. Traducción. Armando Torres Michúa. 3ª Edición. Editorial Trillas, México 1991.Págs. 72
- Gilbert Roger.,***Las ideas actuales en Pedagogía***. Traducción. Lotti Guessner Winkler. Colección Pedagógica Grijalbo. México 1994. Págs. 248
- Giuseppe Nérici Imídeo., ***Hacia una didáctica general dinámica***. Traducción María Celia Eguibar. 4ª Edición. Biblioteca de Cultura Pedagógica. Editorial Kapelusz, Argentina 1985. Págs. 607

- Guerra Héctor, Mc Cluskey Dermont., **Como estudiar hoy**. Editorial Trillas, México 1994. Págs. 160
- Hee Park Yeon, Hwan Park Yeon, Gerrard Jon., **Guía fundamental de referencia para el arte marcial más popular del mundo TAE KWON DO**. Traducción. Marc Rostand. Editorial Diana 1995. Págs. 218
- Hernández Chávez Manlio Juan 4º Dan., **Material teórico-didáctico**. Seminario para Profesores, Tlaxcala 2002. Págs. 5
- Hernández Santiago René Gastón., **El éxito en tus estudios Orientación del aprendizaje**. 4ª Edición. Editorial Trillas, México 1989. Págs. 142
- I.J. Pozo., **Teorías cognitivas del aprendizaje**. Editorial Morata 3ª Edición, Madrid 1994. Págs. 286
- Lee Bruce., **El Tao del Jeet Kune Do**. Editorial Eyra, España 1990. Págs.208
- Lupericio Lozano Gustavo 5º Dan., **Material teórico El Alto Rendimiento**. Seminario Aspirantes a Instructor, Tlaxcala 2002,2003. Págs. 7
- Maier Henry., **Tres teorías sobre el desarrollo del niño: Erickson, Piaget y Sears**. Traducción. Aníbal C. Leal. Amorrortu Editores, Buenos Aires 1991. Págs. 358
- Moon Daiwon 9º Dan., **Material teórico-práctico**. Seminario Aspirantes a Instructor, Tlaxcala 2002,2003. Págs. 8
- Moo Duk Kwan de México **Revista Moo Duk Kwan 30 Aniversario**. Editorial Nueva Época. Págs. 50
- Moo Duk Kwan de México **Revista Moo Duk Kwan año 2000.**, Editorial Nueva Época. Págs. 50
- **Monografías de la Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil**. Desarrollo Infantil Normal, Segunda Edición, México 1980. Págs. 240
- Muuss E.R., **Teorías de la Adolescencia**. Traducción. Juan. J. Thomas. Editorial Paidós Studio, México 1997. Págs. 225
- P. Ausubel David, D. Novak Joseph., **Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo**. Traducción. Mario Sandoval Pineda. 2ª Edición. Editorial Trillas, México 1993. Págs. 610
- Reza Trosino Carlos Jesús., **El A B C del Instructor**. Editorial Panorama 2ª Edición, México 1994.

- Rodríguez Uriarte Manuel., ***El conductismo: Refuerzos positivos y Negativos en el Tae Kwon Do***, Tesis Asociación Moo Duk Kwan de México, México D.F. 2000. Págs.42
- Sáenz-López Buñuel Pedro., ***La Educación Física y su Didáctica Manual para el profesor***. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. 2ª Edición, España1997. Págs. 217
- Segovia Olmo Felipe, Beltrán Llera Jesús., ***El Aula Inteligente Nuevo Horizonte Educativo***. Editorial Espasa, España 1998. Págs. 366
- Susuki William., ***Karate, Tae Kwon Do y Kung Fu***. 2ª Edición Editores Mexicanos Unidos, México 1986. Págs. 137
- Torres Solís José Antonio, ***Didáctica de la Clase de Educación Física***. Editorial Trillas, México 1999. Págs. 280
- Villalobos Pérez Cortés Marveya Elvia.,***Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje***. Editorial Trillas. México 2002. Págs. 254

