



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

**“TEXTO DIDÁCTICO PARA LA ENSEÑANZA INTEGRAL
DEL TAEKWONDO OLLIN QUETZALCOÁTL”**

**ACTIVIDAD DE APOYO A LA DOCENCIA ORIENTADA
A LA PRODUCCIÓN DE MATERIALES DIDÁCTICOS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PEDAGOGÍA**

PRESENTA:

GUILLERMO DAVID PÉREZ RAMÍREZ.

ASESOR:

DR. JESÚS ESCAMILLA SALAZAR



Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México, 2023



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.

Agradecimientos.

Mamá, las palabras siempre me serán pocas para expresarte toda la gratitud y fortuna que siento por ser bendecido con tu cariño, amor y comprensión, por lo mismo espero este sea un gesto que me permita demostrar lo agradecido que estoy con la vida de haber nacido como tu hijo.

Mis hermanos, quienes han sido mis compañeros de toda la vida y de quienes he tenido los mejores ejemplos a seguir, adoptando de cada uno de ellos sus mejores cualidades y virtudes, como lo son la bondad y paciencia de mi hermana Vanessa, el valor y coraje de mi hermano César, la fuerza y determinación de mi hermana Valeria, la audacia y justicia de mi hermana Adriana, así como la honradez y entusiasmo de mi hermano Juan, espero con esto estar a la altura de todo lo que me han demostrado como personas y seres humanos.

A mi asesor, el Doctor Jesús Escamilla Salazar, quien a lo largo de la estancia en la universidad fue un gran ejemplo a seguir de mi personalidad como docente y quien me ha tenido una paciencia infinita a lo largo del desarrollo del presente trabajo, un gracias nunca será suficiente para todo lo que ha hecho por mí.

Al profesor Israel Alfredo García, quien me dio la oportunidad de pertenecer al Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva "Ollin", con solo una recomendación y los ojos cerrados de lo que yo pudiera aportarle, gracias a usted mi camino dejó de ser el de un Ronin y puede volver a retomar el de un Samurái.

A mis alumnos, que han tomado un papel activo en mi vida y de los cuales pareciera que tenemos papeles inversos, pues suelo tener aprendizajes para toda la vida con la convivencia de tan maravillosos seres.

A Héctor Herrera, Roxana Pavón, Ana Buendía y Víctor Estévez, quienes a lo largo de mi vida han sido personas que me han impactado con su energía positiva y con las que puedo celebrar la amistad.

A quien espero que sea mi acompañante para el resto de mi existencia, Jessica Rincón Carrasco, quien ha sido un apoyo emocional incomparable en esta vida y me demuestra cada día a su lado que el amor verdadero e incondicional existe.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN.....	1
1. EL PAPEL DE LAS ESCUELAS MARCIALES OLLIN EN LA FORMACIÓN DEL SUJETO.....	2
1.1 El Tae-Kwon-Do a través del tiempo.....	2
1.2 Deporte o disciplina para la formación del ser.....	4
1.3 El ideal de formación: Bildung.....	5
1. 4 La inquietud de sí “Epimeleia Heautou”.....	8
1. 5 El sufijo “Do” en las artes marciales.....	11
1.6 Análisis entre la inquietud de sí y la filosofía del sufijo “Do”.....	13
1.7 La escuela marcial como un espacio de educación no formal.....	17
1.8 Competencias para la vida de un artista marcial.....	20
1.9 Análisis del discurso.....	21
1.10 Aprendizaje significativo.....	27
1.11 Población estudiantil a la que se dirige el discurso.....	34
2. ELEMENTOS PEDAGOGICOS EN EL MATERIAL DIDÁCTICO DE ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO. GUÍA DEL MAESTRO.....	36
2.1 Didáctica y enseñanza.....	36
2.2 El proceso de enseñanza-aprendizaje.....	37
2.3.1 ¿Qué es un material didáctico?.....	39
2.3.2 El texto.....	40
2.3.3 Texto didáctico.....	42

2.3.4 Objetivos.....	44
2.3.5 Línea de tiempo.....	45
2.3.6 Ilustraciones.....	46
2.3,7 Señalizaciones.....	48
2.3 8 El video	49
2.3.9 Texto expositivo.....	49
2.4 La evaluación y el sistema de grados en el Taekwondo.	50
CONCLUSIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	54
GUÍA DIDÁCTICA DEL PROFESOR.....	58
Presentación.....	59
Objetivos del texto didáctico.....	60
Aspectos curriculares.....	61
Orientación de su uso y diferentes modalidades de orientación.....	62
Sugerencia acerca de las actividades y ejercicios.....	66
Sugerencias acerca de diferentes materiales relacionados a los contenidos del texto.....	66
TEXTO DIDACTICO PARA LA ENSEÑA INTEGRAL DEL TAEKWONDO.....	68

PRESENTACIÓN.

Durante más de una década como practicante y docente en el arte marcial del Tae-Kwon-Do, he observado los aciertos que ha traído a la disciplina la metodología deportiva, como es indudablemente el gran desempeño que demuestran los atletas mexicanos a nivel nacional e internacional. Pero, simultáneamente he prestado atención en los métodos de enseñanzas en las academias de la disciplina, donde he notado el énfasis en el desarrollo físico y deportivo por parte de sus entrenadores, partiendo de un modelo de conductas que da un lugar preferencial a la formación de un cuerpo entrenado para pelear, lo que termina por dejar de lado u omitiendo totalmente los significados y la filosofía de vida que manejaban originalmente las artes marciales en su práctica. El problema se desata cuando se redefine la actividad deportiva como un proceso formativo complejo en el practicante, ya que se le promete que obtendrá una serie de habilidades, capacidades, valores y conocimientos para la vida, derivadas de su formación marcial, cuando en la práctica, en realidad se desconocen parcial o totalmente las bases filosóficas de las artes marciales. Por esta razón es que decido crear esta propuesta didáctica del Tae-Kwon-Do, dirigida a profesores interesados en ampliar sus enseñanzas y alumnos en una etapa inicial de prácticas en la disciplina.

Durante el capítulo uno, se desarrollará el concepto de formación, debido a la importancia de la palabra para la explicación de la doctrina filosófica que desemboca en su uso para el termino **formación marcial**, además de las similitudes entre el termino alemán *Bildung*, el griego *Epimeleia heautou* y los conceptos orientales del “Do”. El capítulo dos, contendrá el sustento teórico en el desarrollo de un material didáctico, desde su concepción hasta los elementos usados para la realización del proyecto.

Con dicho respaldo teórico, se decide crear el “Texto didáctico para la enseñanza integral del Taekwondo Ollin Quetzalcóatl”, con la finalidad de contribuir en la construcción de aprendizajes más extensos de la disciplina, para que profesor y alumno cuenten con una herramienta de apoyo que permitan cubrir las necesidades del discurso filosófico del Tae-Kwon-Do, sin dejar totalmente de lado aquello que le ha dado un lugar relevante como deporte.

1. EL PAPEL DE LAS ESCUELAS MARCIALES OLLIN EN LA FORMACIÓN DEL SUJETO.

1.1 El Taekwondo a través del tiempo.

Para llegar al Tae-Kwon-Do como doctrina individual en la formación marcial, se debe mencionar el origen de las artes marciales, pues se considera que su surgimiento viene con “las culturas autóctonas de: Egipto, (5,000 a.C), Mesopotamia (4,000 a.C), Grecia (2,000 a.C), India (4,000 a.C) y China (5,000 a.C)”. Los primeros indicios de combate organizado sin armas, son colocados en Egipto con un tipo de boxeo rudimentario. Mientras que en Mesopotamia se han descubierto placas indicando un sistema de combate sin armamento. En Grecia, con el desarrollo de luchas de distintos niveles y denominado “Pankratos”, introducido como deporte en las olimpiadas en el año 648 a.C. En oriente se le es atribuido a los monjes budistas un sistema de defensa personal para protegerse de bandidos y animales salvajes durante sus viajes (Mendiola, 2006).

Las artes marciales tendrían su base espiritual en el budismo zen, con el viaje de Siddharta Guatama, quien por el 538 a.C se marcharía de su reino en búsqueda del “Nirvana”, este pasaría a ser nombrado “Buda” al obtener la iluminación. A partir de ello, iniciaría un linaje de monjes budistas, de los cuales a Bodhidarma se le atribuye en el 520 d.C la enseñanza en templos Shao lin del budismo zen y ejercicios de disciplina física, mental y de lucha, llamado Kwon Bop, para más adelante ser propagado, siendo este el posible origen de la sistematización de las artes marciales (Mendiola, 2006).

A partir de los anteriores sucesos, los principales países orientales desarrollaron sus sistemas de defensa personal, de acuerdo a sus tradiciones culturales, así como las características físicas y de etnia, al ser difundido y desarrollado en China con el Kung-Fu, Japón con el Karate-Do y Corea con el Tae-Kwon-Do (Torresnavarrete, 2013).

Estudios sobre el origen del Tae-Kwon-Do, explican una evolución de más de 2000 años con el descubrimiento de las figuras talladas en piedra de dos combatientes en postura de técnicas propias del Taekyon (patada de hierro), en terrenos de lo que en el 57 a.C

fuera el reino de Sila (territorio actual en corea del sur), suponiendo un origen inclusive anterior a la llegada de Bodhidharma a China (Mendiola, 2006).

Hacia el año 50 a. C, Corea se encontraba dividida en tres reinos; Koguryo, Baekche y Shila, este último, ante los ataques constantes de los otros dos, decidiría formar un cuerpo de guerreros a los que llamo Hwa-Rang-Do (el camino de florecimiento de la hombría), los cuales recibirían entrenamiento en Soo-Bak-Do (arte de golpear y dar cabezazos) y Tae-Kyun (nombres primitivos del Tae-Kwon-Do). Con el grupo de elite, Shila se mantuvo victorioso sobre los otros reinados, pero hacia el año 935 d. C, con el debilitamiento por la rivalidad entre la aristocracia, este sería derrocado por el general Wang Kong, quien unificaría y fundaría la dinastía conocida como Koryo, palabra que derivaría del nombre actual de la península de Corea. El Tae-Kyun y el Soo-Bak-Do mantendrían su popularidad durante el reinado de la dinastía Koryo, manteniendo relevancia como disciplina militar y deportiva, atrayendo la atención hasta ser adoptado como deporte nacional (Altamirano, 1996).

Para el siglo XV, la era de los guerreros comenzaría su declive, al ser remplazada la dinastía Koryo por el linaje de los Yi (1392-1910 d.C), quienes consideraban más importante el desarrollo escolar que al de las artes marciales, apoyado por una época de bonanza nacional, debido al crecimiento en el campo científicos, por lo que la difusión de las artes marciales serían casi nulas, quedando relegado a un grupo minoritario, dejando descuidado el mantener un cuerpo militar y el conocimiento de un sistema de defensa. Además de una constante dependencia del reinado en el apoyo de las fuerzas militares chinas, el golpe de gracias para las antiguas doctrinas coreanas, sería la invasión japonesa en 1910, quienes, al ocupar Corea, levantaron una prohibición en la enseñanza del Tae-Kyun, Soo-Bak-Do y Tang-Soo-Do, esto, con el ánimo de apagar el nacionalismo coreano, pues no existía una restricción a la enseñanza del Karate-Do, recayendo la transmisión de estos antiguos conocimientos en familias que decidieron no apagar sus tradiciones y mantener sus enseñanzas de forma oculta (Torresnavarrete, 2013).

El 15 de agosto de 1945, finalizaría la ocupación de Corea por Japón (Altamirano, 1996, p. 7), por lo que miles de coreanos querrían restaurar sus tradiciones, revitalizando sus

antiguas doctrinas como disciplinas nacionales. De este movimiento, surgirían las llamadas “cinco escuelas originales” dedicadas a la enseñanza del arte marcial moderno, de las cuales resaltaría la Moo-Duk-Kwan (Escuela de la Virtud Marcial), pues fue la que obtuvo una mayor relevancia, cautivando a sus aprendices con el contenido de sus enseñanzas técnicas y de filosofía marcial, pues su maestro (Hwang Kee) basó sus principios en el taoísmo y confucianismo, desarrollando el ideal de camino en el “Moo-Do” (Torresnavarrete, 2013).

En una segunda generación de academias marciales, surge la escuela liderada por el general Choi Hong Hi bajo el nombre de Oh-Do-Kwan (escuela de mi camino), en la búsqueda de transformar el arte marcial coreano y hacerlo distinto al japonés, alejándose del pensamiento taoísta, cambiando posturas para diferenciarlo del Karate y optando por un sistema de combate que utilizaría el 70% en patadas y 30% de golpes, perdiendo el sentido del equilibrio y manejo de energía para activar el cuerpo. El General Choi poco sabía del taoísmo, budismo zen y confucianismo, pues sustituyó estos principios por la física en los movimientos, quedando claro que, para el general, lo importante era tener un sistema de combate llamativo y atractivo estéticamente (Torresnavarrete, 2013).

Para 1953, el general Choi con su ascenso a general brigadier, promovía su sistema de enseñanza de artes marciales en las fuerzas armadas de la república de Corea del Sur. Dos años después con la influencia obtenida por su cargo, promovería la unificación de las principales escuelas en un nombre en común, así, para el año 1955 queda registrado por primera vez la denominación Tae-Kwon-Do para referirse al arte marcial coreano (Torresnavarrete, 2013).

1.2 Deporte o disciplina para la formación del ser.

La visión del general Choi con respecto a la palabra Tae-Kwon-Do, era con la intención de “superar el concepto genérico del Karate-do, que solo hacía alusión al puño” (Torresnavarrete, 2013, p. 462), aunque considerando al Do, al desconocer de su trasfondo, la idea del General era en el desarrollo de la técnica de los pies y los puños.

Afortunadamente en el arribo de la disciplina a México, se introduciría con las enseñanzas de una de las cinco escuelas originales, el Moo-Duk-Kwan sería introducido con la llegada del maestro Moon Dai Won a finales de los 60 del siglo pasado, con la legítima representación del maestro Hwang Kee, retomando la entrega total en el espíritu de la virtud marcial Moo-Do (Mendiola, 2006).

Merece la pena subrayar que, a pesar de los cambios a través del tiempo en el desarrollo de la formación marcial, entusiastas en el estudio del sufijo “Do” en las artes marciales, no han dejado morir el desarrollo filosófico y espiritual en el ser, aunque por el momento, la formación como parte del perfeccionamiento marcial del alumno está en un punto crítico, ya que la enseñanza del maestro se centra en temas deportivos, con el fin de obtener la victoria en las justas competitivas.

Por ello, se debe considerar la labor pedagógica que el docente marcial debe cubrir al salir del área de confort dado por las experiencias deportivas por lo que se debe reflexionar el uso del espacio educativo de la escuela marcial para tener acceso no solo a las indicaciones atléticas, también, poder dar una señal de inclusión a los eventos formativos de los cuales podría beneficiarse el alumno.

1.3 El ideal de formación: Bildung.

El uso del concepto formación para designar el vínculo entre la pedagogía y el Tae-Kwon-Do, es debido a las similitudes que hay entre la visión del ser formado en occidente y la ideología marcial oriental. Que el punto nexo entre ambas sea la espiritualidad, pospone el término educación para un momento en el que pueda ser recobrado desde lo que Gómez Sollano Marcela (2002, p. 81) nombra como; la “recuperación histórica de la cultura”, lo que más adelante conectara con las ideas de enseñanza-aprendizaje y competencia personal.

Es mediante el estudio arqueológico de la palabra que desenvolveré la genealogía del concepto a lo largo de la propuesta. La palabra como aquello que nos ayuda a comunicarnos, recreándola a partir de la experiencia y los conocimientos adquiridos, pero, que actualmente está inmersa en el discurso de la modernidad, que busca llegar

con rapidez y simplicidad al entendimiento, a través del tiempo el sujeto ha optado por el favor que otorgó el positivismo con las definiciones enciclopédicas a dos puntos. Dichas definiciones complican acercarse a la comprensión de la verdad y el sujeto desde lo que actualmente entendemos por pedagogía, educación y formación.

Por el contrario, si se optara por hacerlo desde el estudio histórico, se imposibilita la construcción del discurso entorno al darle un significado, dificultando su retorno primigenio, negando su apertura y, por ende, su posible mejora (Foucault, 2010). En cambio, al analizar los discursos que están inmersos por medio de un estudio epistemológico me ayudará a demostrar aquello a lo que se quiere llegar, permitiendo la apertura de la lectura antropológica.

Una vez establecida la frontera con el estudio histórico de los archivos desde el momento cartesiano, se puede establecer la lectura hermenéutica con la que se busca la comprensión del ser, desde cada uno de nuestros conceptos, proponiendo la mediación de la realidad en la palabra, teniendo un primer acercamiento a la formación como objetivo de comprensión, misma que tiene “una estrecha relación con la adquisición de cultura” (Hernández, 2006, p. 30).

Quisiera que la primera aproximación al concepto de formación sea demostrando a lo que me refiero con la definición a dos puntos, pues al hacer un acercamiento con su enunciación enciclopédica se declara como la acción y efecto de formar o formarse, distanciándose de su sentido metafísico.

Existe una evidente limitación a lo que dicha definición proporciona, se excluye lo que para el concepto no se considera relevante, muy ligado a un discurso “destinado a la formación de profesionales de servicio público y exclusivamente considerado bajo el aspecto de la utilidad económica” (Salmerón, 2002, p. 30), colocando en un lugar desfavorecido aquel conocimiento pensado como no científico, pues este al estar alejado de lo intuitivo como positivista, es colocado en un territorio “místico”, el cual no tendría la validación científica que construye su imagen de realidad.

Paralelamente a la limitante que existe desde la anterior lectura desde las ciencias formales, existe una apertura desde la mirada epistemológica regresando al siglo XIX, con el ideal de formación en el hombre, recuperado esta idea desde la imagen de la conciencia alemana (Gadamer, 2012).

El termino alemán *Bildung* emerge en la ilustración como concepto pedagógico que se centra en la designación de los saberes formales, aunque habrá que recalcar que este renacer priva de su riqueza primigenia a la palabra usada en el alto alemán antiguo *bildunga*, está siendo designada para mencionar a la creación y realización en el ser, lo anterior posibilita el ampliar la capacidad semántica de la palabra (Salmerón, 2002), otorgándonos la apertura a enriquecer el conocimiento desde la constitución hermenéutica de la misma.

En cuanto al triunfo de la palabra *bildung* al yuxtaponerlo al termino latín *formatio*, es retomar esta ampliación semántica que la primera nos otorga ante el concepto formación, la cual se requiere para poder exponerse al ser, además de cómo es mencionado por Salmerón (2002), permite el juego lingüístico al tener su procedencia etimológica de *Bild*, referenciando con esto a la imagen y forma, lo que permite darle apertura al estudio de uno mismo en el otro. Esto ayuda a ver el por qué se amplía la significancia a no solo la formación del cuerpo, si no que permite llegar también al de la mente e inclusive al desarrollo espiritual, lo que de forma individual nos remitiría a *formatio*, *cultus* y *humanitas*.

De esta manera, la formación ya no estaría solo ligada a la constitución del cuerpo físico del individuo (*formatio*), ya que al mismo tiempo estaría inmersa en la adquisición de cultura (*cultus*), la cual tiene la posibilidad de alcance en gustos, sentido común y el juicio propio del individuo, además de las implicaciones ontológicas del espíritu en el ser (*humanitas*) (Hernández, 2006).

Desarrollar el ideal de formación tomando como elemento potencial la palabra alemana, ayudará más adelante en la vinculación a demostrar en el Tae-Kwon-Do y la relación con aquellos que lo practican, pues al igual que como pasa con el actual termino moderno de

formación, el arte marcial ha sido colocado en un lugar que le da preferencia al desarrollo físico y mental, dándole aún más importancia al primero y abandonando las posibilidades al alcance que tendría en el desarrollo del ser en cuanto a cultura y aún más importante, en el progreso espiritual que podría tener en sí (Gadamer, 2012).

Volver a darle la misma importancia al cuerpo, mente y espíritu, revalorizaría a la formación marcial, ya no solo como una disciplina de estilo deportivo, ya que además podría serle devuelto el valor y profundidad de la cual ha sido privada en la modernidad, retomando la capacidad de enriquecer al ser por medio de su cultivo, que como fue mencionado antes, el termino *bild* posibilita el hablar de la imagen y acuñación del alma, ya que como es leído en el alemán de la época, hablar de imagen es desenvolverse en la idea del espejo y hablar de esta concepción remite a la imagen de lo divino, dicho como el reconocimiento de uno mismo en el otro (Salmerón, 2002).

Profundizar la imagen de sí mismo en el reconocimiento del otro, implica el volver a la imagen del sabio, aquel lugar en el cual el saber espiritual tiene apogeo en virtud del alma, base filosófica, moral y metafísica en el hombre, establecido en el conocimiento de si y la inquietud de sí.