#### **PAGINAS WEB CONSULTADAS**

- [www.aikido-aikikai.org](http://www.aikido-aikikai.org) (2002,2003)
- [www. Bruce Lee biography](http://www.BruceLeebiography.com) (2003)
- [www. efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) (2003)
- [www.fmmeduccion.com.ar](http://www.fmmeduccion.com.ar) (2003)
- [www. Frank.W.Dux biography](http://www.FrankW.Duxbiography.com). (2003)
- [www.moodukkwon.com](http://www.moodukkwon.com) (2002,2003)
- [www. santafemarcial.com.ar](http://www.santafemarcial.com.ar) (2003)
- [www. Steven Seagal biography](http://www.StevenSeagalbiography.com) (2003)
- [www. Victor Estrada biografia](http://www.VictorEstradabiografia.com) (2003)
- [www.wtf.com](http://www.wtf.com) (2001,2002,2003)

**INDICE DE CUADROS Y TABLAS**

- CUADRO 1  
*Estrategias Didácticas.* pág. 12
- CUADRO 2  
*Estrategias Didácticas.* pág. 13
- CUADRO 3  
*Educación y Formación Motora.* Anexos.
- CUADRO 4  
*Formación de la Inteligencia.* Anexos.
- TABLA 1  
*Diferencias de clases de Educación Física y Asignatura.* pág. 11
- TABLA 2  
*Formaciones mas usuales en el Tae Kwon Do.* pág. 46
- TABLA 3  
*Objetivos en la Estrategia Global y Analítica.* pág. 65
- TABLA 4  
*Estado Inicial y con Método Didáctico  
Con niños de preescolar y primaria.* pág. 72
- TABLA 5  
*Estado Inicial y con Método Didáctico  
Con adolescentes.* pág. 72

# **ANEXOS**



## MOO DUK KWAN DE MEXICO TERMINOS USADOS VOCABULARIO

MOO DUK KWAN	-	INSTITUTO DE VIRTUD MARCIAL
TAEWON DO	-	ARTE MARCIAL DE COREA
KWAN YANG NIM	-	FUNDADOR DEL INSTITUTO
SA BOM NIM	-	PROFESOR
KIOSA	-	AYUDANTE
TAEKWON DOIN	-	PRACTICANTE DE TAEKWON DO
DOYANG	-	GIMNASIO
DOBOK	-	UNIFORME
PUMSE	-	FORMA
KIAP	-	GRITO
KIOPA	-	ROMPIMIENTO
KAMSA JAPNIDA	-	GRACIAS

### **ORDENES**

CHARIOT	-	ATENCIÓN
KIONGYET	-	SALUDO
MUK NIAM	-	MEDITACIÓN
CHIYAK	-	EMPEZAR
KOMAN	-	ALTO
CHUMBI	-	LISTO
SHIO	-	DESCANSO
TIRO TORA	-	GIRO
JIU SHIK	-	DESCANSO LARGO

### **POSICIONES**

APKUBI	-	POSICIÓN LARGA
CHUCHUM SOGUI	-	POSICIÓN DE CABALLO
TIKUBI	-	POSICIÓN DE TIGRE

### **BASICOS**

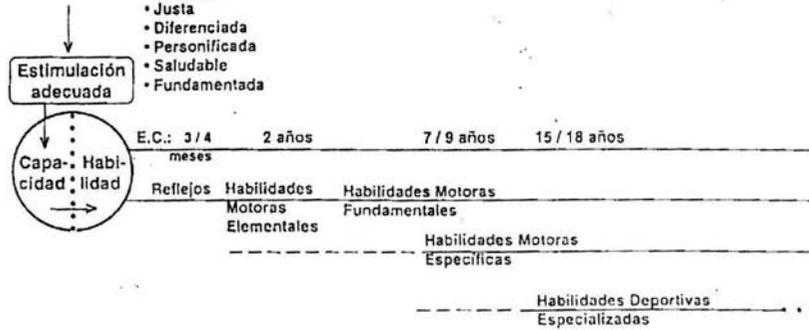
MONTONG CHIRUGUI	-	GOLPE MEDIO
ARE MAKI	-	DEFENSA BAJA
OLGUL MAKI	-	DEFENSA ALTA
YOP MAKI	-	DEFENSA EXTERIOR
AN MAKI	-	DEFENSA INTERIOR
SONAL MAKI	-	MANO DE CUCHILLO