1.4 La inquietud de sí “Epimeleia heautou”

Primeramente, necesito exponer el problema entre subjetividad y verdad, pues la segunda tiene una profunda relación con el ser y lo que interpretará de la misma, incitando al tener cuidado de aquello a lo que llamará realidad, pues es entonces que se destaca la importancia por cuidar en uno mismo el alma, la verdad y la razón de sí.

Para establecer la inquietud de si, Foucault (2002) evoca a las nociones griegas del término *Epimeleia heautou*, elemento que fuera desplazado por la historia de la filosofía ante *gnothi seauton* “conocimiento de si o conócete a ti mismo” pero que el autor instauro al segundo como la técnica con la cual se podrá dar señal del primero, pues en la época es utilizado para referirse al ritual que habría que realizar ante el oráculo de Delfos en cuestión del conocimiento al cual se requeriría acceder, pero dicho conocimiento no sería suficiente para el camino al ideal de verdad.

Si el ser regresara a la espiritualidad, permitiría la búsqueda, renuncia y transformación del sujeto, pues el precio que tiene la verdad en la inquietud de sí, requiere que el individuo se fragmente y se sacrifique a sí mismo para permitir la ascensión y de esta forma los “dioses” cedan la iluminación, permitiendo tranquilizar su alma en el proceso (Foucault, 2002).

La relación que el maestro desarrollaría con el alumno a través del entendimiento de la concepción de *epimeleia heautou*, se vería reflejada en los diálogos platónicos. Foucault (2002) describiría este primer instante como, “el momento socrático platónico (p. 45). En el “Alcibíades o sobre la naturaleza humana”, tenemos a un joven ateniense Alcibíades, que, en la búsqueda de ocupar un lugar político en la sociedad, asiste a donde Sócrates para obtener la virtud de la política para la gobernanza, el sabio le haría notar su falta de conocimiento de sí mismo y como este podría darle acceso a la inquietud de sí, que paralelamente le daría la capacidad política que buscaba, esto al tener la posibilidad sobre él, para completar su formación. Sócrates le menciona a Alcibíades que para poder abrir el camino sería necesario hacerlo por medio de la técnica de sí (Foucault, 2002).

“La técnica de sí”, llama a la elaboración de un ritual con técnicas para el espíritu, con la intención de liberar el alma y realizar viajes sin partir del cuerpo. Esta capacidad de ausentarse separando el cuerpo del alma propiciaría la ayuda a superar pruebas que el hombre pudiera considerar dolorosas. La llegada a ese punto, supondría en el alma la capacidad de distinguir entre el bien y el mal, lo falso y lo verdadero, notando que ese momento de consagración en el espíritu, no es un momento egoísta, pues tener inquietud de sí implicaría el cuidado del otro, ya que como una de las técnicas del sí (el espejo) denotan, en los ojos del otro es donde se pueden observar los propios (Foucault, 2002).

El llamado al espiritualismo en la *epimeleia heautou* tiene coexistencia en la *techné to bio* (arte de vivir), donde el maestro más que corregir al otro, funge como alguien que instruye, motivándolo a cultivarse a sí mismo. Para ello se necesita entrenarse en cuerpo, mente y espíritu, por lo que hay un llamado a *meletan* y *meletai*, palabras designadas para adiestramiento (Foucault, 2002).

Foucault (2002), comparte que *meletan*, a menudo es empleada y acoplada con el verbo *gymnazein* (p. 92), por otra parte, *meletai* lo expresa como “los ejercicios de gimnasia, ejercicios militares, entrenamiento militar” (p. 92). Mientras que *meletan* se mueve entorno a los ejercicios para el desarrollo, *meletai* toma su idea del entrenamiento militar en la juventud de la época, lo que da una apertura al llamado marcial. Es entonces que, al profundizar en *meletan*, se haya la necesidad por la meditación con respecto al conocimiento y la apropiación del discurso, mismo que para poder liberarse de la falsedad, requiere de la renuncia de sí, desplazar los placeres, descomponer el objeto de análisis, poder observar la realidad desde fuera y una vez señalada su esencia desnuda, esta pueda ser convertida, para que finalmente, el sujeto convenga en la capacidad de retorno de sí mismo.

Hacer valer al cuerpo como un instrumento para la mente y alma, desembocaría en comparaciones de *meletan* y *meletai*, tomando como ejemplo la lucha con un adversario en justas olímpicas para realizar *peiromenos heautou* (ponerme a prueba), al igual que como un competidor olímpico lo haría con el cuerpo, se optaría por tratar al alma con dureza, convirtiendo a la vida en una prueba constante por medio de ejercicios de conciencia (Foucault, 2002).

De esta forma, *epimeleia heautou* mostraría la lucha del hombre, entre aquel que mira al pasado y el que tiene la vista en el futuro, el ejercicio de *preademitatio malorum* (preparación para los males) nos deja ver como el que mira adelante tratando de vencer al tiempo se olvida de su presente, dejándolo al descubierto por la peripecia, teniendo en cuenta que el futuro es intangible y el presente es realidad. Contrario a lo que pasa con el hombre que mira en retrospectiva, pues al acudir a *revocatio* (ejercicio que protege de los infortunios, por medio de recuerdos de antaño) y *avocatio* (ejercicio que aparta las representaciones de desdichas por los placeres que podrían venir) contempla como el pasado le pertenece, aunque ya no físicamente, si por medio del recuerdo, teniendo capacidad en desarrollar *melete thanatou* (ejercicio de muerte) a partir de la revalorización del pasado en su muerte (Foucault, 2002).

Por lo tanto, el hacer uso de *epimileia heautou* para el discurso de formación que he elaborado con respecto al entendimiento de las artes marciales, se aleja de mantener la separación del concepto de cuerpo, mente y espíritu, pues revaloriza a cada una de ellas y les otorga importancia por igual, retirando a la preparación espiritual del concepto en el cual ha sido colocado por el discurso positivista actual, el cual lo pone en desventaja al ser considerado como un conocimiento del tipo ocultista y, por lo cual, se llega a pensar como charlatanería cuando se habla de fortalecer el alma o espíritu. Hacer uso de dicha lectura, permite enlazar en ciertas partes a la filosofía de pensamiento gregoriano con las escuelas de pensamiento de las culturas orientales, abriendo a la lectura del taoísmo y el sufijo “Do”, usado en la mayoría de artes marciales.

1.5 EL sufijo “Do” en las artes marciales.

El sufijo “Do”, es encontrado en muchas palabras que conciernen a las artes marciales, ejemplo de ello es;

- Karate-Do (el camino de la mano vacía).
- Ken-Do (el camino del sable).
- Ju-Do (camino de la flexibilidad).
- Tae-Kwon-Do (camino de los pies y manos).

Al hacer uso del sufijo “Do”, se haya que no se tiene una palabra exacta para su traducción, utilizándose como, “filosofía, arte, camino, actitud o también el Tao, es decir el modo de las cosas” (Mendiola, 2006, p. 16). Lo anterior dificulta darle un sentido a la expresión para quienes hablan del tema, volviendo inconsistente la enseñanza marcial por el uso de este, con cierto grado de desconocimiento del mismo, ya que, el título arte marcial necesita ser descompuesto desde su origen para dicha comprensión.

La representación a través de tiempo del concepto de arte, tiene connotaciones estéticas, haciendo un llamado a la imagen de lo bello en las cosas, lo que problematiza que “cada época privilegia ciertos valores estéticos por encima de otros” (Philiips, 2011, p. 75). Al entremezclarse esta definición con la palabra marcial, suele provocar confusión al recaer

su imagen en la estética de los movimientos que se ejecutan, desnaturalizando la esencia más profunda que se inclinan a la filosofía en la vida.

Para evitar tergiversarlo, se debe recordar a la palabra griega “*techné*”, aproximándose al término más que con una mirada estética, al de una doctrina para realizar una actividad, además de cubrir las artes estéticas, se requiere de “técnica” para manifestar al cuerpo por medio de su energía. Por otro lado, la palabra “marcial” tiene un origen en el pensamiento grecorromano, concebida en el dios romano Marte, mismo que hace alegoría a Ares en Grecia y se manifiesta como el dios de la guerra (Torresnavarrete, 2013). La representación oriental de este conjunto de ideas se plasma en los caracteres chinos “Wu” y “Shu” (“Bujutsu” en japonés y “Moosool” en coreano). Los rasgos del primer ideograma (Hanzi en mandarín, kanji japoneses o hanja en coreano) representan en la parte superior un arma, mientras que la parte inferior tiene impregnada la idea de aquello que se opone al primero. Mientras que el segundo ideograma tiene su significancia en la técnica o desarrollo de una habilidad (Torresnavarrete, 2013).

Este conjunto de ideogramas podría decirse como “técnica de guerra”, ya que mientras en occidente podría desenvolverse como una fuerza que se impone a otra más fuerte, en oriente esto es visto como “la fuerza más fuerte puede ser resistida”, ideología que puede ser explorada en el “*Bujutsu*” y “*Budo*” (Torresnavarrete, 2013). Mientras que el Bujutsu se dirige por el pensamiento de muerte y guerra en el campo de batalla, el concepto del *Budo* enfoca el entrenamiento marcial en la población civil, teniendo una finalidad no destructiva, si no formativo. El fin es utilizar el adiestramiento espiritual de la disciplina militar para confrontar a la vida por medio de la virtud.

La virtud marcial también podía ser considerada como la excelencia espiritual, partiendo de la influencia de principios para forjar la personalidad del guerrero, considerando la capacidad de ser bueno no solo como guerrero, sino también como individuo y ciudadano. Dicha enseñanza polarizada, muestra la idea de cómo el Bujutsu hace un combatiente de profesión, que en tiempos de guerra es efectivo para vencer al enemigo y en tiempo de paz, al guiarse por las enseñanzas del Budo, su lucha es para el dominio de sí mismo.

Un aspecto a resaltar es que los principios que rigen la mentalidad del Budo, son principalmente tomados del código Bushido, el taoísmo, el confucionismo y el budismo Zen, los cuales contemplan la idea del macro y micro cosmos, en función de reflejo uno del otro, desarrollando en lo macro el universo tangible por medio del cielo, la tierra y el hombre mismo, mientras que aquello que determinan como el reflejo de este primero, está inmerso en los aspectos formativos del hombre, “que se encaminan a desarrollar un estado de *espíritu*, donde la paciencia es la virtud primordial, *la conciencia* es la fuente de discernimiento y *el cuerpo*, la fuerza ejecutora (Torresnavarrete, 2013, p. 45).

El haber logrado hacer predominar el ideograma de “Do” sobre el de “Bujutsu” es contemplado como un logro del taoísmo, donde a su etimología en su ideograma se interpretaría la idea del sendero o el camino por el que nos indica la mente seguir, antes que, por la impulsividad del cuerpo. Este concepto es motivado por el ideal de armonizar al cielo (la mente) y la tierra (el cuerpo), por medio del hombre (el espíritu), posibilitando así el poder llamar al sendero recorrido como virtuoso, lo que sincroniza con el ideal alemán de Bildung, ya que “designa tanto la formación corporal como la espiritual” (Salmerón, 2002, p. 15), dejando entrever al cuerpo como un vínculo.

Resumiendo, “Do” se refiere a la práctica de la técnica marcial con el fin de evitar el conflicto, procurando en el proceso la armonía social, recayendo en la idea del balance del todo (la esencia del Ying-Yang en el Budo), mostrando la imagen del opuesto, no como repulsión, si no, como un complemento en el movimiento perpetuo de lo que es compuesto como realidad. Así, el sufijo “Do” se manifiesta también como el arte para que fluya la energía en los tres niveles del ser formado; el cuerpo, la mente y el espíritu.

1.6 Análisis entre la inquietud de sí y la filosofía del sufijo “Do”.

A pesar de la diferenciación de los principios éticos y morales en occidente con la influencia del pensamiento griego y de oriente con su entendimiento del hombre a partir de las leyes de la naturaleza, es innegable la lectura de similitudes en momentos y corrientes de pensamiento en ambas. Aunque bien se podría pretender como un engaño el conectarlas, el orden de la lengua y discurso tiende a cambiar según el tiempo y

espacio, por lo que, en función emotiva de lo transmitido, procederé tomando como base, el que un distinto mensaje puede llegar a comunicar lo mismo con distintas palabras.

La formulación del discurso de la inquietud de sí, es explicado por Foucault desde el evento del Alcibíades, en donde la imagen del filósofo en “Sócrates” (Atenas, 470 A.c.-399 A.c) le hace saber al inexperto en política, su falta de conocimiento de sí, mismo que podría desembocar en la inquietud que le facilitaría la virtud política a la que el joven deseaba acceder. El desarrollo del pensamiento lo llevaría a Seneca (Corduba, 4 a. C.-Roma, 65 d. C.) con la redacción de lo anterior en su escrito “Cuestiones naturales”, señalando el recorrido de la vida, el *therapeuein heautou* (Sanarse a sí mismo), *melete thanatou* (ejercicio de muerte) y demás técnicas del espíritu para el desarrollo del ser (Foucault, 2002). Por otra parte, el budismo zen emergería en la india del siglo VI al IV a. C, además, una primera forma del taoísmo se vislumbraría en el Siglo IV a. C, ambas corrientes enfocadas en el ideal Tao por medio del uso de ideogramas, de los cuales el “Do” tomaría relevancia en la mayoría de escuelas del pensamiento de la era, por medio de pensadores como Confucio (China. 551 a. C-479 a.C) y Lao-Tse (la tradición china lo coloca en VI a.C), se desarrollaría la idea entre la naturaleza y el hombre, además de la necesidad del ser en alcanzar la virtud para la interacción de su entorno político y social (Torresnavarrete, 2013).

En otro orden de las cosas, en el pináculo de la vida de Sócrates, tras ser acusado de corromper a la juventud y de una falta de creencia ante los dioses, en su apología se lee, “Nada tengo que decir de esta última sabiduría, porque no la conozco” (Platón, 2012, p. 4). Mostrando una segunda fase de la Mayéutica utilizada en repetidas ocasiones por él, haciendo un llamado a la ignorancia y búsqueda de la respuesta en su interlocutor, por lo que le es bien atribuido el “solo sé que no se nada”. El anterior método pedagógico, conlleva un primer momento que necesita motivar la pregunta propia del alumno, la cuestión a sí mismo lleva a la profundización de lo que se quiere conocer por medio de lo que en realidad no se sabe. Por otra parte, Confucio (2019, citado por De la Herrán, p. 65) proclamaría “Saber que se sabe lo que se sabe y que no se sabe lo que no se sabe; he aquí el verdadero saber”. Que, complementando una idea con la otra, me ayuda

a exponer que en la ignorancia se encuentra el vacío para tener cabida de conocimiento y en lo que ya se sabe, hallar la profundidad de todo aquello que aún falta por reconocer, excavando la imagen de razón y verdad, de lo que por resultado de conocimiento se busca en el ser, una desde su finalidad y otro desde un resultado.

De la misma manera, en la inquietud de sí, se cuenta con ejercicios para la formación del ser, motivado en la tecnología y renuncia de sí, se ve impulsada esta idea por el desarrollo *meletan* y *meletai* en conjunto a *praermeditatio malorum*, tomando la ejemplificación del combatiente en mente y cuerpo, para ser llevado al terreno del alma, abordando el retorno de sí y que para complementar en este se rompe el momento egoísta en el ser al tratar de buscar la motivación al otro, para posteriormente llegar al instante de reflexión final en *melete thanathou* (Foucault, 2002).

En tanto, el desarrollo del Do en el Budo y Bujutsu, lleva la práctica a un nivel más alto al transportar el campo de batalla físico al terreno espiritual en el hombre, donde el ejercicio de muerte ya no es una reflexión final, si no parte continua de lo que se podría pensar en predecir los males en una cruzada, mientras que el momento filosófico de la renuncia y el retorno de sí, es expuesto desde el conocimiento oriental *Taegeuk*, con la imagen del viaje en la naturaleza y el reflejo de este en el macro y micro cosmos, aterrizando el ideal de formación en la ley del retorno, plasmando en su cotidiano en el arte para la vida en dicha doctrina (Torresnavarrete, 2013).

La exposición del punto de partida y el retorno al mismo sitio en el ser, permite el reconocimiento de lo extraño en lo propio, accediendo a su forma en la imagen. Desarrollado en Grecia en el sentido comunitario de la ética por medio de la virtud (virtudes éticas), lo que Aristóteles (2014, citado por Garcés y Giraldo) pronunciaría como el hacer lo correcto, en el manejo moral del bien y mal. En oriente, la imagen de la moral estaría representando en el símbolo "*taiji*", noción metafísica conocida como Yin-Yang y que se interpretaría en el todo, la armonía, lo opuesto, el movimiento, los ciclos y el retorno para dicho entendimiento ético (Torresnavarrete, 2013).

Volviendo al ideal de formación alemán, se establece la necesidad de “*sensus comunitatis*” para la comprensión ética del ser, llevando a la formación en el sentido completo de cuerpo, mente y espíritu al de una comunidad cultivada (Hernández, 2006). Mientras tanto, en convergencia del budismo y taoísmo, “la escuela de la longevidad” formularía “el cultivo de la energía en los tres ámbitos de la dimensión de la existencia humana; el cuerpo, la mente y el espíritu” (Torresnavarrete, 2013, p. 189), bajo la cosmovisión taoísta y su modelo de bondad social y felicidad para la comprensión de las fuerzas del universo.

A pesar de lo anterior, debo contra polar los puntos que alejan a las ideologías, puesto que advierten puntos débiles en el ideal de formación, primeramente, exponiendo el arraigado tradicionalismo chino, al refugiar la verdad en sus archivos (citas de sus antiguos sabios), validando su saber a través de una larga cadena de referencias, incapacitando de cierto modo el propio. Por otro lado, el pensamiento socrático interrogaba el sistema tradicionalista, con “el paso previo a la constitución de una metodología y para la comprobación de la verdad de las creencias” (Perceval y Fornieles, 2008, p. 214).

El final del apogeo greco-romano, trajo con el cristianismo primitivo el sistema de citas y del conocimiento por medio de la tradición, acarreado consigo el miedo por la innovación y ocultando los saberes personales (Perceval y Fornieles, 2008). Por otra parte, en China el sistema se renovó en pro de la estabilidad y coherencia del mantenimiento de la sociedad, con el “china para los chinos”, muy parecido a la idea que da a entender Sócrates al proclamar una ciudad para los ciudadanos por medio del perfeccionamiento moral (Platón, 2012), aunque cabe recalcar que esto fue a favor de las clases dominantes en el régimen mandarín.

La situación se torna desfavorable con la desvalorización de las humanidades, discriminando y fragmentando los conocimientos en este campo, pues una mala interpretación del nihilismo socrático en occidente y el conservadurismo del modelo tradicional de estabilidad de los mandarines, imposibilita la innovación del saber y el retorno al conocer del ser. Aunado al momento cartesiano, con la búsqueda de la filosofía

en obtener la validación de la ciencia, alejándose de su carácter espiritual y monopolizando la verdad en el conocimiento científico (Foucault, 2002).

Pese al anterior panorama, Gadamer (2012) establece las bases de una hermenéutica filosófica, con la propuesta en la interpretación de textos para la mediación de la realidad, colocando fuera del alcance del discurso científico a la verdad y método, dándole su lugar a experiencias e interpretaciones extra científicas y otorgar la capacidad de llamarles conocimiento.

Si bien, un error común al realizar hermenéutica, es creer que el otro usa la palabra con un mismo significado, me es necesario confrontar los principios en las artes marciales como aquello que busca complementar la vida del ser en el entendimiento y practica de los principios formativos del “Do”, con el entendimiento de la atracción que hay entre las ciencias del espíritu y la formación, exponiendo con toda humildad el exponer y reconocer aquello que se quiere alcanzar a comprender.

Previo al uso del término educación, es importante aclarar la articulación con el termino de formación y más adelante con el de las competencias personales, esclareciendo que la noción generalmente es utilizada sobre la gestión de las cosas (formación docente, formación para el trabajo, formación profesional, formación marcial). De esta perspectiva, es la intención de recuperar la noción desde el ideal alemán por medio de “**la recuperación histórica de la cultura**”, haciendo nexos en el plano educativo, la constitución de sujetos sociales, la vinculación de los procesos de enseñanza-aprendizaje y las competencias personales (Gomez, 2002, p. 81).

1.7 La escuela marcial como un espacio de educación no formal.

El uso del término “no formal” para la educación, surge en 1967 durante la Conferencia Internacional sobre la crisis mundial de la educación, celebrada en Virginia, Estados Unidos, donde el entonces director de la UNESCO, P. Coombs plantea el darle énfasis a la necesidad de desarrollar medios educativos diferentes a los convencionales en el ámbito escolar (Camors, 2006).

Camors (2006) indica que, “en 1974, P. Coombs y Ahmed proponen la distinción conceptual entre educación formal, no formal e informal” (p.23), esto con el fin de demostrar las amplias diferenciaciones entre los procesos educativos no oficiales o situados al margen de la enseñanza oficializada.

Es así que se le denomina a la educación no formal como toda actividad organizada, sistemática y educativa, realizada externamente del marco del sistema oficial, en los cuales se facilitaban determinadas clases de aprendizaje a sub grupos poblacionales (Yajahira, 2006). La escuela de Tae-Kwon-Do, tiene como características ser un espacio que facilita a sectores poblacionales concretos la acción educacional marcial, además de que originariamente, tiene la encomienda de impulsar la formación del individuo en sí mismo.

Para refuerzo de dicho planteamiento, se tiene el concepto de educación de diversos autores, como Littré (1981, citado por Hubert) que considera que “es la acción de educar a un niño un joven; conjunto de los hábitos intelectuales o manuales que se adquieren, y conjunto de las cualidades morales que se desarrollan” (p. 1), representando la concepción en el conjunto de hábitos intelectuales o manuales que se adquieren en conjunto de las cualidades morales que se desarrollan. Aunque el Tae-Kwon-Do no deje aun lado de su enseñanza al adulto, su grueso poblacional es niño-joven, además de motivar los hábitos intelectuales y obviamente los manuales del alumno a través de la expresión marcial de su propio cuerpo, sin dejar de lado la intención inicial de esta en respecto a las cualidades morales del practicante.

Para Durkheim (1981, citado por Hubert) la educación se entiende como la acción ejercida por las generaciones adultas, sobre las que aún no están tan maduras en la vida social, su objetivo es originar y desarrollar en el niño estados físicos, intelectuales y mentales, que son reclamados por la sociedad. Desde su forma más primitiva, las artes marciales eran encaminadas por monjes budistas que impulsaban los estados antes mencionados, con objetivos sociales distintos según la visión de vida del momento, de cualquier forma, la meta en el alumno marcial ha sido la misma, impulsar el bien de su vida como individuo y ser social (Mendiola, 2006).

Stuart Mill (1981, citado por Hubert) “comprende en ella todas las acciones que ejercen sobre el hombre, ya provengan de las cosas, de la sociedad o de los demás hombres” (p. 2). En este aspecto la vinculación del arte marcial es simple, al ser el eje de este concepto es la transmisión de saberes.

Por otra parte, John Dewey (1981, citado por Hubert) describe a la educación como “la suma de todos los procesos por los cuales, una comunidad o grupo social transmite sus poderes y objetivos al fin de asegurar su propia existencia y continuo crecimiento” (p.2). En la búsqueda de mantenerse relevante, el Tae-Kwon-Do a enfocado estos esfuerzos en el desarrollo deportivo, lo cual ha desvirtuado el objetivo de la disciplina como arte marcial.

Finalmente, la concepción del Alemán Herbart (1981, citado por Hubert), define a la educación como “una ciencia, y le otorga como objetivo la formación del individuo en sí mismo, despertando en él la multiplicidad de intereses” (p. 1-2). Esta última definición, colisiona desde el punto de partida positivista, pues podría parecer que contra polariza el sentido del espíritu en las artes marciales, pero el autor lo define desde un sentido metafísico, lógico, estético y moral, ya que su propuesta se concibe hacia una educación particular, la cual se propone su construcción desde el espíritu y no sobre la transitoriedad de este.

La escuela es una institución que le ha resultado funcional a la sociedad, pero históricamente esta no ha existido siempre, además de que no asegura la formación de sí mismo del individuo y con ello la mirada sensible con el otro, ya que ha apostado por el lugar que le ha otorgado los sistemas de producción, procurando que el individuo le sea de utilidad a partir de priorizar el enlatado de conocimientos o habilidades deseadas (Camors, 2006).

Con el fin de brindar la experiencia específica y completa de la formación marcial es que se instaura este proyecto, a partir de las necesidades por retomar sus ideales iniciales de formación del hombre en sí mismo como medio de preparación para la vida y el bien social, sin dejar de lado las necesidades en el desarrollo de competencias básicas para

las actividades deportivas, optando por organizarlas en conjunto de los aportes filosóficos que se quieren retomar.

1.8 Competencias para la vida de un artista marcial.

El termino competencia tiene diversas interpretaciones conceptuales, abordando actividades relacionadas a la formación de recursos humanos, la capacitación de personal en el sector empresarial, además de la formación profesional del individuo desde el nivel básico hasta el posgrado. “Esta visión ha evolucionado de un enfoque centrado en la tarea y el perfil, ha un enfoque holístico y complejo basado en el diseño de la formación profesional, desde el concepto de competencia profesional integral” (Vargas, 2008, p. 22).

En comparativa del compendio de competencias educativas en el territorio de la educación formal y cuya intención es movilizar saberes con mayor velocidad y eficiencia, la parte deportiva del Tae-Kwon-Do demuestra similitudes con la búsqueda de resultados a corto plazo, desplazando las competencias para la vida que bien podría ser desarrolladas desde la visión de un artista marcial.

Las competencias básicas para la vida son diversos aprendizajes, habilidades y actitudes fundamentales para que cualquier persona pueda convivir en armonía en la sociedad, además de participar activamente en su comunidad y poder llevar a cabo un plan de vida. Las habilidades sociales, cognitivas y del manejo de sus emociones, permitirán adaptarse y tener la capacidad a resolver situaciones en la vida cotidiana.

Aunque dentro de las aulas marciales no se destaquen las capacidades de impactar en estas habilidades para la vida, se puede referenciar fácilmente a ellas con lo practicado dentro de las mismas, pues en las habilidades sociales, la cooperación y el trabajo en equipo son comunes para la coordinación y cooperación en la puesta de acción de los movimientos marciales. Las habilidades cognitivas son aplicadas si en la práctica hay una escucha activa por parte de los participantes, si se logra tener la capacidad de identificar sentimientos en las demás personas y se es capaz de expresar en el alumno sus sentimientos y emociones (siendo las habilidades cognitivas el punto débil de la

escuela de Tae-Kwon-Do por falta del uso de pensamiento crítico). Por último, el manejo de emociones es un pilar fundamental para el aprendiz marcial, ya que constantemente se verá expuesto al hacerse del control de estas, aunque por falta del uso del pensamiento crítico, es común que el canal de comunicación se vea cortado y el alumno se vea puesto a trabajar con ellas por sí solo, lo que podría desencadenar malas experiencias que mermen su autoestima y esto pueda llevarlo al abandono de la disciplina.

El entender al arte marcial desde el uso de termino de las competencias para la vida, permite darle una medición según su proceso formativo, destacando en el cómo se actúa ante ciertas situaciones y problemas en específico, esto representaría la oportunidad para garantizar la pertinencia y utilidad en los aprendizajes marciales, trascendiendo social y personalmente.

1.9 Análisis del discurso

Una vez entendida la dirección que ha tomado la enseñanza en las escuelas de Tae-Kwon-Do, así como los aspectos originales de la formación marcial que propiciarían el desenvolvimiento para consigo mismo y con el otro, puedo justificar y sustentar mediante el análisis del discurso la realización del Texto didáctico para la enseñanza integral del Tae-Kwon-Do para las escuelas Ollin Quetzalcóatl.

Por ello debo remitirme a la labor del pedagogo y su instrumento de transmisión, la palabra. La forma de educación establece a la palabra como la creadora de imagen que instaura una comunicación de transferencia y que al aportarle el sentimiento docente es capaz de entre mezclar conocimientos y competencias para el alumno (Leal, 2009).

La genealogía de la palabra relaciona a esta con el oficio de la docencia, la figura del sabio o maestro era reconocida como el artesano capaz de transmitir su conocimiento por el uso del lenguaje apropiado, acorde a las capacidades en las que se encontraban sus alumnos, para así, poder llegar a la comprensión del aprendizaje (Leal, 2009). Siendo la palabra, ese poder contundente en la apertura a la curiosidad del otro, es decir, con la capacidad de entablar interacción de comunicación profunda con su igual.

Fortín (2009, citado por Leal) explica que el germen de la pedagogía es el educar e instruir al otro, lo que para los sofistas esto tenía un entendimiento sobre las cuestiones filosóficas y políticas, la existencia de una pregunta o controversia, exige de soluciones o respuestas, algo que compartían Sócrates y Confucio al representar el diálogo como el arte de comprender la verdad, en el entendimiento de lo que fuera opuesto a lo falso.

Una vez comprendida la fuerza de la palabra, su importancia y las funciones que tiene dentro de la comunicación en los sujetos, puedo adentrarme en el análisis del discurso y del cómo se busca provocar aprendizaje con este conocimiento por medio de su fin didáctico.

El análisis del discurso como campo disciplinario tiene su concepción en la década de los 70', y está asociado a la lingüística y ciencias humanas (Zaldúa, 2006), entre los teóricos más importantes esta Teun A. Van Dijk (2009, citado por Leal) quien sostiene que se “deberíamos de contar con una teoría multidisciplinaria amplia acerca del conocimiento, útil para una teoría igualmente amplia e integradora sobre el rol que juega el conocimiento en la producción y comprensión del discurso” (p. 52).

Lo dicho por Van Dijk (1992), no solo abarca el lenguaje hablado (la conversación), también tiene su propia incursión en la palabra escrita (el texto), al referirse que el conocimiento debe de tener una tipología apropiada para conocer a detalle las estructuras de las representaciones mentales, creencias o cualquier tipo de procesamiento mental, lo que tendría como consecuencia, su integración en grupos o culturas, para que posteriormente esta pueda ser contextualizado en sus normativas sociales y culturales (Martínez, 2002).

El presente análisis del discurso, abarca el momento en que la Federación Mexicana de Taekwondo (FMTKD) emite los cursos COCET (Congreso Regional de Capacitación y Certificación para Entrenadores) emitidos para el año 2022, los cuales tienen el propósito de profesionalizar la enseñanza de entrenadores de Taekwondo.

El presente análisis vislumbra el enfoque de competencias a las cuales se basa la propuesta de los congresos COCET y busca ser un complemento a los estados de

formación en el alumno, para poder así enriquecer a las escuelas como el medio en el uso de enlaces y de facilitación en la construcción de modelos mentales.

Situando el discurso que maneja la FMTKD desde hace varios años, entiendo que este se ha ido alejando de la población general que busca un complemento de su formación social, al centrar sus esfuerzos en la capacitación deportiva y dejar de lado la preparación pedagógica, ya que se da por hecho que todo alumno y profesor que se adentra en el mundo de las artes marciales busca el reconocimiento deportivo. Bajo este entendimiento es que se busca lo que se llama regionalizar el conocimiento del profesor y del alumno para al fin de cuentas hacer llegar esta recepción al aprendiz. ¿Pero qué pasa con la población que busca a las escuelas marciales como el complemento de la formación para sí mismos?, ¿Qué sucede con el profesor que busca provocar un cambio profundo en la vida de sus alumnos desde una visión para su cotidianidad? Es obvio que no pueden ignorarse la propuesta original de las artes marciales como movimientos de transformación para la formación de sí.

Desde mi perspectiva pedagógica, es preciso darle a la academia marcial los recursos necesarios para poder ser llamada escuela en el sentido de la formación cultural, optando por los centros o capacitación deportiva como forma de especialización al igual como sucede en la educación formal, para que el profesor pueda guiar de forma adecuada al alumno, sin salir de las metas deportivas que tiene tanto la FMTKD, como la WTF (World Taekwondo Federation), para aquellos que se acercan a la disciplina con el fin cumplir una meta deportiva. La dificultad radica en hacia donde han sido guiado los esfuerzos para la imagen que se pretende dar por parte de las instituciones hacia con el Tae-Kwon-Do, ya que la realidad contextual que buscan con sus objetivos aleja a una parte muy generosa de su población practicante.

La anterior lectura se ve muchas veces justificada con el historicismo de los logros obtenidos nacionalmente en la disciplina, por lo que se suele resaltar la visión deportiva como justificación de la falta al acercamiento pedagógico, pero esto contrasta con la carta de presentación que tiene el Tae-Kwon-Do como disciplina marcial al momento de atraer practicantes, pues si hay algo con lo que se quiere convencer a los prospectos o padres

de los mismos, es la idea de que al inscribirse a la escuela se le inculcara al practicante valores, actitudes, habilidades y distintos aprendizajes útiles para la vida.

En la forma de evaluación para ascender de grados en el Tae-Kwon-Do, existe una propuesta con respecto a los contenidos mínimos que el practicante debe demostrar para ser promovido (Torresnavarrete, 2013), pero la realidad es que físicamente no existe algo palpable a lo cual el alumno pueda acceder y que vincule los ideales deportivos con los marciales, siendo esta una de las razones por las cuales surgió el presente libro de enseñanza básica.

Para poder adentrarme en el contenido del material didáctico, mencionaré como es que este se encuentra instituido. El libro consta de cinco unidades, que por motivos didácticos y vinculativos a la forma en cómo se imparte la disciplina, están elaborados con la temática propia de los colores Kup's (los distintos colores a los que cambia la cinta del alumno después de un examen) y que de acuerdo al tiempo que se deja entre evaluaciones (de 3 a 4 meses) tendría designado un mínimo de 15 meses para cumplir con los requerimientos de esta primera etapa.

La primera unidad carece de un color representativo en la parte superior, al ser distintiva la carencia de un cinturón al comenzar al introducirse en la disciplina, siendo la imagen de apertura del libro este acercamiento inicial, por razones de significancia, los contenidos están ligados a los requerimientos de las evaluaciones según el color del grado al cual se aspira.

A su vez, cada espacio concentra sus esfuerzos en vincular las habilidades atléticas con el camino de la formación, por lo que el primer bloque reúne sus bríos en hacer del conocimiento del alumno todas las bases que conforman al Tae-Kwon-Do desde:

- La imagen como institución deportiva a partir de la lectura de objetivos, valores y visión del Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva Ollin Quetzalcóatl.
- El estudio social y cultural desde la lectura histórica originaria, hasta el contexto actual.

- El impacto metafísico desde los ideales orientales en traslado al contexto latinoamericano por medio de la vinculación de las ideas del Ollin y el Do.

Los siguientes bloques son reconocidos desde el grado de evaluación Kup's y sus colores representativos como lo son:

- Decimo Kup – Cinta de color blanco.
- Noveno Kup – Cinta de color naranja.
- Octavo Kup – Cinta de color amarillo.
- Séptimo Kup – Cinta de color amarillo con distintivo de color verde.

La división de cada bloque está ligada a los requerimientos de competencias físicas de cada examen de grado, los cuales, para poder promover al alumno con la cinta distintiva, se le pide como requerimiento cumplir con la ejecución de movimientos determinados, además de cumplir con un orden progresivo para su manejo.

Establecida la idea anterior, podemos comenzar con la vinculación pedagógica que tiene el discurso, ya que no nos alejaremos de las raíces de valoración que han tenido las escuelas marciales desde la implementación de los grados por colores (Torresnavarrete, 2013), sino que se solo se le efectuara un enfoque didáctico que permita la fluidez de comunicación e ideas entre docente y alumno.

Por lo anterior, el libro en cuanto a diseño y contenido busca enriquecer el contenido de las siguientes maneras:

- Tomando la imagen como modelo en el aprendizaje para la ejemplificación de posturas, movimiento y detalles de relevancia en el compendio.
- La línea de tiempo se presenta como un espacio para que el alumno enriquezca su curiosidad por eventos de relevancia para la disciplina, así mismo, que el alumno pueda encontrar datos en tiempo y espacio.
- La lectura aparece como un enriquecedor en el libro en la temática a tratar y que tiene énfasis al momento de inculcar valores morales y virtudes al comenzar cada unidad.

- Los enlaces por medio de códigos Qr tienen el fin de propiciar el estudio en el alumno, además de incluir ciertas lecciones que busquen que el aprendiz cuide de su cuerpo al depender de sí mismo al momento de repasar.
- Los esquemas que conectan las imágenes por sucesión, para rescatar la idea de movilidad en la ejemplificación.
- Además de sugerencias a lo largo del texto para complementar ideas en el alumno.

El lenguaje empleado en el presente discurso busca de forma clara y concisa darse a entender por medio de la coherencia, como propiedad importante para la comunicación entre el contexto, contenido, alumno y profesor, tomando en cuenta la consideración más importante en el texto, el poder ser comprendido.

El discurso emitido por la FMTKD es algo más simple, pues busca introducir al profesor y alumno en las competencias relacionadas al actuar deportivo, pero defendiendo fervientemente que el discurso pedagógico originario en las artes marciales requiere de elementos que sean inmersos en la formación de los practicantes en competencias no solo físicas y psicológicas relacionadas al deporte, si no que sea incluyente en competencias para la vida.

Es bajo esta falla que se decide crear este material didáctico, con el fin de dejar a un lado el enfoque en competencias físicas mecánicas y así poder situar la enseñanza al contexto, por medio de una propuesta didáctica para el aprendizaje significativo y experiencial.

El libro tiene el fin de enriquecer el actuar docente para que el enfoque en el estilo tradicional de enseñanza marcial tenga la capacidad de apertura a la significancia de aquello con lo que se está trabajando, desde el rumbo filosófico y de apropiación cultural, ya que no basta con repetir posturas o gestos motrices para que la enseñanza del Tae-Kwon-Do sea profunda, es indispensable el provocar en el alumno el interés de conocer acerca de las raíces filosóficas de la actividad que está practicando, con la finalidad de que se apropie de los conocimientos y perduren en su memoria.

La herramienta didáctica puede actuar como facilitador en la tarea docente al momento de requerir de alguna actividad en clase, entre las noblezas que el material didáctico le ofrece al alumno están:

- La obtención de una herramienta a la cual podría acudir en forma de repaso o ante la ausencia de la guía del profesor.
- Ser una ayuda en la significancia del aprendizaje y en los procesos metacognitivos.
- Poder evidenciar el proceso de aprendizaje por medio de las actividades y evaluaciones al final de cada bloque.
- Abordar de una forma distinta las situaciones de aprendizaje para la distinta aplicación de los mismos.
- Desarrollar competencias de identificación, selección, coordinación y movilización de saberes en las situaciones presentadas al contexto.

De esta forma se pretende lograr formar alumnos con la intencionalidad de apropiarse del conocimiento general de las artes marciales. La propuesta atiende a las necesidades de lograr aumentar el rango de capacidades de los saberes para así lograr mejorar su desempeño dentro y fuera del aula, sin dejar de lado la tarea de facilitar el trabajo que se visualiza de una forma más subjetiva para el docente en este ámbito.

1.10 Aprendizaje significativo.

Ausubel (1980), explica que “El aprendizaje significativo comprende la adquisición de nuevos significados y, a la inversa, estos son producto del aprendizaje significativo” (p. 55), entendiéndolo la intención de diferenciar el proceso cognitivo por recepción en la adquisición de conocimientos que tiene la capacidad de alojarse en el aprendiz por mayor tiempo a como lo haría por medio de la repetición, con aras a resolver problemas que puedan relacionarse.

Desarrollando la idea del aprendizaje significativo, se vuelve relevante comprender los procesos por los cuales se adquiere el conocimiento, siendo este un proceso activo en

el que se requiere del análisis cognoscitivo para el desarrollo estructural del planteamiento de ideas que permitan ser integradas al material (Ausubel, 1980).

Debido a la naturaleza de la enseñanza por medio de la repetición, se necesita reconciliar la forma de explicitar el contenido al alumno, reformulando la estructura cognoscitiva de la enseñanza, pero dejando similitudes entre las mismas para poder seguir procediendo con sus equivalentes tradicionales. La reformulación de esta idea aparece con un lenguaje particular para que el alumno sea capaz de conectar las ideas entre el material, contenido y la clase (Ausubel, 1980). Es decir, con esto se pretende que con el aprendizaje por recepción primero se adquirirá significancia para que la sucesión sea la retención de la misma.

El aprendizaje significativo, no solo catalogaría los conceptos con la representación de la ejecución de movimientos a forma de etiquetarlos como se concibe actualmente, permitiría conectarse con los aspectos metafísicos, corporales e intelectuales al momento de requerir aplicarse, forjando una mejor comprensión de lo que se está realizando, aprovechando el mejoramiento del Yo (Ausubel, 1980).

El uso de la pulsión de refuerzo por premio o castigo en las escuelas marciales, sigue siendo una práctica cotidiana para recurrir a la conexión de contenidos, pues al corto plazo suele llegar a facilitar la repetición momentánea del aprendizaje, pero, “el reforzamiento es solo una consecuencia de la recompensa” (Ausubel, 1980, p. 442). Los significados nuevos se deben integrar a la estructura cognoscitiva a forma de que su descubrimiento no se limite a la repetición y tenga la capacidad de replicarse en diversas circunstancias, de forma estable y en un periodo de tiempo más largo.