# Educación y Formación Motora

Lic. Mario López

## Educación: Proceso Intencional

- Sistematizada
- Oportuna
- Justa
- Diferenciada
- Personalificada
- Saludable
- Fundamentada



Obj. de Area	Obj. de la educ.	Diseño
Socio-Afectivos		
		Hombre Sociedad
	Motoriz	
Cognitivos		

CUADRO 3 EDUCACION Y FORMACIÓN MOTORA<sup>1</sup>



## El muro

### INTENCIÓN

Promover el pensamiento estratégico al observar los espacios libres para esquivar a sus compañeros. Incrementar la orientación espacial de los jugadores que defienden el muro. Estimular el trabajo de equipo y la solidaridad.

### ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 30 m x 10 m dividido a lo ancho con una línea por la mitad.

### MATERIAL

Ninguno.

### INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar el traspaso del muro (línea) a la señal convenida.
2. Deben traspasar el muro sin ser tocados por los jugadores que lo cuidan.
3. Deben contar en voz alta el número de veces que han conseguido pasar.
4. Al ser atrapados, los participantes tienen que colocarse inmediatamente sobre el muro para evitar el paso de los demás.
5. Ganará el alumno que logre traspasar más veces el muro en un tiempo determinado.

### DESARROLLO

Los jugadores que se colocan sobre el muro (línea) impiden el paso del resto de los compañeros; éstos tratan de traspasar sin ser tocados.

1. Designe a dos jugadores que deberán situarse sobre la línea central (muro) para cuidar que nadie pase por ella.
2. Coloque al resto del grupo indistintamente en los campos.
3. A la señal convenida, todos deben correr y tratar de pasar el muro. En tanto, los niños del muro deben impedir que los demás niños pasen.
4. Explique que al ser tocados, los jugadores quedan capturados y pasan a formar parte del muro haciendo más difícil el paso.



### ¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los alumnos busquen espacios libres para lograr traspasar el muro.
2. Que realicen movimientos ágiles para evitar ser tocados.
3. Que cuenten en voz alta.
4. Que eviten que los compañeros traspasen el muro.
5. Que eviten empujones y choques.

Experimentar diversas formas de desplazamiento. Actuar cooperativamente con los compañeros.  
Desarrollar la capacidad de atención.

ÁREA DE JUEGO

Se delimita una zona de 15 m x 15 m, libre de obstáculos.

MATERIAL

Ninguno.

INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben iniciar el recorrido a la señal convenida.
2. Cada participante debe realizar el desplazamiento que le corresponde.
3. No se debe realizar el recorrido si previamente no se hace contacto con el compañero.

DESARROLLO

Los alumnos, en tercias, realizan un recorrido de forma cooperativa antes que los otros participantes.

1. Divida al grupo en tercias.
2. Coloque al grupo en hileras y determine una zona de recorrido de 8 m.
3. El primer jugador saldrá corriendo, el segundo saltando con los pies juntos y el tercero gateando.
4. A la señal, el primer jugador debe hacer su recorrido; una vez de regreso tiene que tocar en la palma de la mano al segundo compañero que, a su vez, hace su recorrido, regresa y toca al tercero.
5. Ganará la tercia que realice primero todo el recorrido.
6. Los alumnos pueden proponer diferentes formas de desplazamiento.

¿QUÉ OBSERVAR?



1. Que respeten la forma de desplazamiento que les corresponde.
2. Que controlen el cuerpo durante el desplazamiento.
3. Que actúen cooperativamente.
4. La inventiva de los niños y niñas, al proponer diversas formas de desplazamiento.