El aprendizaje por medio de recepción de repetición, es un aspecto global que ha generalizado el darle al alumno contenido en su forma final, con la intención de que él tenga la capacidad de integrarlo a su estructura cognoscitiva, a modo de poder reproducirlo y tener la capacidad de conectarlo a otros aprendizajes, buscando con ello encontrar solución de una situación que lo requiera posteriormente. Un problema notable con este método, sobre todo partiendo que en las artes marciales la repetición en su

mayoría se referiría a la imitación, es que se requiere de destrezas específicas para reproducir lo que se desea exponer, por ello la exhibición del contenido no suele llegar a la significancia por recepción, por lo que las posibilidades de que el alumno lo apropie suelen verse diezmadas.

La forma tradicional del como el alumno adquiere un saber es la recepción, se utiliza a modo de que este almacene lo expuesto, para que después con esta idea lo que acontezca sea el forzar al receptor a la memorización, pero la forma en como es liberado el saber es por la simple repetición, siendo esto a lo que se refiere el uso del método tradicional. En el momento en que llevamos este método a la academia marcial, no nos encontramos con un escenario tan diferente, pues si bien en la escuela esto se podría manifestar como un alumno que repite como loro la enseñanza, en el Tae-kwon-do nos encontraríamos con una combinación de repetir como loro y hacer lo mismo que el otro como un espejo.

El material didáctico ofrecido, busca aumentar al máximo la experiencia del cómo son ofrecidos los contenidos, se pretende que el alumno pueda incorporar el aprendizaje por imitación con la memorización, los conocimientos ya existentes y la capacidad de autodescubrimiento, para llevarlos a la solución de problemas, no solo dentro del aula marcial o el conflicto de este tipo, ya que se busca que el aprendiz pueda desarrollar las habilidades de interconexión de valores, aptitudes y actitudes a la cotidianidad de su vida (Ausubel, 1980).

El trabajo del instructor de Tae-Kwon-Do no quedaría relegado, Ausubel (1980) explica que, ante la transmisión del material, “no se elimina la función del maestro, pero si se encauza más hacia la estimulación del interés, la planeación y la dirección de las actividades de las actividades de aprendizaje” (p. 396). Por lo que se entiende la encomienda de encausar un vínculo con el contenido, sus capacidades pedagógicas como docente marcial son muy valiosas, por lo que se requiere de su compromiso en la presente propuesta para reforzar la temática de sus clases desde visión significativa de la enseñanza a partir de lo desarrollado en el material.

Volver significativa la enseñanza haría más fácil de aprender y comprender la esencia del contenido, alejando al alumno de la repetición mecánica, pues conectar las capacidades no solo tiene el potencial de volver eficaz el uso de movimientos marciales en la disciplina como deporte de combate, además, profundizaría su práctica corporal y tendría la forma de enlazarla a la filosofía de uso. De esta forma el material daría la posibilidad de aprender más rápidamente y permitiría recordar mejor las ideas filosóficas de complejidad.

En el ámbito marcial la enseñanza por repetición tal vez no se vuelve tan tedioso como en la escuela tradicional, debido a las variables que tiene la práctica, pero al mismo tiempo remarca el problema al momento de preguntar del para que de su uso, pues limita las respuestas al campo de acción deportivo, lo que provoca que el alumno sienta una actitud hostil al momento de interrogarle acerca de los valores morales y el pensamiento filosófico de las mismas. Se debe aclarar que la enseñanza marcial no solo debe remitirse a la repetición y memorización, es importante que el alumno pueda asimilar y apropiarse del conocimiento para que pueda hacer uso de el no solo en el accionar de la competencia deportiva, si no también poder hacer uso de los mismos en un cuestionamiento, una evaluación o un problema de la vida cotidiana, recordándole que el principio filosófico del uso de las artes marciales es aprender habilidades de combate para no tener que hacer uso de ellas más que como un último recurso.

Debido a que, en la escuela marcial el alumno adquiere el conocimiento por medio de la repetición a forma de espejo, su significancia se complica inclusive al momento de ponerlo en práctica en la modalidad deportiva, ya que interfieren factores como la habilidad, las emociones y la preparación mental, que ponen en un lugar favorecedor a quien de forma innata los tiene. El docente marcial tiene participación de forma tradicional al intervenir con la idea de centrarse en la imagen de quien domina dicha forma de reproducción, pero nuevamente, este resultado no satisface el criterio de aprendizaje profundo que tiene el volverlo significativo.

El discurso pedagógico busca esclarecer los significados a forma de adquisición de cultura o lo que podría llamarse como en aquello que define la vida a través de episodios

en los cuales las personas interactúan con ciertos aprendizajes (Leal, 2009). Se pretende con esto hacer surgir conocimientos claros y que tengan la capacidad de ser retenidos durante mayor tiempo, para poder ser reproducido como un verdadero aprendizaje, el cual pueda ser de utilidad en diversas etapas del alumno, al dominar la significancia se le podría poner al aprendiz a prueba su capacidad de retención sin importar el lugar o fecha.

El papel que desempeña el maestro en la escuela, aunque esta sea de carácter no formal institucionalmente, sigue siendo un papel de gran relevancia en la formación del alumno, pues su responsabilidad al estar enfrente de un grupo es lograr el interés por el contenido que ofrece la disciplina, de él depende que se logren forjar los objetivos sin importar que estos sean deportivos o no, por lo que debe de preocuparse por que el aprendizaje de sus alumnos no se base solo en la repetición verbal o de espejo. De aquí la importancia que el docente se preocupe por interesarse, informarse e involucrarse con aquello que enseña, para poder hacer llegar a sus alumnos la mejor versión de los conocimientos que ofrece el Tae-Kwon-Do. Para lograr esto, el docente marcial debe de conocer las variables que ofrece la disciplina, para poder tomarlas, organizarlas, presentarlas y trasladarlas como material de estudio, para que de esta forma se puedan adecuar a la etapa de desarrollo en la cual se encuentra cada alumno, pues aquí la labor se vuelve compleja comparándola con la escuela tradicional al existir una variabilidad mayor en cuanto a la edad de los grupos que se manejan (Pestalozzi, 2004).

En el ejercicio como medio de educación, Pestalozzi (2004) pronuncia que, “la capacidad del espíritu, el pensamiento, solo se desenvuelve debidamente por el hecho del mismo pensar” (p. 8). Aunque la gesticulación motora de un movimiento no es algo que pueda olvidarse fácilmente, el problema deviene al momento de conectarlo como concepto en una estructura cognitiva, pues desde lo más fácil, como lo es reconocer el movimiento y poder etiquetarlo por su nombre, hasta lo más complicado que sería en profundizar en su aplicación y filosofía, se le suele complicar al alumno y dificulta la comprensión dentro de su estructura cognitiva.

El integrar significados nuevos a la estructura cognitiva puede verse comprometido por la repetición verbal, realizar este tipo de conexiones se quedaría en el enfoque más simple que el material quiere darle al aprendizaje, ya que repetiría lo que se hace para las evaluaciones de cambio de grado, que consisten en recordar solo para el día en que esta se efectúa, de ser así, no existiría la asimilación del contenido, por lo que las ideas quedarían aisladas en una definición de enciclopédica, negando la conexión que esta puede tener con su carácter práctico y filosófico.

En este contexto, el papel que despliega la pedagogía es el de facilitar el punto de entrada para el desarrollo de estrategias que incorporen el aprendizaje, que estas mismas se desenvuelvan en la comprensión de la materia de estudio y terminen por adherirse al alumno de forma significativa en un proceso por encima de la retención memorística, complementando y conectando a los significados ya existentes con los nuevos, para poder entonces hablar del conocimiento como germen en la formación de los alumnos (Ausubel, 1980).

Ausubel (1980) expone que existen tres fases en el aprendizaje significativo en las cuales puede errarse por la forma en cómo se retiene. Durante esta primera etapa, en el aprendizaje, puede surgir significados ambiguos, difusos o erróneos, que, al no tener una conexión coherente entre las ideas de la estructura cognitiva, terminan por darle inestabilidad o poca claridad a las ideas. En el Taekwondo, su enseñanza práctica va de la mano con el uso del lenguaje natal de la disciplina, pero esta enseñanza se limita a dar a conocer el nombre de ciertas ideas sin aterrizarlo, lo que restringe la conexión en la estructura cognitiva y muchas veces lleva al error de la misma. La segunda fase o periodo de retención, deja visible que los aprendizajes recientes se reducen a las ideas establecidas en la estructura cognitiva en la que son asimilados, esto evidenciaría que, al introducir un aprendizaje por medio de la idea del uso para el deporte, no permitiría liberar el potencial de conexión con sus significancias mayores. La tercera fase o etapa de reproducción, puede inhibir la disponibilidad del conocimiento o alterarlo en el proceso de volverlo a desarrollar de acuerdo a la situación en que se desea reproducir, teniendo en cuenta la importancia que se le ha dado al aspecto deportivo, esto se vuelve

preocupante, pues el alumno puede llevarse consigo una mala experiencia, además, dificultaría en mayor medida la significancia del contenido al relacionar la práctica con la posible falla de la misma.

Lograr que el alumno profundice en el aprendizaje, implica que el tema y significados tratados sean claros, precisos y con la capacidad de ser transportados a su estructura cognitiva, por ello con el presente material el educando identificará las ideas expuestas en el aula marcial, desarrollando la imagen desde las similitudes, pero identificando las diferencias en concepto y propuesta, para con ello ser llevado al campo de solución de problemas.

En este punto el estudiante pondrá a prueba si en realidad comprendió el contenido de manera significativa, siendo estos campos cruciales a manera de filtro uno con otro por su complejidad, empezando con las evaluaciones Kup's, donde el estudiante demostrará con expresiones corpóreas y verbalmente dicho entendimiento de conceptos en busca de ser ascendido de grado. En segunda estancia con la práctica deportiva, donde ahora como competidor, este debe demostrar tener la capacidad de conectar la estructura cognitiva con una mayor complejidad, pues tendrá estímulos de aquellos con los que compite. En tercera estancia y la que considero con mayor complejidad, la tarea de conectar el aprendizaje marcial desde sus conceptos formativos para la vida, pues en este punto la estructura tiene una dificultad mayor al no solo relacionar el concepto con un movimiento o postura, pues tendrá injerencia en la toma de decisiones desde lo actitudinal, será parte de constante del accionar diario con valores, virtudes y principios, además de buscar dejar una conexión cognitiva constante a largo plazo (Ausubel, 1980).

El que la solución de problemas sea la base para saber si el estudiante a comprendido de forma significativa los aprendizajes es un medio factible para interpretar el nivel de posesión, por lo que para ser llevado al campo del éxito se deben adecuar los conceptos a la estructura cognitiva para que estas no sean generalizadas en una estrategia de resolución de problemas (Ausubel, 1980).

Al igual que en la educación formal con los exámenes para evaluar al alumno, en la escuela de Tae-Kwon-Do existe la posibilidad de que haya una memorización mecánica por la repulsión en cuanto conceptos o de reflejos motores al momento de exponer las capacidades marciales, “entre abstracción y realidad empírica es importante para los estudiantes noveles, que frecuentemente tiendan a pensar los conceptos y las categorías en términos absolutos” (Ausubel, 1980, p. 395). Por ello, el docente marcial no puede conformarse a cumplir con el papel de instructor, ya que debe buscar hacer llegar el discurso a la máxima expresión y saber emplear el actuar pedagógico para motivar el interés por la practica profunda de la enseñanza marcial.

1.11 Población estudiantil a la que se dirige el discurso.

Una de las grandes diferenciaciones que tiene la academia marcial con la escuela formal es la institucionalización de sus centros, lo que representa una dificultad al momento de ensamblar los proyectos de formación marcial, pues además de situar la enseñanza con un estudio de regionalización, se debe pensar el contenido para una población más amplia en cuanto a la edad de sus practicantes, muy distinto a como sucede con su contraparte formal, pues los grupos se establecen en un rango de edad específico.

Para elaborar el presente material se analizó las competencias necesarias para validar los grados Kup´s en el Tae-Kwon-Do en los Institutos Metodológicos para la Preparación Deportiva “Ollin” y se eligió la primera de 3 etapas que caracterizan a los practicantes de la disciplina (principiantes, intermedios y avanzados), debido a que considero crucial el intervenir en el encuentro que tiene el practicante con el arte marcial para llenar de significancia este primer momento.

En mi experiencia personal como practicante de Tae-Kwon-Do a lo largo de 14 años, el desarrollar mis habilidades en la disciplina fue un reto constante a mis capacidades emocionales, a diferencia de la mayoría de practicantes, tuve la guía de distintos profesores y, por lo tanto, pude analizar las diferencias y similitudes de estilos de enseñanza, por lo que puedo asegurar que un punto débil en el encuentro del aprendizaje con el alumno es el poder aterrizar ideas simples como la conexión de conceptos y sus

significados, pues el docente siempre trabaja con prisa al momento de impartir lecciones, enfocando sus tiempos en el pulido de habilidades físicas y limitando el encuentro filosófico a frases sueltas. No niego que las artes marciales me hayan inculcado valores éticos y morales, pero su desarrollo en mi fue forzado a partir de momentos cruciales que bien pudieron haber sido marcados por la peripecia al pensar en abandonar la disciplina.

Con el pasar del tiempo, se ha ido dejando de lado el castigo físico con el afán de llamar pedagógica la forma de enseñanza en las escuelas marciales (Ausubel, 1980), pero la manera en cómo se transmite el contenido que este apartado de los movimientos corporales sigue careciendo de la capacidad de cubrir las necesidades cognitivas para el desarrollo de estructuras mentales que favorezcan y faciliten las conexiones de las mismas.

Por lo anterior, el libro de enseñanza básica del Tae-Kwon-Do para las escuelas Ollin Quetzalcóatl está pensando para cubrir las necesidades cognitivas de un alumno principiantes y que en caso de ser requerido por su edad, el docente marcial pueda facilitar la guía por medio de sus clases cotidianas, pero en caso de superar esta limitante, sea amigable el entendimiento para el descubrimiento autodidacta, solo dejando en claro que la media poblacional de alumnos principiantes se encuentra entre los 9 y 10 años de edad.

Piaget (2005) propone un paralelismo comparativo en este grupo de edad, tomando el concepto de inteligencia desarrollada como estructuras cognitivas y apartando sus características socializadas, colocando a los individuos entre 7-8 a 10-11 años en el estadio denominado como de operaciones concretas. La parte comparativa se adjunta al referirse a los sentimientos interindividuales y las características de los afectos normativos nacientes en esta etapa propios de la vida afectiva.

Visualizar al grueso poblacional tomando en cuentas las características desde la visión de inteligencia motora y de los sentimientos intraindividuales, permite ver la importancia de la propuesta, al intervenir desde las artes marciales como vínculo entre la lógica y los

sentimientos, ya que no solo se busca estandarizar técnicas de índole marcial. La necesidad más laboriosa y que se ha pretendido con el Tae-Kwon-Do es el aterrizar y estabilizar los sentimientos morales y de valores a la lógica afectiva comunitaria, pues no se puede negar la inferencia entre las normas lógicas y afectivas, pues esta existe, es de grado y no por naturaleza (Piaget, 2005).

Entender las necesidades desde la quinta etapa que propone Piaget (2005) permite establecer la propuesta para atender los requerimientos que corresponden a la edad de los alumnos, en búsqueda de fortalecer las características sociales y afectivas, con el correcto desempeño del fortalecimiento de la estructura cognitiva que buscara la presente propuesta vincular a la enseñanza del profesor.

2. ELEMENTOS PEDAGÓGICOS EN EL MATERIAL DIDÁCTICO DE ENSEÑANZA DEL TAEKWONDO.

2.1 Didáctica y enseñanza.

Comenio (1985, citado por Giuseppe), el autor más importante en lo que respecta a la imagen primigenia de la disciplina, en su obra dota al alumno (niño) de un protagonismo que ayuda a situar a la didáctica como una herramienta universal para enseñar todas las cosas a todos, sin olvidar el sentido de la rapidez, alegría y eficacia. Giuseppe (1985) explica que para el autor de Didáctica Magna, “esta se divide en matemática, sistemática y metódica” (p.62), donde la primera se refiere a quien aprende (el alumno) y de quien es fundamental comprender, quien es para lograr adecuar y encaminar la enseñanza, la segunda se refiere a los objetivos (materia/disciplina) de lo que se enseña, tomando el papel de la didáctica en la elaboración del vehículo para alcanzar dichas metas, la tercera, hace referencia al poner en marcha el plan didáctico o lo que en otras palabras se esclarecería como el arte de enseñar.

Aunque etimológicamente la palabra tenga un origen griego en *didaskhein* (enseñar) y *tecné* (arte), la didáctica ha tenido incursiones para buscar ser validada como ciencia, de acuerdo a las sustentaciones que ha tenido en investigaciones, lo que llega a contra polar

su genealogía artística, en cuanto se establecen formas de comportamiento basadas en los conocimientos científicos y empíricos de la educación (Giuseppe, 1985).

Podría llamarse a la didáctica, como las técnicas que tienen como fin el guiar la enseñanza por medio de principios y procedimientos aplicables a cualquier disciplina, llevando al aprendizaje a las condiciones de mayor eficacia para la significancia del contenido en función del papel desempeñado por el texto, por lo que resalta más allá de lo que se enseñara, el cómo se enseñara.

La didáctica se vuelve sumamente necesaria para encaminar la interacción entre los protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, como lo son; el alumno y los condicionamientos previos con los que podría estar cargando, el profesor y el posible rol que toma ante el discurso, los objetivos que fungen como metas de lo que se desea lograr, la materia (en este caso la disciplina) de la cual se tiene el contenido, métodos y técnicas de enseñanza, lo cuales propician el aprendizaje en el alumno, además del contexto geográfico, cultural y social, que dotan la información para comprender el medio en el que se localiza el aula y en el cual se entiende la realidad, por ello la necesidad de crear este material potencialmente significativo, en el cual se involucra las ideas anteriores.

Dicho lo anterior, la Didáctica permite que el proceso de enseñanza-aprendizaje se desarrolle de diversas formas, integrando el enseñar a pensar e involucrando al alumno con un papel más activo en su intención de adquirir conocimientos, volviendo más responsable en su propio proceso, pues se torna una conciencia hacia el saber, saber hacer, saber ser y el saber por qué se hace.

2.2 El proceso de enseñanza-aprendizaje.

En pro de potencializar los resultados del proceso didáctico de enseñanza-aprendizaje en el libro de enseñanza básica del Tae-Kwon-Do en los Institutos Metodológicos para la Preparación Deportiva "Ollin", es que se busca esclarecer a que es a lo que se refiere este, primero entendiendo los conceptos por separado, para después analizarlos en

conjunto y posibilitarlo a la reflexión con y sin el rol del docente para permitirme ubicar en un espacio sistémico el actuar del alumno.

Primero, la idea básica de enseñanza, la cual se refiere a la actividad humana en la que una persona tiene influencia sobre otras (Gimeno y Pérez, 2008), pero dicha significancia acorta el proceso a un estado social, que imposibilita el desarrollarlo de forma adecuada con lo que respecta al presente material, por lo que se busca que la idea de enseñanza y aprendizaje puedan vincularse aun sin la interacción social.

Díaz Barriga y Hernández (2005: 140-141) exponen la idea de enseñanza con el fin de crear una estrecha relación con los aprendizajes significativos, por lo que es constituida como una construcción en conjunto del alumno con el contexto instruccional, por lo que la enseñanza es vista como creación en el que puede intervenir el papel del docente para facilitar su interpretación.

Al analizar la idea del aprendizaje, podríamos referirnos al cómo se adquiere el conocimiento y subsecuentemente este se integra a la estructura cognitiva del aprendiz (Díaz Barriga y Hernández, 2005). Pero la idea se torna incompleta, a esta solo referirse a fijar un elemento por memoria, pues como ya fue mencionado con anterioridad en la presente propuesta.

Autores como Addinne (citado por Hernández e Infante, 2016) explican que “Un método de enseñanza-aprendizaje es el camino, la vía que se utiliza para lograr el objetivo propuesto al desarrollar el contenido que se imparte” (p. 218), en el cual se requiere usar los medios que resulten de mayor conveniencia para el propósito.

Lamentablemente en la actualidad, el discurso que maneja el Tae-Kwon-Do con respecto al contenido prometido de las enseñanzas marciales, suele estar alejado de la realidad, debido a que ha sido rebasado por las expectativas de la disciplina como deporte olímpico, pensándose que para mantenerlo relevante se necesita del reconocimiento deportivo, lo que ha injerido en que su método de enseñanza de los contenidos que deberían ser más importantes sean adjudicados al aprendizaje por memorización, donde

el alumno solo aprende posturas para ser evaluado para posteriormente estas sean olvidadas hasta ser requeridas en una siguiente evaluación.

Teniendo claras las concepciones de enseñanza-aprendizaje por separado y contextualizando el problema al que estas se enfrentan, se puede hablar de ellas como un conjunto existencial, que tienen la capacidad de responderse una a la otra, pero dejando claro que si el proceso no es el adecuado se puede dar el caso que aun con enseñanza no exista el aprendizaje.

La anterior idea permite ubicar al personaje con la capacidad de llevar con armonía estos conceptos, el docente tiene la tarea de que, por medio de su interpretación, pueda tomarse el contenido para su reflexión y poder mejorar de forma sustancial el proceso (Díaz Barriga y Hernández, 2005). Es por ello que no basta que el maestro de Tae-Kwon-Do solo tenga un rol de entrenador deportivo, pues es necesario que este desarrolle un amplio bagaje de estrategias y funciones para poder desarrollar la presente propuesta.

2.3.1 ¿Qué es un material didáctico?

Giuseppe (1985) define al material didáctico en la enseñanza como, “el nexo entre las palabras y la realidad” (p. 282). De esta forma, el material didáctico, funge como una imagen que representa la naturaleza del arte, facilitando la instrumentación de ideas, significados y continuidad del proyecto, con el propósito de facilitar la adquisición de aprendizajes significativos en el alumno, permitiendo que este interactúe con dinamismo con lo que respecta a las diversas estrategias didácticas para que el material puede aportarle la significancia a su estructura cognitiva (Ausubel, 1980). De esta forma, se le otorga una experiencia más enriquecedora al practicante con la capacidad de interactuar con su realidad, además, el docente adquiere un facilitador del contenido para su propio análisis operativo y organizacional, ya que este es quien lo anima y le da vida con su uso.

En cuanto a las dificultades en la tarea del docente que se desean afrontar, se haya el romper con condicionamientos previos al ejercicio didáctico, siendo la resistencia al cambio un obstáculo claro en la renovación de la enseñanza, por ello existe un reto en

hacer conciencia en el alumno y hacer conectar sus comportamientos y actitudes con las actividades de formación, además de la necesidad de proyectar autonomía en la toma de decisiones y promover el cambio didáctico a partir de un saber, saber ser, saber hacer, saber por qué se hace (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

La importancia de los materiales didácticos radica en la facilidad de construir aprendizajes significativos en las personas que hacen uso de ellos, dicho de otra forma, “para que el material sea lógicamente significativo, basta con que algunos seres humanos sean capaces de aprenderlo” (Ausubel, 1980, p.381). La presente propuesta toma en cuenta diferentes niveles de necesidades subjetivas en los alumnos, como las motivaciones en el ejercicio de la actividad, el reconocimiento de los numerosos tipos y modalidades de aprendizaje, el valor del docente como mediador del alumno, el material, la constante revalorización y replanteamientos del contenido, así como la distribución y organización de estos.

El papel docente resalta en la elección de textos o el compendio de instrumentos didácticos, buscará que estos interesen y fomenten el aprendizaje, él toma la decisión de los materiales que adoptará según lo que convenga como útil para la orientación del alumno, así como, el planteamiento de lo que tomara como base para su planeación, en búsqueda de garantizar los aprendizajes mínimos al querer cumplir con el trazado curricular (Giuseppe, 1985).

2.3.2 El texto

Desde un contexto tradicionalista, Lázaro Carreter (1982, citado por Bernárdez) dice que se le podría denominar al texto como “todo conjunto analizable de signos” (p. 77), y que toman en cuenta fragmentos de conversaciones o la totalidad de la misma, el verso, la novela o el lenguaje en su totalidad.

Elaborar el presente texto, requiere de conocer más que solo la definición tradicional de la palabra, pues resulta insuficiente basarse en sus características operativas para desarrollar una idea profunda de la misma, las características lingüísticas podrían colocar

la definición como un intento y no como una definición propia (Bernárdez, 1982), por lo que a continuación se amplía la visión hasta su forma lingüística.

Hjelmslev (1982, citado por Bernárdez) toma la palabra para designar cualquier enunciado en sus diversas presentaciones, que solo le dan un lugar de clasificación según sus características, por su parte, Slovar, Rozental y Telenkova (1982, citados por Bernárdez) consideran el texto como cualquier producto del habla, en cuerpo y escrito, lo que limita las características de la palabra a un cuerpo.

En el criterio de la lingüística textual se hayan diversas tendencias de la disciplina con respecto a su contenido pragmático, donde destacan su función comunicativa y social, el ser producto de una actividad verbal y la idea de ser un signo lingüístico superior (Bernárdez, 1982).

Al ejemplificarse lo anterior, se expone que como unidad comunicativa el texto tiene como bases a la comunicación, el producto u actividad, la sucesión de sus oraciones, al mismo como signo lingüístico, además de otros criterios secundarios como lo son el cierre semántico y sus relaciones internas. Lo que permite el agrupar a la definición que algún autor pueda exponer con respecto a estos criterios en forma combinada o separada (Bernárdez, 1982).

De esta forma, se podría considerar como la más atinada a la definición que incluye el carácter comunicativo y actividad de texto, definido por la coherencia de signos lingüísticos, producida con un emisor con una intencionalidad comunicativa específica y que determina una función cultural (Bernárdez, 1982).

Complementando las anteriores ideas, debo mencionar la idea del texto y su organización gramática en sus macro y superestructura textuales, las cuales, tienen la capacidad de complementarse o actuar de forma independiente en la materialización de su sistema lingüístico (Dijk, T, 1992). Mientras que la macroestructura conformaría la estructura semántica del texto, la super estructura representa la forma de organizar la información del mismo, lo cual, en términos didácticos, salda la definición en pro de la comprensión y procesamiento del contenido (Dijk, T, 1992).

Lo que lleva al punto de la comprensión del texto, siendo la interacción del mismo con el lector y el contexto de la realidad lo que apoyaría al establecimiento de la dimensión didáctica, para así conocer el papel que desempeñara en el tiempo y espacio del alumno.

2.3.3 Texto didáctico.

Para entender el termino, se debe comprender que anteriormente el texto se remitía a la decodificación simple y la capacidad de memorización del receptor para el establecimiento de la realidad e información que se deseaba transmitir, trayendo consigo ciertas dificultades, principalmente al centrarse en las capacidades psicolingüísticas del usuario de forma simple, limitando la interacción entre el aprendiz y el material.

Previo a establecer el texto didáctico, se debe entender que el tipo de comunicación que el material presente plantea, incluye caracteres del tipo verbal y no verbal, por lo que es imperante iniciar con el planteamiento de comunicación didáctica (Guiseppe, 1985) y los elementos en el proceso que se efectúa:

Emisor: Elemento que genera el mensaje que debe ser transmitido.

Mensaje: Aquello que el emisor tiene la encomienda de transmitir a otro elemento.

Receptor: Elemento al cual está destinado el mensaje.

Canal: Vía de transmisión del mensaje, entre el emisor y el receptor.

Codificación: Adaptación del mensaje a símbolos comunes para el emisor y receptor, previo al canal escogido.

Decodificación: Capacidad del receptor para traducir el mensaje (se busca que tenga que el material didáctico este lleno de comprensión).

Observador: Puede estar presente o no, en el proceso de comunicación didáctica, puede entorpecer o facilitar la transmisión del mensaje.

Repertorio: Conjuntos en común que emisor y receptor deben tener en común para hacer el mensaje comprensible y facilitar el lograr los objetivos planteados.

Entender el proceso educativo de la comunicación didáctica, permite que al momento de plantear el texto didáctico se tenga un mayor control de la continuidad y de retorno del contenido, con el fin de lograr una transmisión satisfactoria del proceso (Guiseppe, 1985).

Para Stella Deldome Nossa (2011), “el termino no es otra cosa que la transformación del discurso didáctico oral, posee características que le son propias y que los diferencian entre sí” (p. 1), lo que permite el proceso de construcción y deconstrucción del universo comunicacional entre el emisor y receptor, donde el aprendiz puede comprender, analizar, reflexionar y disentir sobre la realidad que se ve reflejada mediante el acercamiento del material. Resalta la importancia del lenguaje didáctico en el texto, pues este debería hacer sentir al lector cómodo, facilitando el lenguaje conversacional del discurso escrito, de una forma sencilla y precisa, además de cumplir con los elementos adecuados a cada área.

Ahora bien, la sublevación didáctica del texto, no está en pulir las palabras del contenido, ni en la profundidad conceptual de este, si no en la capacidad discente de apoyar en el aprendizaje del estudiante, como el lograr provocar un cambio de actitud de apertura hacia el contenido, facilitar la culturalización en el aprendiz y que, por ende, el alumno tenga la seguridad y firmeza en presentar el nuevo conocimiento en su uso.

La presente propuesta tiene inmersos un conjunto de elementos para podersele considerar relevante en el ámbito del Tae-Kwon-Do, direccionar el aprendizaje en un entorno interactivo, con una potente representación de la realidad que permita al alumno manejar su tiempo y espacio, además de visualizar el contexto del lector y el texto mismo, tomando en cuenta del primero, el nivel de sus habilidades psicolingüísticas, sus conocimientos previos, los factores motivacionales, además de distintas estrategias metacognitivas para el abordaje. Mientras que, para el texto, se tienen en cuenta el contenido temático al que se refiere, su estructura textual, el nivel de dificultad y extensión de manejo, la significancia lógica, el formato, además de diversas ayudas y señalamientos de uso en el mismo.

El texto didáctico con una amplia extensión en su contenido, debe contener ciertas características y estrategias para considerársele de relevancia, entre ellas se hayan, objetivos, resúmenes, organizadores de ideas, ilustraciones, analogías, preguntas intercaladas, señalizaciones, mapas y redes de conceptos, entre otros elementos que fungirán de apoyo didáctico (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

Mientras que, en la parte estructural el texto contendrá:

- A. Portada.
- B. Presentación.
- C. Desarrollo.
- D. Conclusión.
- E. Referencias.

Finalmente, el texto didáctico cumplirá con la función de enlazar al aprendiz y el contexto de enseñanza-aprendizaje, en búsqueda de activar procesos automáticos de comprensión y aplicación por medio de su procesamiento interactivo en la lectura y su desciframiento de lo que se está comprendiendo y en qué situación será de utilidad (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

2.3.4 Objetivos.

“Los objetivos o intenciones educativas son enunciados que describen con claridad las actividades de aprendizaje y los efectos que se pretenden conseguir con el aprendizaje de los alumnos al finalizar una experiencia, sesión, episodio o ciclo escolar” (Díaz Barriga y Hernández, 2002, p. 151). La idea refleja como el enunciado que describe con claridad la actividad de aprendizaje, además de mostrar lo que se pretende conseguir en el proceso didáctico en el alumno, siendo determinados por la experiencia, (en caso del Tae-Kwon-Do) sesión de entrenamiento o ciclo de evaluación en los cambios de grados.

Según Coll y Bolea (2002; citados por Díaz Barriga y Hernández, 2002):

Cualquier situación educativa se caracteriza por su intencionalidad, lo cual quiere decir que, en cualquier situación pedagógica, los agentes educativos desarrollan

una serie de acciones o prácticas encaminadas a influir un conjunto de aprendizajes en los alumnos con cierta dirección y, con uno o más propósitos determinados (p. 151).

El hacer demostrativo los objetivos, permite el establecer condiciones, haciendo declarativas las actividades al aprendiz, permitiendo conocer la finalidad y alcance real del material. De esta forma, el alumno sabe que esperar al finalizar de analizar el material, contextualizando y dándole un sentido a la actividad a realizar (Díaz Barriga y Hernández, 2002: 151).

Es importante que los objetivos sean comprensibles para el alumno, por lo que deben de ser establecidos de forma directa, clara y entendible, con un vocabulario ubicado al contexto de su situación, todo esto para ir más allá de la reproducción por memorización e ir en busca de los aprendizajes significativos para el alumno (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

De esta forma se cumple con las funciones de actuar con los elementos orientadores en la atención del alumno de forma clara y las actividades establecen aspectos relevantes del contenido sin necesidad de un mayor esfuerzo o proceso cognitivo, logrando establecer expectativas apropiadas al alumno de lo que se pretende alcanzar, con una mayor probabilidad al éxito en el aprendizaje, aportando elementos de orientación en actividades y autoevaluación del alumno.

2.3.5 Línea de tiempo.

La historia de la disciplina marcial tiene aspectos que podrían resultar enriquecedores para el alumno al momento del comprender el porqué de los contenidos, desgraciadamente este conocimiento queda relegado o inclusive llega a ser nulo, pues no se le da la importancia a que el alumno conozca los fundamentos históricos del arte marcial que está practicando, por ello, acudir al recurso didáctico de la línea del tiempo, me resulta beneficioso para que el alumno comprenda el contenido debido a los beneficios cognitivos que la misma puede ofrecerle.

La línea de tiempo, es la representación gráfica de periodos cortos, medianos o largos en la temporalidad, en esta podemos representar la duración de procesos, hechos o acontecimientos en la historia, además de ayudar a procesar sucesos que ocurrieron de forma simultánea en otro punto terrestre, cuánto tiempo duraron, cómo se relacionaron con su entorno y la forma o momento en que ocurrieron en la línea del temporal (Narváez, 2013).

La herramienta, permite al alumno apreciar acontecimientos aislados o simultáneos en la historia, además de tener otras funciones, como la síntesis de información, acompañar en el proceso de adquisición de conocimiento al estudiante y representa un aprendizaje significativo mucho mayor al de la recapitulación por si sola (Narváez, 2013).

Para la elaboración de la línea del tiempo en este material, se determinaron las fechas a representar, además de una escala de medición en años, se trazó de forma horizontal de izquierda a derecha y se escribieron las ideas claves estando en un estricto orden cronológico, además de la utilización de aspectos llamativos para que el alumno reconociera los acontecimientos históricos de una mejor forma, así logrando una mayor ubicación en los datos según el tiempo.

2.3.6 Ilustraciones.

Las ilustraciones pueden referirse a fotografías, dibujos o pinturas que constituyen los tipos de información gráfica más empleadas en diversos contextos de enseñanza, en este caso un material didáctico. En esta herramienta “el énfasis se ubica en reproducir o representar objetos, procedimientos o procesos cuando no se tiene la oportunidad de tenerlos en su forma de reproducción real” (Díaz Barriga y Hernández, 2002, p. 164).

La imagen, es un activador de conocimientos previos que ayuda en la interpretación del discurso al que se está refiriendo el aprendizaje, para cumplir con ello se deben tomar en cuenta ciertas características a cumplir como lo son; su buen uso, presentación, intencionalidad, asociación al discurso y tomar en cuenta el tipo de alumno a quién va dirigido (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

Tomando en cuenta la clasificación de Duchastel y Waller (2002; citados por Díaz Barriga y Hernández) en los tipos de ilustraciones, las más usuales para emplearse con fines educativos son; la descriptiva, expresiva, construccional, funcional y algorítmica. Estas son planteadas en términos de su funcionalidad o utilidad en la enseñanza, una ilustración puede caer en más de una sola clasificación. En el caso del presente material didáctico, el tipo de imágenes que serán más utilizadas serán la descriptiva, construccional y la funcional.

La ilustración descriptiva, muestra el objeto físicamente con la finalidad de llegar a su comprensión, su importancia radica en conseguir que el alumno identifique visualmente las características centrales de la imagen. En la imagen construccional, se busca un aprendizaje en componentes o elementos de la parte o totalidad de un objeto, la importancia del uso de estas ilustraciones es que el alumno comprenda los aspectos estructurales representados. Por su parte la funcional, busca enfatizar la estructura de un objeto o de su proceso, a diferencia del anterior, se interesa más bien en describir las distintas relaciones o funciones existentes en las partes, su importancia recae en que el aprendiz comprenda cómo se realiza un proceso, cómo se desarrolla la organización de un sistema, así como analizar funciones locales o globales del mismo (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

En el presente trabajo se toman en consideración todas estas formas didácticas de la imagen, pero se tiene en cuenta una representación más de este apartado, ya que le aporta tridimensionalidad y representa de una mejor forma la realidad del producto, dándole mayores posibilidades a los sentidos de interactuar con lo que se quiere conocer, autores como Eggen y Kauchak (2002 citados por Díaz Barriga y Hernández, 2002) lo denominan como Dramatizaciones. Esta forma didáctica aporta una porción de realidad que cumplirá la función de interactuar con el alumno para ayudarlo a identificar y comprender características de la realidad que se le está mostrando y que de otro modo dificultaría su comprensión, dentro de las simulaciones utilizadas para la enseñanza se puede encontrar la de forma experiencial como la forma de modelización idónea para

recurrir a ella, gracias a que el alumno puede interactuar emulando el momento de enseñanza.

De esta forma las ilustraciones toman protagonismo como el recurso que apoya al alumno en la representación de la realidad con un mayor grado de fidelidad, aunque resaltando que este se mantendrá como un sustituto del modelo al que se está emulando, pues siempre será mejor que el alumno tenga en una forma tangible el objeto de enseñanza o que en su defecto, este pueda experimentar directamente con él.

2.3.7 Señalizaciones.

El usar señalizaciones dentro del discurso escrito, se emplea para enfatizar u organizar ciertos conocimientos que se desean hacer llegar al alumno, esto sirve como una estrategia que orienta el aprendizaje en aspectos relevantes para el contenido, dándole un mayor beneficio y dotándola de mayor significancia (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

En el uso de esta estrategia resalta la señalización intratextual, como el recurso lingüístico que permite destacar aspectos relevantes para el conocer, la idea presentada debe contener lo esencial para después poder ser conectada con los demás instrumentos, lo cual autores como Hernández y García (2002; citados por Díaz Barriga y Hernández, 2002) lo llaman “efecto primacía” (p. 154), permitiendo por dicho medio el obtener mayores posibilidades de que el alumno lo recuerde con significancia. Lo anterior debe de mostrar coherencia en el texto a señalar, para así permitir que el lector pueda enlazar con facilidad sus conocimientos previos. Cabe aclarar que la finalidad de estas señalizaciones no es el agregar información, sino, explicitar el contenido o ayudar en la orientación para hacer llegar al lector al contenido de relevancia.

Por otra parte, se tiene la señalización extratextual, como aquellos recursos editables en el texto, que son adjuntados en el escrito con la finalidad de hacer notar ideas que podrían ser de mayor utilidad al lector y que podrán ser encontrados en la presentación en el manejo alterno de tipografía, así como el empleo de diversos medios visuales con información valiosa para el propósito del aprendizaje (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

2.3.8 El video.

Esta herramienta se utiliza a lo largo del material utilizando como medio el uso de las TIC (tecnologías de la información y comunicación), utilización enlaces Qr, cuya función será redirigir al alumno a videos explicativos, dándole un mayor potencial al cumplir los objetivos del aprendizaje, debido a que se aumenta la atención del alumno, ofrece una forma distinta de que el alumno pueda apropiarse de la información y funciona como una herramienta de ayuda para cuando se encuentra en ausencia la actividad docente (Jiménez , 2019). Teniendo en cuenta la posibilidad de no contar con el dispositivo para poder transmitir el material, se aclara que los contenidos del material audiovisual, también se encuentran impresos en el material.

2.3.9 Textos expositivos.

Para el uso de esta herramienta en el discurso se toma en cuenta la función de presentarle al lector la información desde distintas formas, buscando proveerle al receptor una buena cantidad de explicaciones, con diálogos claves dentro del mismo texto. En la superestructura de los mismos, suele predominar una intención expositiva hacia el receptor (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

En el presente material, se evoca a ciertos tipos específicos de textos, debido a sus usos concretos y al requerimiento de breves intervenciones, las cuales requerían ser pertinentes en cuanto a la información, por ello se requirió el uso específico de textos como el descriptivo, en asociación a su capacidad de organizarse alrededor de un tema y sus características, el de secuencia que organiza ideas en orden de eventos, sugiriendo que va de principio a final, el texto de problema-solución que presenta un planteamiento con posibles soluciones o secuencias a forma de vínculo. El uso de la especificación de esta herramienta permite que el alumno se familiarice con el contenido expresado, aunque, para aumentar la significancia se tomó en cuenta varias recomendaciones como; el no redundar en el discurso, aplicar en la estructura textual elementos como la señalización intratextual y extratextuales, y dejar clara la estructura para el alumno con el fin de mejorar la composición de los mismos (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

2.4 La evaluación y el sistema de grados en el Tae-Kwon-Do.

En el ámbito de las artes marciales, se tiene registro que en 1982 Jigoro Kano es el primero en usar cintas como forma de distinguir un distinto nivel, con el grado de Shodan (Cinta negra en Judo). Para posteriormente esto ser introducido en otras artes marciales como lo es en el mismo Taekwondo. Siendo que por el año 1935 se implementarían un sistema de grados por colores por Mikinosuke Kawashaki, con el fin de puntuar rangos anteriores al de negra. Siendo este el primer acercamiento a la adquisición de un contenido mínimo para acceder al color de un cinturón que, aunque admirado con los años por la visión y alcance “pedagógico” por la estandarización en el avance del alumno, la verdad es que es un aspecto que ha sido descuidado con el pasar de los años, pues se sigue manteniendo una visión que capitaliza el avance del alumno al priorizar la captación económica por encima de una verdadera importancia en los contenidos mínimos del alumno (Torresnavarrete, 2013).