Explorar posibilidades de movimiento. Controlar el cuerpo (posturas estáticas). Facilitar el contacto corporal y la comunicación.

## MATERIAL

Ninguno.

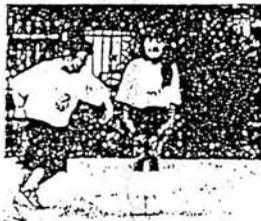
### ESTACIÓN 1

*Los ojos.* Uno de los niños se coloca de pie con las piernas separadas y el otro pasa por debajo de ellas formando un ocho.



### ESTACIÓN 3

*El planeta.* Uno de los niños se coloca de pie y el otro gira alrededor de él alternadamente.



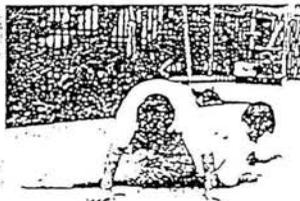
### ESTACIÓN 4

*El pozo.* Uno de los niños en cuclillas, con sus brazos forma un "círculo". El compañero pasa por el círculo, es decir "el pozo", sin tocarlo. Se realiza tres veces el ejercicio y los niños cambian de papel.



### ESTACIÓN 2

*Los puentes.* Uno de los niños se coloca en cuadrupedia. El otro pasa por arriba y por abajo sin que el compañero en cuadrupedia deje de tocar el suelo.



### ¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños no toquen al compañero que es el obstáculo.
2. Que se alternen las posiciones cada tres repeticiones.
3. Que no haya empujones.

## Tras él

### INTENCIÓN

Desarrollar la velocidad de reacción y atención por medio de actividades de persecución. Motivar la mutua aceptación de todos los compañeros.

### ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 20 m por lado, libre de obstáculos.

### MATERIAL

Ninguno.

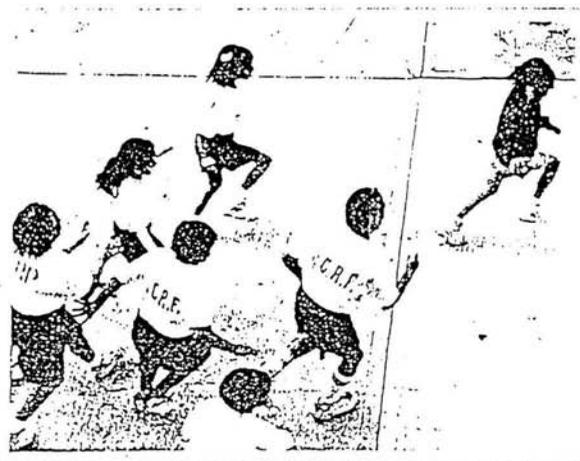
### INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben decir en voz alta el nombre del compañero.
2. No se debe repetir dos veces un mismo nombre.
3. Los participantes no deben salir del área delimitada; los que salgan quedarán inmovilizados del juego durante unos momentos.

### DESARROLLO

Al mencionar el nombre de un niño o niña, todos lo persiguen. El perseguido, para no ser atrapado, menciona otro nombre y todos van tras él.

1. Distribuya al grupo en toda el área delimitada.
2. Dé inicio a la persecución mencionando el nombre de un niño o niña para que el resto del grupo vaya tras él o ella.
3. Explique que antes de ser alcanzado por alguno de sus compañeros, el perseguido debe mencionar el nombre de otro, a quien ahora el grupo deberá alcanzar.
4. Si el niño es capturado antes de mencionar otro nombre, debe salir del juego por unos momentos, pero podrá integrarse nuevamente.
5. Ensaye el juego a distintas velocidades: trotando, saltando, corriendo.



### ¿QUE OBSERVAR?

1. La reacción y la carrera deben suceder con fluidez.
2. El perseguido ha de ser suspicaz para no dejarse alcanzar.
3. No se debe omitir ningún nombre.
4. Que todos los niños y niñas sean perseguidos.

Desarrollar el control corporal. Realizar movimientos y desplazamientos rápidos. Experimentar habilidades de coordinación. Favorecer la seguridad en si mismos.

## ÁREA DE JUEGO

Un rectángulo de 25 m x 15 m, libre de obstáculos.

## MATERIAL

Ninguno.

## INSTRUCCIONES

1. Los participantes deben correr hasta que el compañero mencione el color.
2. Los alumnos deben respetar las formas de desplazamiento propuestas.
3. Los perseguidos deben asumir su nuevo papel al momento de ser tocados.

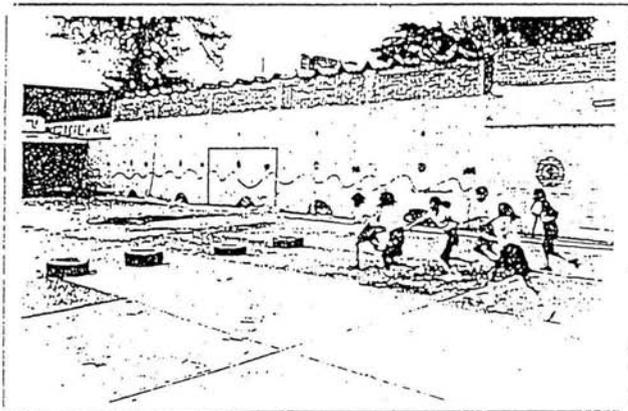
## DESARROLLO

El niño o niña que "las trae" trata de alcanzar al resto del grupo antes de que éstos toquen un color determinado.

1. Reparta al grupo en el área de trabajo.
2. Pida al grupo que elija al compañero que "las trae".
3. Éste debe decir: "color, color...", y mencionar un color cualquiera. Todos corren a tocar algún objeto, compañero o lugar que contenga el color mencionado, quedando a salvo, mientras el que "las trae" trata de alcanzar a alguno de sus compañeros.
4. Explique que si el perseguidor consigue tocar a alguien que no está tocando el color, le pasa el papel de "las traes". Si no consigue tocar a nadie, se reinicia el juego.
5. Pida a los alumnos que propongan diferentes formas para desplazarse.

## ¿QUÉ OBSERVAR?

1. El control del cuerpo ante la reacción de ir a tocar el color mencionado.
2. El control de la velocidad de desplazamiento.
3. Que los alumnos eviten empujones y choques.
4. La inventiva de los niños para crear variantes en la forma de desplazarse.



## ÁREA DE JUEGO

Un cuadrado de 10 m por lado, libre de obstáculos.

## MATERIAL

Ninguno.

## INTENCION

Incrementar las habilidades motrices al correr y esquivar. Fomentar la cooperación entre compañeros. Desarrollar la aceptación mutua en el grupo.

## DESARROLLO

Los participantes deben abrazarse entre sí para no ser capturados por el perseguidor o los perseguidores.

1. Designe a uno o dos niños o niñas que han de perseguir al resto del grupo.
2. Explique que los captosres deben perseguir al grupo para tratar de atrapar a algún compañero. Los demás, para no ser capturados, deben abrazarse con otro, de esta forma el perseguidor no podrá atraparlos.
3. Explique que cuando un jugador sea capturado, éste se convierte en perseguidor y el primero queda libre.

## INSTRUCCIONES

1. La persecución debe iniciar hasta la indicación.
2. Los participantes, para salvarse, deben abrazar a otro compañero.
3. Los alumnos no deben correr fuera del área delimitada.
4. El participante que sea capturado pasará a ser inmediatamente perseguidor.



## ¿QUÉ OBSERVAR?

1. Que los niños huyan del perseguidor y se abracen rápidamente con un compañero.
2. Que eviten choques y empujones.
3. Que abracen indistintamente a cualquier compañero.
4. Que estén atentos en todo momento para identificar quién es el perseguidor.