Previo al usar el término evaluación, debo exponer el contexto actual del cómo es medido que el alumno de Tae-Kwon-Do demuestre la adquisición de competencias que con la práctica de la disciplina va adquiriendo. En distintas artes marciales, donde el Tae-Kwon-Do no es una excepción, el alumno es expuesto a un examen de cambio de grado, donde se le pide exponer los movimientos marciales correspondientes a su avance, con ordenes que van desde los términos en español al idioma nativo de la disciplina. Aunque en ciertas asociaciones se intenta elevar el estatus de lo que el alumno domina, con exámenes teóricos de papel, a grandes rasgos el esfuerzo por que el aprendizaje del alumno sea significativo, siempre se ve reducido a la memorización para cumplir dicha evaluación, además de que en mi experiencia como practicante, entrenador y docente, no se permite calificar con notas negativas al alumno con el fin de no desmotivarlo, pero esta práctica puede parecer más un maquillaje a que se cumplió con el pago para dichas evaluaciones. Por otro lado, la competencia deportiva es otra forma de medir las habilidades, pero está limitada a solo poder llevar el control de competencias físicas y cognitivas que específicas de la contienda deportiva.

Hay una relación que ha sido culturalizada cuando se habla de evaluación y va de la idea de que el examen es la herramienta por excelencia como medición al momento de adquirir habilidades o conocimientos, el problema deviene con el molde que se pretende replicar con dicha concepción y al menos en la disciplina marcial esto termina enfocando los esfuerzos en el desarrollo físico, lo que deja de lado las retroalimentaciones que puedan existir sobre los contenidos (Landsherre, 1973).

Díaz Barriga (2005) explica que “primero se habló del rendimiento del obrero, y sólo a partir de ahí se trasladó el término al ámbito de la educación, como rendimiento escolar” (p. 126). Aunque años antes el término como tal no existiera, Comenio (2005, citado por Díaz Barriga) habla de un sentido parecido a este, con el uso de la palabra examen para hablar del sentido metodológico en el aprendizaje.

Aunque el uso del término evaluación, aparece en sus inicios para referirse a las cuestiones del aprendizaje, con el pasar de las décadas, el significado de la palabra ha trascendido hacia la evaluación educativa, por lo que ahora, ya no solo está involucrado el alumno, se incluye la presencia del docente, los métodos, el programa, la institución y plan de estudios (Díaz Barriga y Hernández, 2002).

Dicho de otra manera, el profesor de Tae-Kwon-Do debe de tener una aproximación íntima, estar inmerso en el proceso de evaluación y auto evaluación, para tener la capacidad de interpretar medidas y tener el control de la enseñanza adecuada para que esta pueda llegar a la comprensión. Por otra parte, separar los exámenes de grados Kup's al término de acreditación para tener claros los distintos escenarios en el que se maneja el contenido, profesor y alumno (Díaz Barriga, 2005).

Por ello, encontrar el propósito adecuado de la evaluación con respecto al juicio de valor, el cumplimiento de objetivos docentes y el que tan adecuado es su método de enseñanza-aprendizaje, permite encontrar las bondades del uso de las herramientas que facilitan la labor en convergencia al proceso de adquisición de aprendizajes, uniendo el método evaluativo tradicional en el Taekwondo (examen de cambio de cinta), con el del seguimiento encontrado dentro del material propuesto. Dicha forma, inicia en el camino

observable con la evaluación sumativa o procesal, el cual será un motivante para el mejoramiento y retroalimentación continua, permitiendo la intervención del docente marcial en el momento que considere necesaria la modificación de su propio plan de acción, convergiendo en la evaluación sumativa final, la cual tendría el propósito de observar que los objetivos presupuestos estén cumpliéndose, siendo esto ajustado por los requerimientos del mismo contenido.

CONCLUSIONES

Con el desarrollo del presente trabajo se puede observar el distanciamiento del arte marcial coreana con sus aspectos formativos primigenios, considero que dicha separación a privado de las capacidades de inducir a los aprendices en aspectos profundos de su desarrollo para con el bien social. Al reflexionar en la práctica ya no solo como un bien físico que opera de forma conductista, si no como una práctica con relevancia profunda, se puede acceder a su utilidad formativa para los aspectos más profundos del bien personal y comunitario.

Por esto, me permito compartirles el presente texto didáctico, con el fin de que los alumnos marciales formen un aprendizaje de alcances más allá de las limitaciones de un entrenamiento físico. Por lo que fue necesario tomar en cuenta diversas herramientas didácticas para profundizar en la comunicación de dichos conocimientos, como lo son el uso de lecturas descriptivas, imágenes, esquemas, enlaces, entre otras herramientas que le dan uso al conocimiento con un alcance que forma experiencias más profundas con lo que respecta al contenido comunicado.

Este proyecto nace a partir de mis experiencia como aprendiz y entrenador deportivo en Tae-Kwon-Do, notando patrones de enseñanza conductista muy arraigadas, partiendo desde mi propia forma de impartirla, al observar la negativa al acercamiento de las experiencias del alumno y otros profesores, hasta notar que esta misma forma de privación se repite al invalidar desde movimientos, hasta aspectos filosóficos de la disciplina por un arraigado tradicionalismo profesor-alumno generacional en otros instructores, aquel que deja de lado el enriquecimiento de la formación humana en

alumno y pone en un pedestal a las demostraciones físicas por saber pelear físicamente, exponiendo el alejamiento a la profundidad metafísica de las artes marciales como forma de preparación de los sujetos para la vida.

Cada página del presente proyecto, tiene la finalidad de acercar a los alumnos en el desenvolvimiento de su ser dentro de las escuelas de Tae-Kwon-Do Ollin Quetzalcóatl, esperando que este sea un primer paso al retorno filosófico del pensamiento de “sí mismo” en las disciplinas. El propósito de que este acercamiento sea por medio de un material didáctico, es para que pueda ser utilizado en cualquier momento, sin limitaciones de tiempo y espacio, llevando el propósito de que el alumno pueda apropiarse del conocimiento a manera de cultura.

Comprendo que la brecha que hay entre las nuevas generaciones allegadas a dispositivos móviles, tecnologías de asistencia, aplicaciones que lo hacen prácticamente todo, pudiera hacer parecer este acercamiento obsoleto, sin embargo, inspirado en esta situación, busqué acercarme al uso de tecnologías para que el alumno tuviera interacciones innovadoras y que inclusive este primer encuentro pudiera servir en momentos como en el que ahora nos envuelve, en el cual los alumnos han sido sacados del aula para recibir los saberes de forma remota. Buscando inspirar y fomentar en el alumno el aprendizaje, desarrollando el gusto autodidacta por medio de las interacciones de diversas herramientas.

Estoy convencido de que el Tae-Kwon-Do puede ser una excelente herramienta con la posibilidad de inferir en la formación de los allegados a la disciplina, logrando que sus capacidades de interacción social y culturales se vean enriquecidas, sin apartarse de sus beneficios físicos innatos.

Aunque esta disciplina marcial por el momento se ubica en el campo no formal de la educación, es labor del pedagogo el hallar soluciones a las problemáticas encontradas en la transmisión de saberes, inclusive si estas se hayan en espacios informales, por ello me di a la tarea de proponer esta herramienta para colaborar con la preservación de conocimientos y fomentar un aprendizaje significativo de los mismos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Altamirano, A. (1996). Taekwondo. Programa integral de enseñanza. México. Fundación México-Korea de Tae Kwon Do, A.C.
- Ausubel, D. (1980). Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México: Editorial Trillas.
- Bernárdez, E. (1982). Introducción a la lingüística del texto. Madrid: Espasa-Calpe. S. A.
- Camors, J. (2006) Educación no formal. Fundamentos para una política educativa. Uruguay: UNESCO/UNEVOC.
https://www.fceia.unr.edu.ar/geii/maestria/TEMPORETTI/EducaNoFormal/Educa%20ci%C3%B3n%20NO%20FORMAL_Dossier%20Uruguay.pdf
- Comenio, J. (2012). Didáctica Magna (19ª ed.). Madrid: Editorial Porrúa.
- De la Herrán, A. (2019). En torno a la formación del filósofo (Y del pedagogo): Un enfoque radical. Revista Boletín Redipe, 8 (6), 58-69.
- Deldome, S. (2011). Aspectos didácticos a tener en cuenta en la estructuración de materiales impresos. Materiales de consulta. 1-8, Fuente en <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/466> (Fecha de consulta 12 de noviembre de 2021).
- Díaz Barriga, Á. (2005). El docente y los programas escolares. Lo institucional y lo didáctico (¡ed.). Barcelona: Ediciones Pomares.
- Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. (2 ed). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Dijk, T. (1992). La ciencia del texto. Un enfoque interdisciplinario. (3ed.). España: Ediciones Paidós.

- Foucault, M (2002) *Hermenéutica del sujeto* (2ed.). México: Fondo de cultura económica.
- Foucault, M. (2010). *La arqueología del saber* (2ed.). México: Siglo veintiuno editores.
- Gadamer, H. (2012). *Verdad y método* (13va ed.). España: Sígueme.
- Garcés, L. y Giraldo, C. (2014). Virtudes éticas en Aristóteles: razón de los deseos y sus acciones para lograrlas. *Revista Virtual Universidad Católica del norte*, 41, 70-78. Disponible en:
<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/466/988>
- Giuseppe, I. (1985), *Hacia una didáctica general dinámica*. (3 ed.). Argentina: Editorial KAPELUSZ.
- Gimeno, J y Pérez, A. (2008). *Comprender y transformar la enseñanza*. (12 ed.). España: Morata
- Gómez, M. (2002). *Epistemología y Sujetos: algunas contribuciones al debate*. (1 ed.). México: Plaza y Valdez Editores.
- Hernández, C. (2006). La metodología hermenéutica de Gadamer como instrumento de interpretación de la razón y sinrazón. *Planeación y evaluación educativa*, 38, 21-30.
- Hernández, R e Infante M. (2016). El método de enseñanza-aprendizaje de trabajo independiente en la clase de encuentro: Recomendaciones didácticas. *Revista de Pedagogía*, 37 (101), 215-231. (Fecha de consulta 3 de enero de 2022) ISSN: 0798-9792. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65950543011>
- Hubert, R. (1981). *Tratado de pedagogía general*. México: SEP/ Ateneo.
- Jimenez, T. (2019). *Los videos educativos como recurso didáctico para la enseñanza del idioma inglés*: Universidad Andina Simón Bolívar. Ecuador: Creative commons.
- Landsherre, G. (1973). *Evaluación continua y exámenes*. Argentina: Editorial el Ateneo.

- Leal, A. (2009) Introducción al discurso pedagógico. Horizontes Educativos; 14 (1): 51-63. [fecha de Consulta 15 de octubre de 2021]. ISSN: 0717-2141. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97912444004>
- Martínez, L. (2002). Del texto y su contexto. Fundamentos del enfoque comunicativo. México: Editorial Edere.
- Mendiola. O. (1999). Taekwondo para principiantes (6ed.). México: SELECTOR Actualidad editorial.
- Narváez, J. (2013). La línea del tiempo como estrategia didáctica para la enseñanza de la historia en Primaria. Publicaciones Didacticas, 41, 29-33. (Fecha de consulta: 5 de enero de 2022). Disponible en: <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2017/09/La-Li%CC%81nea-del-Tiempo-como-estrategia-dida%CC%81ctica-.pdf>
- Perceval, J y Fornieles, J. (2008) Confucio contra Sócrates: la perversa relación entre la investigación y la acreditación. Anàlisi 26 Quaderns de comunicació i cultura, N. 36. ISSN: 2340-5236. Disponible en: <https://ddd.uab.cat/record/26666> Consultado: 6 de mayo de 2022.
- Pestalozzi, J. (2004). Canto del Cisne (3ed.). México: Editorial Porrúa.
- Phillips, L. (2011). Sobre la definición de arte y otras disquisiciones. Revista Comunicación 20 (1), 75-79.
- Piaget, J. (2005) Inteligencia y afectividad (1ed) Buenos Aires: Aique Grupo Editor.
- Platón (2012). Diálogos de Platón (32ed.). México: Porrúa.
- Salmerón, M. (2002). La novela de formación y peripecia. Madrid. Antonio Machado Libros.
- Torresnavarrete, J. (2013). Tradición Marcial (La oculta sabiduría de las Artes Marciales) (1ed.). México: Editores Buena Onda.

Vargas, R. (2008). Diseño Curricular por Competencias. (1ed.). México: Asociación Nacional de Facultades y Escuelas de Ingeniería.

Yajahira, S. (2006). Hacia una perspectiva sistémica de la educación no formal. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. 12(22), 241-256.

Zaldua, G. (2007). El análisis del discurso en la organización y representación de la información-conocimiento: elementos teóricos. Acimed: 16(1), 1-13. Disponible en: http://bvs.sid.cu/revistas/aci/vol14_3_06/aci033006.htm. Consultado: 7 de noviembre de 2021.

GUÍA DIDÁCTICA PARA EL PROFESOR

Presentación.

Actualmente el Tae-Kwon-Do presenta problemas en su consolidación como disciplina marcial para la formación, aquello que le ha dado una mayor popularidad como lo son logros deportivos, es lo mismo que lo ha alejado de los objetivos originales de las artes marciales, dejando en segundo plano o hasta omitiendo la enseñanza de una filosofía para la vida por medio del conocimiento y profundización de posturas defensivas y ofensiva, provocando que el alumno desconozca o no tenga interés en profundizar en dichos conocimientos.

La presente guía tiene como labor el orientarle en el uso del texto didáctico, buscando facilitar los objetivos a desarrollar al hacer explícitos los contenidos que abordara por medio de diversos recursos didácticos. En esta, se incluye herramientas visuales que le permitirán identificar los elementos que componen el texto, con el fin de facilitar su recorrido en el proceso de enseñanza con sus alumnos.

El texto está dirigido a los alumnos principiantes. En el podrá concebir los contenidos técnicos requeridos para las evaluaciones de grados del 10° al 7° kup, le sugerimos que su plan de trabajo tenga la capacidad de manejarse en la enseñanza crítica para que sus lecciones eviten reducirse a instruir por repeticiones de movimientos morfofuncionales

Por ello, el presente libro se le pretende como un apoyo complementario para sus clases, el cual tiene la intención de ser un refuerzo en la transmisión de conocimientos a través de actividades que se verán relacionadas de acuerdo a sus grados de avance en las evaluaciones, permitiéndole darle certeza a las mismas.

La presente propuesta aspira a que usted maestro, tenga una herramienta con la cual pueda apoyarse en el cumplimiento de competencias generales y ya no solo físicas, sirviéndole el mismo texto como evidencia previa para las evaluaciones kup´s con lo que respecta a la comprensión del conocimiento.

Con este esfuerzo, el alumno tendrá la capacidad de plasmar la comprensión de sus contenidos previamente planificados; por otra parte, tenga la completa libertad de

modificar, adaptar o acomodar estos contenidos de acuerdo a sus necesidades en torno de su grupo y contexto en el cual se encuentre desarrollando su proyecto.

Espero que, “El Libro de enseñanza básica del Taekwondo en los institutos metodológicos para la preparación deportiva Ollin” le sea de utilidad y enriquezca tanto a usted profesor como a sus alumnos, esperando poderle aportar un estudio cultural de la disciplina más allá de del entendimiento técnico de posturas.

Objetivos del texto didáctico.

Se elaboró una propuesta para el aprendizaje básico del Tae-Kwon-Do que pretende abarcar los contenidos principales que un alumno en etapas tempranas de la disciplina debe de apropiarse, ya que una de las problemáticas principales dentro del aula marcial es que el alumno no profundiza en estos aspectos y se le suele mirar solo como un requisito para cumplir con las evaluaciones Kup´s (exámenes de cambio de cinta).

Con esta propuesta se busca otorgarle un facilitador en su labor como docente marcial, en donde encontrará distintas actividades relacionadas a los grados de avance Kup´s, sirviendo como un refuerzo en la estancia de cada unidad. Esta propuesta se ha llevado a cabo tomando en cuenta sus necesidades como profesor para facilitar ciertos procesos de aprendizaje en el alumno y que estos le resulten aún más significativos.

Entre los apartados técnicos en los que se concentra el presente material, está el identificar las posturas básicas que comprenden los grados iniciales que curso un practicante de nivel principiante de Tae-Kwon-Do, para la obtención de sus grados correspondientes.

Con la anterior proposición, se desea que el texto didáctico le sea de utilidad como un facilitador en su labor dentro y fuera del aula tanto para usted como para sus alumnos. Este podrá ayudar a consolidar lo visto durante las sesiones e inclusive puede ser una guía para la preparación de sus unidades de entrenamiento. Por otra parte, el alumno tendrá la oportunidad de comprender, razonar y asociar la adquisición de conocimientos y habilidades, bajo esta propuesta que se espera le resulte amigable.

Aspectos curriculares.





Entre los aspectos curriculares que son aventajados con la elaboración del libro de enseñanza básica de Tae-Kwon-Do, están el cubrir los contenidos requeridos en las evaluaciones de cambios de grados del 10° al 7° Kup, propuestos por el Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva “Ollin” en respuesta a lo que se espera como competidor principiante por la Federación Mexicana de Tae-Kwon-Do, esperando fortalecer las habilidades autodidactas y de interés hacia los aprendizajes descritos.

Dentro de los aspectos extracurriculares que se buscan fomentar, es que el alumno logre autonomía a través de cada actividad, para la integración y fortalecimiento de los saberes designados con la relación de los mismos en sus hábitos de comunicación y convivencia social.

Sera desde “la recuperación histórica de la cultura” que se buscará animar la formación del ser como la actividad eminentemente humana por la cual este es capaz de recrearla, vinculando las ideas de enseñanza, aprendizaje y las competencias requeridas de un artista marcial.

Encontrará que cada unidad está representada con los colores del grado al que se aspira y está organizada desde las sesiones más sencillas a otras que requieren un mayor grado de complejidad en la práctica y ejecución de posturas, además de estar acompañado por los temas que se abordan, representados en la siguiente tabla.

Unidad/ Grado	Temas que se abordan
-Bloque introductorio (Carente de un color en representación del uso del grado)	<ul style="list-style-type: none">-Significado de la palabra Tae-Kwon-Do-Introducción a las artes marciales-Historia del Tae-Kwon-Do-Creación de IMPD “Ollin”-Interpretación del Escudo del IMPD “Ollin”-Significado de la bandera de Corea del Sur

 <p>CINTA BLANCA 10° KUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Indumentaria de uso en el doyang -El sistema de grados -Pasos para amarrar correctamente la cinta -Posturas básicas del 10° Kup -Grito -Calentamiento/ Estiramiento -Defensas básicas -Patada de frente
 <p>CINTA NARANJA 9° KUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Vocabulario básico español-coreano -Postura de Jinete y larga -Técnica de pateo circular al abdomen y a la cara -Técnicas de bloqueo bajo, medio, alto e interior -Significado del rompimiento en Tae-Kwon-Do -Equipo de protección para combate deportivo
 <p>CINTA AMARILLA 8° KUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Golpe medio contrario -Lineamientos de competencia deportiva de combate -Significado del Taegeuk -Taegeuk Ilyang
 <p>CINTA AMARILLA AV. 7° KUP</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Ejercicios básicos, squad, Crunch, push up y burpees -Postura trasera -Patada de desplazamiento corta -Bloqueo de cuchillo bajo y medio -Taegeuk I yang

Orientación de su uso y diferentes modalidades de utilización.

A lo largo del presente material se encontrará con diversos elementos didácticos que lo apoyarán con diferentes aspectos respecto al material, como lo son: facilitadores para la ubicación de las lecciones según el grado al que se aspira, una serie de ilustraciones, fotos y material recortable para estimular la comprensión de movimientos y posturas, un breve recorrido histórico de la practica marcial apoyado por imágenes fijas y recortables para que el alumno interactúe con ellas, textos explicativos, diagramas, entre otras herramientas que le ayudarán a reflexionar. Es importante que usted funja como el

puente entre lo educacional y formativo, por ello previamente a su planeación de unidades le sugiero el conocer la simbología y tipo de uso del presente texto didáctico.

CINTA AMARILLA 8° KUP

Título de la unidad:
Facilita la ubicación del contenido al usuario dependiendo del grado al que aspira

Material recortable:
Símbolo que señala que una página es recortable.

✂️ — — —

Para la línea del tiempo


Tipo estampa

En una reunión de historiadores y grandes maestros, se designa el nombre actual del Tae-Kwon-Do.

1955 D.C

태권도

Tae Kwon Do



Cuadro recortable en el cual debe usarse pegamento sobre la parte iluminada en negro para dejar libre la información al ser adherido.



Imagen recortable tipo estampa, tiene la finalidad de interactuar con las imágenes de transparencia para facilitar su ubicación. Rememora los álbumes de estampa

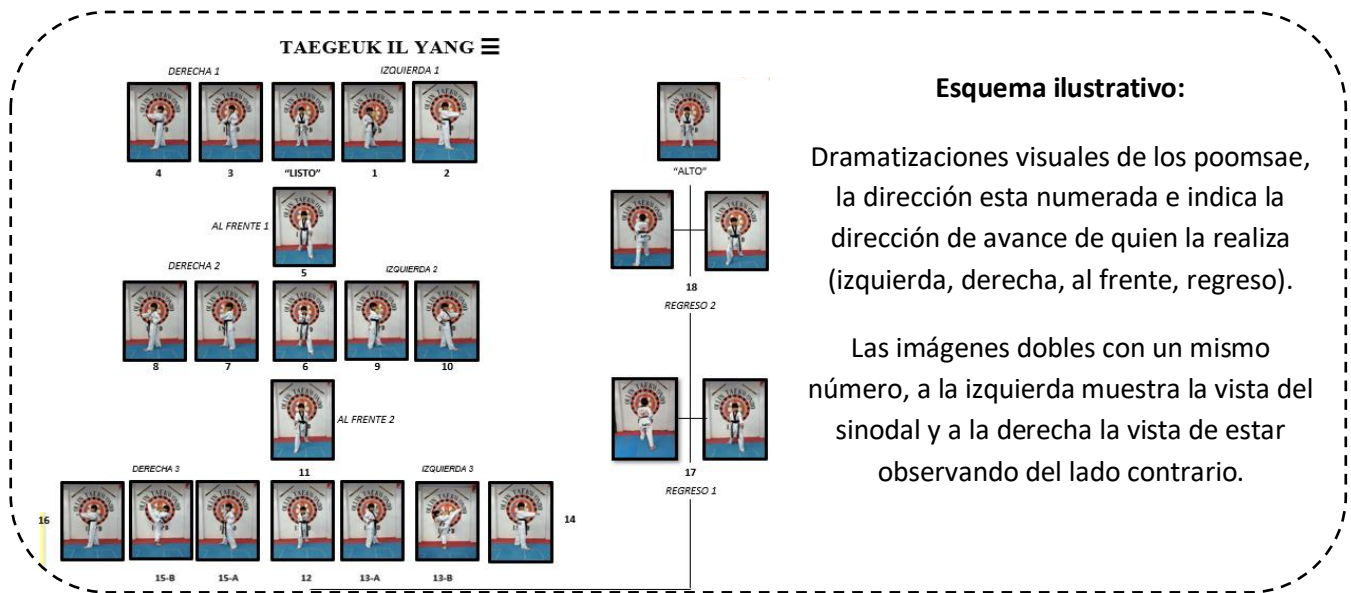
Icono de zoom

🔍

Adjunto a imágenes dobles que requieren mostrar más de cerca la posición de manos sobre el cuerpo

Las imágenes mencionadas pueden estar unidas entre ellas o mostrando el zoom por medio de una línea solida



● ----->

Imágenes en secuencia

Dramatización lineal de los pasos de alguna postura o técnica marcial.

Toda secuencia está acompañada de una flecha con un punto (●) que indica el paso de inicio de la técnica y una punta de flecha (➡) que indica el final de la misma.

Enlace Qr:

Interactúa con este contenido

Código para interactuar mediante el escaneo de dispositivos móviles, redirecciona a videos de diversas plataformas audiovisuales (principalmente YouTube y TikTok).

Debajo del código, muestra un icono que hace referencia al tipo de material presentado.

Explicación	Para ejercitarse	Poomsae

Este libro de enseñanza básica del Tae-Kwon-Do, busca que se pueda vincular los contenidos de aprobación de las evaluaciones de los grados Kup's considerados en el nivel principiante, con la profundidad filosófica original de la enseñanza de las artes marciales, aquellas que aportaban al enriquecimiento del sí.

Al reconocer su papel como maestro marcial se le recomienda el acercarse no solo a la enseñanza del entrenamiento deportivo, también revisar las bases históricas fundamentales de las artes marciales, que lo inducirán por el camino filosófico de la formación marcial, en la recomendación de otros materiales, usted encontrará una sección con lecturas recomendadas para ampliar su bagaje cultural en el discurso filosófico de las artes marciales, además de aquellos con los que pueda vincularlos a la imagen de formación del alumno.

El presente texto didáctico para la enseñanza del Tae-Kwon-Do, procura fungir como una herramienta de respaldo en su enseñanza marcial, no como un sustituto de las mismas, para que el aprendizaje de este sea significativo, requiere de su experiencia y conocimiento, sobre todo, al tratarse de un tema delicado como lo es el uso del cuerpo como posibilidad de herramienta bélica.

Es necesario que usted maestro, tenga la capacidad pedagógica de vincular contenidos alternos de la enseñanza marcial, como lo puede ser el entrenamiento deportivo, el conocimiento del cuerpo, el uso de técnicas defensivas y ofensivas del Tae-Kwon-Do, y los contenidos filosóficos formativos intrínsecos en la disciplina, con el fin de crear un enlace en ciertas exigencias epistemológicas en las cuales se requiere relacionar el deporte, educación, conocimiento y cultura.

Al finalizar cada bloque, tiene una sugerencia de valoración que puede adjuntar a las evaluaciones Kup's como evidencia de la comprensión de los contenidos, recuerde que es libre de modificar dichas evaluaciones o desarrollar las propias.

Sugerencias acerca de las actividades y ejercicios.

Con lo que respecta a las actividades y ejercicios dentro del libro, la recomendación es realizarlas linealmente en la etapa inicial previo a la primera evaluación Kup, ya que esta contiene fundamentos básicos del arte marcial coreana que están colocados estratégicamente para un mejor entendimiento y comprensión, con la intención que le resulte a usted un facilitador en la adquisición de este primer momento.

A partir del segundo momento usted visualizará en la parte superior los distintos bloques con la temática de los grados de colores característicos en Tae-Kwon-Do, es importante reconocer que estos se referirán al grado al que se aspira, no en el cual el alumno se encuentra.

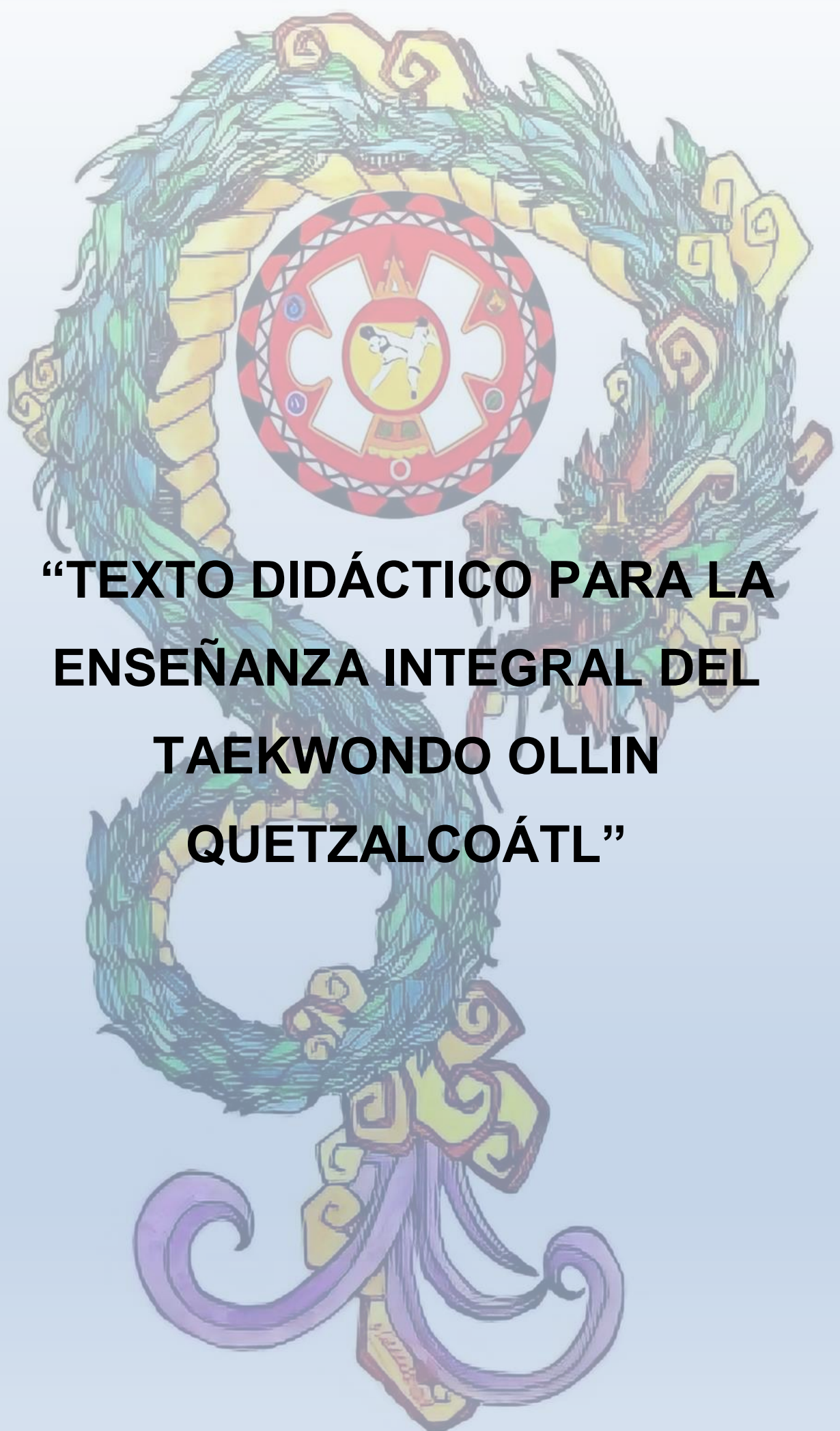
Es sustancial hacer comprender al alumno que el ideal de formación en el Tae-Kwon-Do no es que nos convirtamos en seres reactivos a reflejos físicos, por lo que hay que promover en él, valores éticos y morales constantemente, por ello en cada bloque usted encontrará la inducción conforme a su significado filosófico acorde al grado al que se aspira, además de que el orden de movimientos siempre comenzará por posturas básicas de defensivas antes que las ofensivas con el fin de hacer comprender el ideal marcial como preparación de vida y no bélico.

Sugerencias acerca de diferentes materiales relacionados a los contenidos del texto.

Con respecto a la utilización de textos complementarios, en cuanto al discurso filosófico de las artes marciales, se le sugiere hacer uso de libros que tengan un acercamiento a los conocimientos de las culturas orientales y solo tomar en cuenta la consulta de datos históricos como un complemento a los conocimientos requeridos del alumno. El texto “Tradición marcial. La oculta sabiduría de las artes marciales” del Gran maestro José Torresnavarrete Arriga (2013), puede serle de gran ayuda en ambos casos, pues profundiza en el conocimiento de las artes marciales desde el Budo (Formación marcial para la vida) y el Bujutsu (Formación marcial para la guerra), además de tener un excelente vistazo a los puntos históricos del desarrollo de la vida marcial.

Por otro lado, se reconoce su excepcional labor como instructor marcial, por lo que para que pueda desarrollar una idea más clara del concepto de *formación*, le recomendamos tener un acercamiento a nuevos conocimientos por medio de libros referentes al tema, como: La novela de formación y peripecia, de Miguel Salmerón (2002), donde encontrara el concepto alemán *bildung* y su comparación de formarse en cuerpo, mente y espíritu; Hermenéutica del sujeto de Michel Foucault (2002), donde profundizara el termino *Epimeleia heautou* (una actitud general y modo de relacionarse consigo mismo y el mundo) y diversos conceptos que le podrán ser similares a las nociones marciales del Budo y Bujutsu; Verdad y método de Hans Gadamer (2012), el cual le ayudara en la comprensión e interpretación lingüística de los fenómenos que se experimentan en vida y la hermenéutica como una conciencia más amplia del sujeto.

Puede hacer uso de herramientas tecnológicas que puedan facilitar la búsqueda de dichos materiales. Al igual que como sucede con la palabra *Tae-Kwon-Do*, cuya definición o significancia cambia según el discurso, su imagen de formación puede verse influenciada por los mismos, por lo que le sugiero mantener la crítica ante la consulta de los diferentes materiales.



**“TEXTO DIDÁCTICO PARA LA
ENSEÑANZA INTEGRAL DEL
TAEKWONDO OLLIN
QUETZALCOÁTL”**

INDICE

Presentación.....	1
Misión/Visión.....	2
Introducción al Tae-Kwon-Do en los centros de formación Ollin	3
Significado Tae-Kwon-Do.....	4
Las artes marciales originarias.....	4
Material recortable.....	5
Historia del Taekwondo.....	6
Creación del instituto metodológico para la preparación deportiva “Ollin”	7
Escudo IMPD Ollin.....	8
Bandera de Corea.....	9
Cinta Blanca 10mo Kup.....	10
Aditamentos dentro del dojang.....	11
Sistema de grados.	13
Significado de los grados de colores.....	14
Pasos para amarrar la cinta de una vuelta.....	16
Posturas básicas para el inicio y fin de la clase.....	17
Grito/ K’ihap.....	18
Postura de meditación/ Muk Niom Seogi.	18
Calentamiento.....	19
Postura andante/ Ap seogi.....	19
Material recortable.....	20
Defensas Baja, Media, Alta/ Arae, Momtong, Ogul Makki.....	21
Golpe/Jireugui.....	22
Postura de combate/ Kiorugui seogi.....	23
Patada de frente/ Ap chagui.....	23
Ejercicios de estiramiento.....	23
Evaluación 10° Kup.....	24
Cinta naranja 9° Kup.....	25
Vocabulario básico español-coreano.....	26
Partes de cuerpo Coreano/Español.....	27
Postura de montura/ Juchum seogi.....	28



Golpes en postura de jinete bajo, medio, alto/Jireugui arae, momtong ogul Jum chum seogui.....	28
Postura larga/ Ap Kubi.....	29
Giro en postura larga/ Ap kubi seogui dwilo dol-a la.....	29
An Momtong Makki/Defensa media interior.....	29
Patada circular corta/Pi chagui.	30
Patada circular a la cara/Dollyo chagui.	30
Golpe medio contrario en postura caminante/ Baro momtong jireugui ap seogi.....	30
Técnica de rompiminetos.....	31
Flexibilidad.....	31
Equipo de protección.....	32
Evaluación 9° Kup.....	33
Cinta amarilla 8° Kup.....	34
Golpe medio contrario (contraataque)/ Baro momtong jireugui.....	35
Patada de desplazamiento corta.....	36
Lineamientos básicos de competencia deportiva de combate.....	36
Taegeuk.....	38
Taegeuk Il Yang.....	41
Evaluación 8°Kup.....	43
Cinta amarilla avanzada /° Kup.....	45
Técnica de sentadillas o squats.....	46
Técnica de abdominales o Crunch.....	47
Técnica de flexión de brazos o push up.....	47
Técnica de salto de zorro o burpees.....	48
Postura trasera/ Dwit kubi.....	48
Material recortable.....	49
Patada de lado/ Yob chagui.....	50
Defensa de cuchillo baja doble en postura trasera/Sonnal arae makki Dwit Kubi Seogui.....	50
Defensa de cuchillo media doble en postura trasera/ Sonnal momtong makki Dwit kubi Seogui.....	50
Taegeuk I Yang.....	51
Evaluación 7° Kup.....	53
CONCLUSIONES.....	56
BIBLIOGRAFÍA.....	57

Presentación.

En el presente texto de enseñanza básica del Tae-Kwon-Do encontrará un apoyo didáctico para el progreso de sus actividades dentro del aula marcial, además de especificaciones con los que le podrá guiar para el desarrollo y planificación de sus sesiones, basándose en contenidos que como aprendiz en la disciplina deberá de conocer según sus grados de avance.

El propósito de este libro es acercarle a los contenidos que el profesor ha de enseñarle para su correcta ejecución, con un material amigable y fácil de comprender, logrando que usted alumno, como parte del Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva "Ollin" este un paso adelante en sus cursos al contar con un material que homologa las técnicas de combate, basándose en documentos oficiales por la "World Tae Kwon Do Federation" (Federación Mundial de Tae-Kwon-Do), dejando de lado las áreas grises de vocablos, modelos técnicos y Poomsae (formas).

Este material didáctico es el primer acercamiento a la unidad fundamental básica de su guía marcial, basándose en la formación competitiva que se adopta en los alumnos como principiante en la disciplina, lo cual abarcará del décimo a séptimo Kup o equivalente a los contenidos introductorios y que para su perfeccionamiento deben ser constantemente desarrollados durante todas las unidades. A su vez, las unidades tienen subdivisiones en los contenidos basado en el sistema de grados de Tae-Kwon-Do implementado por el Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva "Ollin", asentado en las regulaciones internacionales, los cuales se ven reflejados en evaluación de Kup's que usted conocerá más adelante.

Es así como usted encontrará una guía detallada con los modelos técnicos y cuadros informativos explicando a los mismos, para que tenga la información de manera oficial, clara y breve en función a su práctica como aprendiz marcial. Además de encontrar lecturas, imágenes y fotografías que podrá utilizar para el desarrollo de sus actividades.

Esperamos que, a lo largo de la lectura del libro llegue a profundizar y entender a fondo los aspectos físicos y técnicos, además de no apartarnos de los mentales y espirituales, con lo cual podría desarrollarse y disfrutar más del Tae-Kwon-Do y aquella conjunción de la trinidad que representa cuerpo, mente y espíritu.





OLLIN QUETZALCOATL



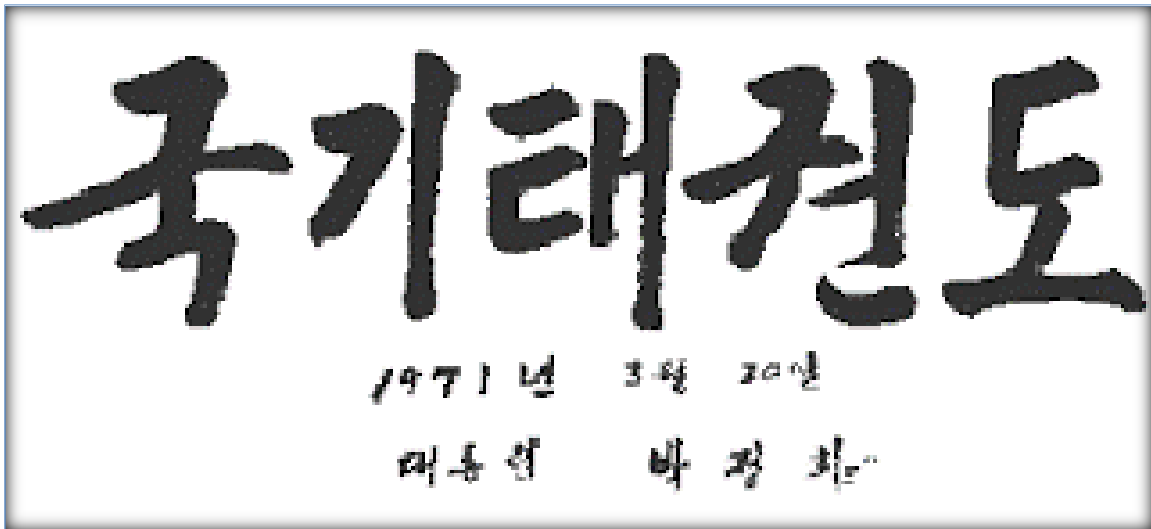
Misión.

Formar alumnos con cualidades marciales, deportivas y de autosuficiencia, capaces en el desarrollo psicológico y emocional de su vida diaria.

Visión.

Ser una institución líder en la inserción de deportistas de alto rendimiento en México, volviendo realidad los sueños y aspiraciones de los alumnos en los tengamos alcance

Introducción al Tae-Kwon-Do en los centros de formación Ollin.



Documento firmado el 20 de marzo de 1971
por el presidente de la República de Corea
Excelentísimo Señor PARK CHUNG HEE
declara al Taekwondo como deporte nacional
creando la Kukkiwon como Sede Mundial



Significado Tae-Kwon-Do

La mejor forma de introducir al alumno es por la explicación de lo que significa aquello a lo que se está acercando, Tae-Kwon-Do traducido de forma literal significa:

태 권 도
Tae Kwon Do
Pie Mano Camino

La unión de estos vocablos nos da como significado “El camino del pie y la mano”, pero esta definición es muy simple comparando la profundidad que conlleva el unir los “**Hanja**” (caracteres para los sinogramas coreanos) que se refieren al pie, la mano y en el que recae el significado más profundo que es el de camino. El Do tiene su procedencia en la lengua China con Dao y ellos lo usan para referirse a la manera de convertirse en una mejor persona y tener una vida más feliz. Siendo así que el camino se refiere a un sendero recorrido, lo que conlleva el desarrollo de conocimientos, habilidades, así como la obtención de diversas experiencias que influyen en la formación de estos mismos.

Las artes marciales originarias.

La palabra marcial, tiene su origen en el Dios de la Guerra de la cultura Romana “Marte”, de ahí que se relacione la marcialidad como referente a la disciplina militar de los ejércitos o de la guerra. Por otro lado, en la palabra arte hay una referencia a la posibilidad del hombre en la creación o forma de expresar la belleza de las emociones o sentimientos, esto al basarse en su origen griego “arete”, pudiendo decir que “artes marciales” es el sistema de enseñanza y/o expresión de las técnicas de las disciplinas militares y de defensa personal que se han desarrollado.

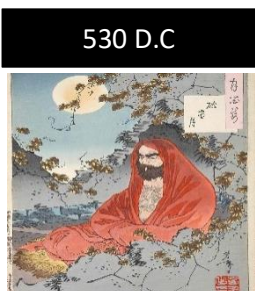
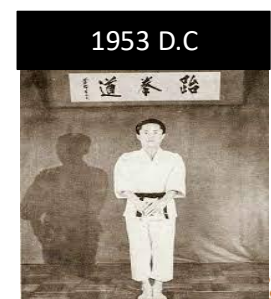
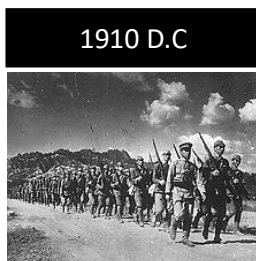
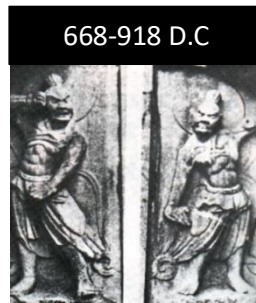
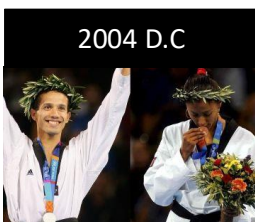
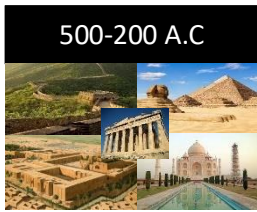
Teniendo orígenes de sus máximos representantes en países orientales en Japón con el Karate, China con el Kung Fu y a Corea con el Tae-Kwon-Do, distinguiéndose por sus tradiciones culturales, religiosas, así como las características físicas y de técnicas en cada sistema de defensa.



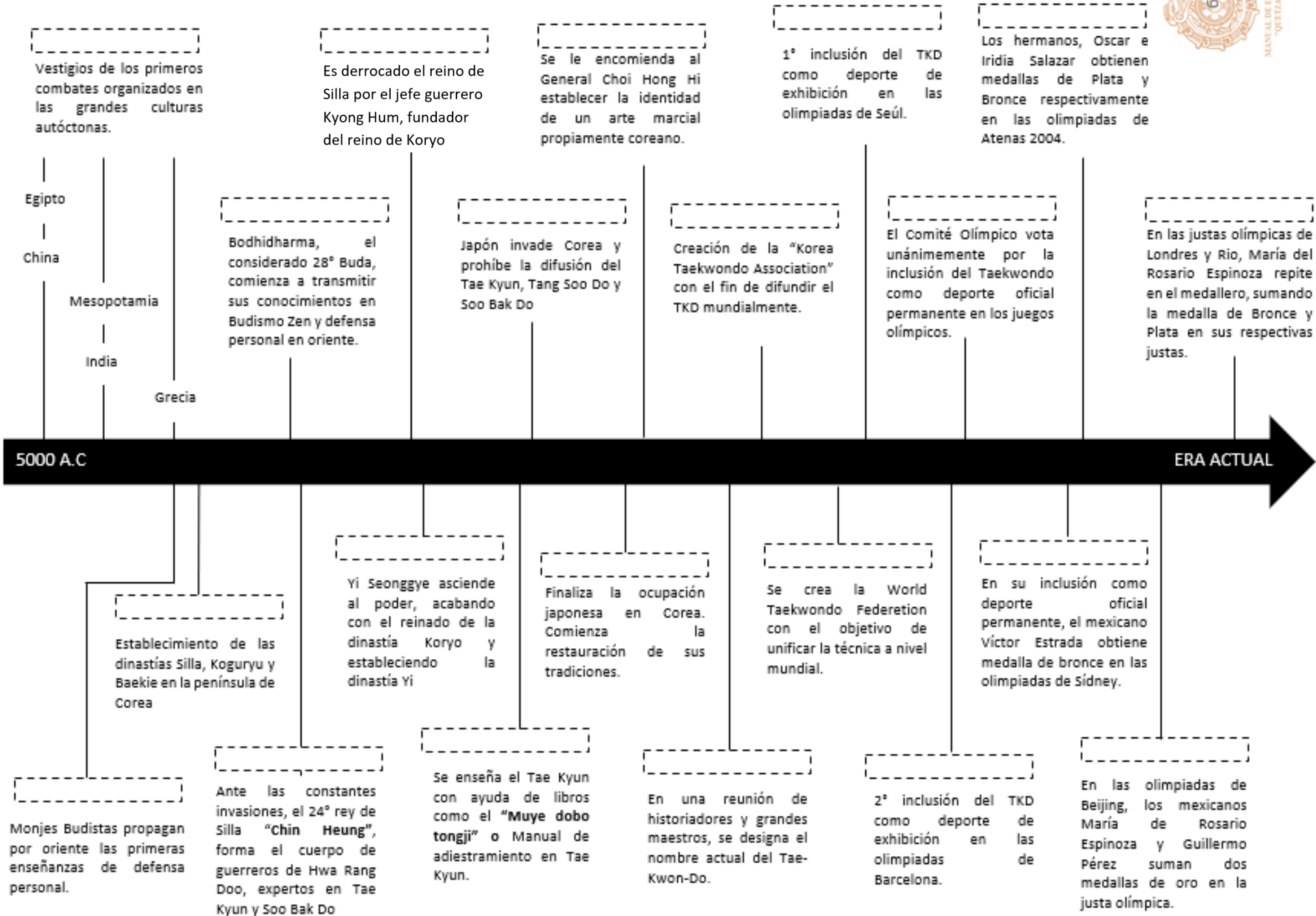
Principales sistemas de artes marciales.



Instrucciones: Elige la imagen correspondiente en la línea del tiempo de la siguiente página, recortando y pegando en el lugar correcto (dejando libre el texto).



Historia del Tae-Kwon-Do



Creación del Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva “Ollin”

Con la llegada del Tae-kwon-do a México, hay una apropiación cultural por parte de los deportistas y gracias a ello empiezan a sonar diversos nombres de campeones en la disciplina, pero aun así se empieza a notar un rezago en el protagonismo de los nuevos prospectos, fuera de la mayoría de estos nombres.

Con el sueño de promover a las nuevas generaciones se hace una alianza entre los profesores Israel Alfredo García Rodríguez, José Hernández Meza y Joel Iván Acevedo Ángeles.

Se consideraron muchas dificultades para la creación de la asociación, ya que se necesita de muchas personas para poder lograrlo, pero una vez establecido en la acta constitutiva de la Asociación se instituye a Israel Alfredo García como Presidente General, José Hernández Meza como Director Técnico y Joel Iván Acevedo Ángeles como Director Administrativo, esta alianza otorgó resultados favorables con rapidez gracias a que constantemente se establece una buena comunicación desde todas direcciones, sin la imposición de jerarquías, ya que se aportan ideas para el crecimiento de la agrupación y hoy en día, esta ideología se mantiene vigente.

Desde el principio, IMPD Ollin ha visto por la profesionalización de sus centros de enseñanza, buscando mantener muy altos valores éticos, como la amistad, respeto y lealtad.

El objetivo más ambicioso para IMPD Ollin Taekwondo, es querer ser una parte fundamental en la formación de los individuos como complemento de la educación de las personas, no solamente generar deportistas de alto rendimiento, ya que si bien estos están considerados y se trabaja para lograr metas a niveles nacionales e internacionales, se considera que la mejor herramienta que le podemos aportar al futuro de una persona son las actitudes de éxito personal en cada uno de ellos y sean capaces de destacar con la ayuda de este complemento de su formación como personas generadoras de cambio en México.



Escudo del Instituto Metodológico para la preparación deportiva "Ollin"



Un practicante de Tae-kwon-do mexicano impone su personalidad al competir internacionalmente y es partiendo de la necesidad de una corriente nacional en la representación del Tae-kwon-do como surge la idea del Ollin como emblema. Todo lo anterior sin deformar el Tae-kwon-do naciente de Corea por lo que las ideologías del escudo van estrechamente ligadas a la filosofía del mismo.

Los elementos y significado en el escudo son los siguientes:

El Ollin: Movimiento o movimiento perpetuo, lo referencia algo que se mueve continuamente con un flujo regular. Así como el Yin Yang que da la idea de las dualidades que mantienen una entidad en equilibrio, para los mexicas todos los dioses son duales, a todos tener una pareja y complementarse, definen así la idea de fuerzas contrarias que se entrelazan.

Elementos (Agua, Fuego, Tierra y Aire): Estos complementan dos ideologías, las de los 4 soles anteriores a la era actual según la cosmo-visión azteca y la de los 4 Trigramas integrados en la Bandera del Corea del Sur, los cuales les dan significado a 4 formas de la naturaleza.

Competidores en combate: Representan una idea más aterrizada de la dualidad desde un aspecto social de la época Mexica. Naciente de la idea de las dos escuelas de combate, la primera los Calmeca, la burguesía o clase social más alta y la otra el ollin tepozcalli, escuela que era más cercana al pueblo o de menor recursos.

Las siglas IMPD: Siglas para Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva. Como razón social de la asociación civil que representa. El perfil de los profesores de la asociación es de profesionistas docentes en el entrenamiento deportivo como especialización, dejando a un lado el empirismo de las antiguas enseñanzas del Tae-kwon-do.



Significado de la bandera de Corea del Sur

La bandera de Corea del Sur es llamada en su país de origen Taegukki, el diseño actual es adoptado después de la división del país en norte y sur de su territorio.

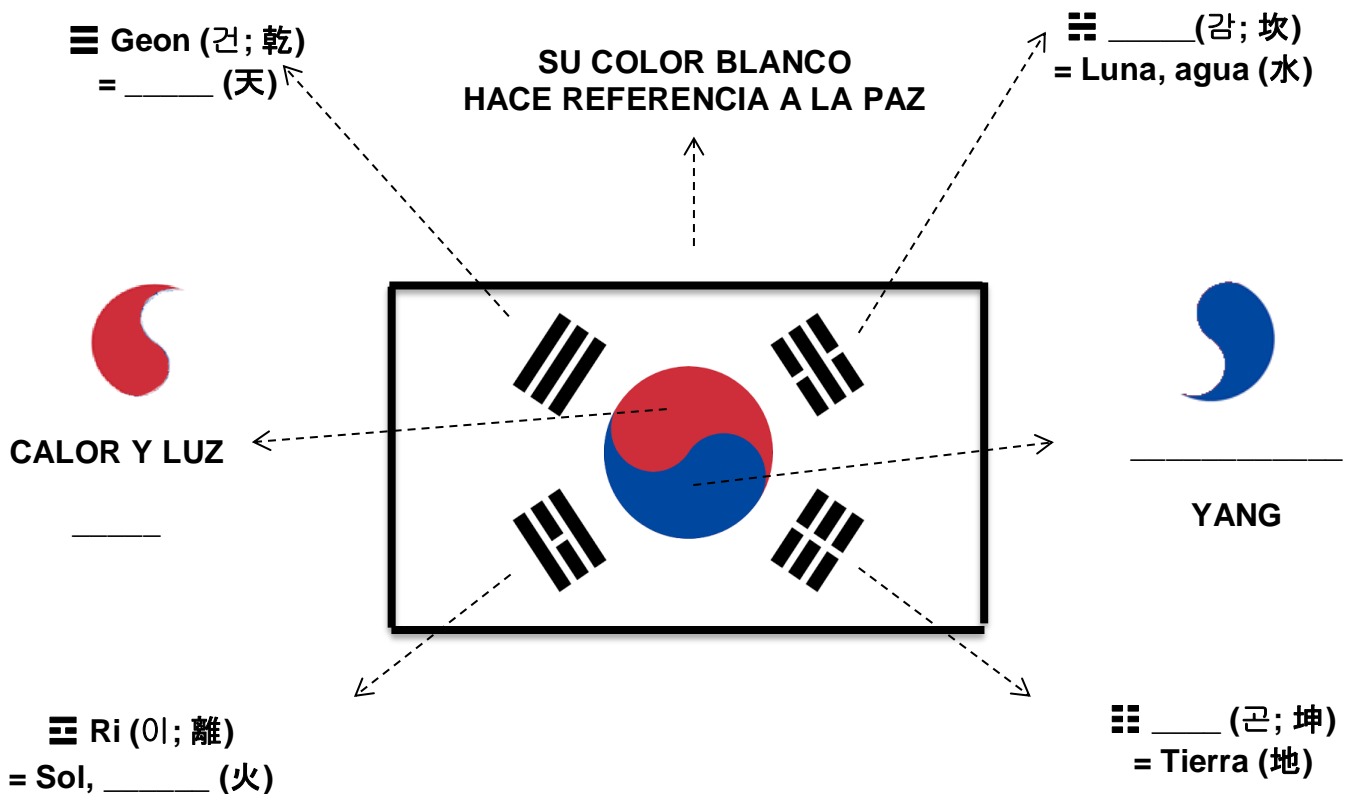
Los elementos y significados de los mismos son los siguientes:

UM y YANG: La combinación de colores observada de rojo y azul es el Taegeuk, es la forma del Yin y el Yang, la parte roja se observa en la parte superior y la azul en el inferior. Este es un concepto taoísta de dos fuerzas que se complementan, es una representación del origen del universo y del movimiento infinito en el que forman una sola entidad.

Los trigramas: Son el conjunto de líneas continuas e interrumpidas mezcladas en columnas de tres, estos son provenientes del I Ching (libro de los cambios) el cual abarca conceptos materiales e inmateriales, siendo los trigramas representados conceptos básicos de la naturaleza como el Cielo, el agua, el fuego y la tierra,

El fondo blanco: Emula a la paz.

Instrucciones: De acuerdo al texto anterior y tus conocimientos, completa el siguiente mapa mental con la información que se te pide.





CINTA BLANCA

10° KUP



Cinta Blanca 10ºkup

INTRODUCCIÓN.

En este primer momento se iniciará con los aspectos básicos dentro del aula en su formación marcial, será introducido en la adquisición de conocimientos y habilidades básicas para el control de su cuerpo. Al quedar inscrito dentro del Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva, Ollin Quetzalcóatl, obtendrá un dobok (uniforme) y su primera cinta la cual será de color blanco y lo que hará constar a usted como alumno principiante en Tae-Kwon-Do.

Al iniciarse en el conocimiento del Tae-Kwon-Do, será necesario que comprenda conceptos básicos, debes ser paciente y entender que hay un tiempo para todo, estar en el momento y lugar adecuado será su mejor herramienta para vencer, deberá familiarizarse con las siguientes nociones para poder continuar con aspectos más avanzados.

Dojang/ Lugar de entrenamiento.

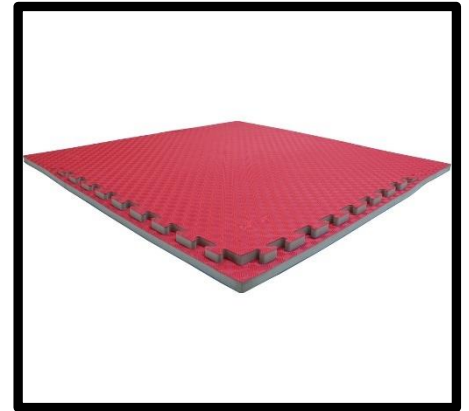


El origen del término “Dojang” proviene de la palabra “Dojo”, palabra japonesa que se remonta a los monasterios budistas, como el lugar en que los monjes acudían para realizar oración y meditación, pero en nuestros tiempos, hace referencia al espacio destinado para la práctica y enseñanza de las artes marciales.

El dojo tradicional obedece al principio taoísta de los cinco elementos, adoptado por diversas disciplinas coreanas modernas como el Tae-kwon-do. Este concepto describe el flujo de energía vinculada en varias cosas, como el tiempo, los puntos cardinales y algunas características humanas.

Tatami

Estos, no han sido de uso exclusivo para las artes marciales, desde sus orígenes los tatamis, han sido un elemento característico de las casas japonesas, sobre todo para cubrir ciertos espacios relevantes dentro de los hogares. En la actualidad, para la práctica deportiva, estos han pasado de ser contruidos originariamente de tejido de paja a poliestireno expandido.



Como tradición, es un lugar en el que no se puede entrar con calzado y que deberá de presentar respetos al ingresar a él con Gyeonglye.

Dobok



Se le conoce con el nombre dobok al uniforme que se utiliza en la práctica de las artes marciales coreanas, Do en representación a la senda de la vida y bok como significado de ropaje. Sus colores tradicionales son el blanco y el negro, aunque también los hay en otros colores.

Este comprende un saco que puede ser abierto o cerrado por el centro y un pantalón que suele ser ligeramente holgado, este se complementa con la cinta (Ti en coreano), con un color determinado por el rango del portador.

Cinta/ Ti.

La cinta o cinturón que se porta en la cintura lleva un importante significado, el lugar donde se coloca su nudo significa la centralización y organización de la energía humana, es importante que los extremos se encuentren a una altura similar, pues hablara de su equilibrio entre las fuerzas más importantes, la física y mental por medio del espíritu.



El color blanco en su nueva cinta tiene la idea de la comprensión del vacío, un espacio que aún no contiene los conocimientos, virtudes y experiencias, pero que con ayuda del Sabonim (maestro) y su propio esfuerzo, pueden colaborar a desarrollar capacidades infinitas en la búsqueda inacabable por la perfección, para ello, debemos fomentar en usted valores que impulsen su crecimiento físico, mental y espiritual, para en conjunto, lograr cumplir cualquier reto que se proponga.

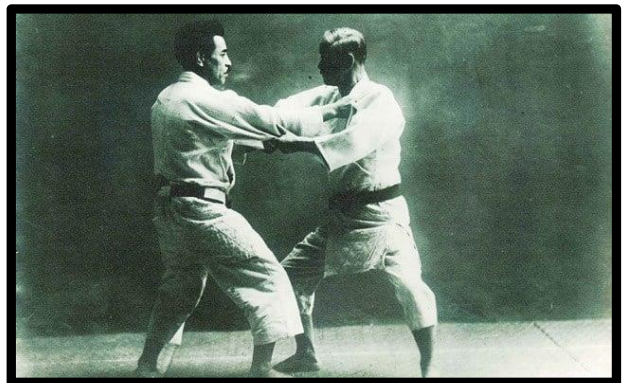
Recuerde que la cinta es la única parte del uniforme que no debe lavarse como símbolo del cumulo de experiencias que hay en ella, así mismo debes cuidar que no quede en medio de las piernas en posiciones a ras de piso, así como el que toque el suelo por descuido.

Sistema de grados.

Es importante destacar que anteriormente no existía una jerarquización por colores en los grados de las artes marciales, pues los practicantes contaban con una cinta blanca por igual, solamente siendo distinguidos por los rastros del pasar de los años en su cinturón, siendo este aspecto el que los jerarquizaba dentro del aula marcial.

Se tiene registro que en 1982 Jigoro Kano es el primero en usar las cintas como distintivo de nivel, en esta primera ocasión es con el grado de Shodan (grado de cinta negra en Judo). Posteriormente este es introducido a otras artes marciales del Japón como el Karate, Kendo, Akido, entre otras; Luego, también otros sistemas de Corea lo adoptarían, estando entre ellos el Tae-kwon-do.

En París al año de 1935, el sensei en Judo Mikinosuke Kawashaki introduce de forma oficial el sistema de grados por colores, pensando en que los Judakas europeos estarían más motivados si su progreso se puntuara en rangos anteriores al de negra, cosa contraria que sucedía en Japón.



Así es como se asocia la adquisición de contenidos mínimos que debe de tener cada alumno para acceder a cada cinturón de color. Pese a la polémica que al inicio tuvo este método, fue admirado por

muchos la visión y el alcance pedagógico de esta práctica al comenzar a estandarizar el avance del alumno.

La federación internacional de Tae-kwon-do establece una lista de graduaciones establecidas por color que es la siguiente:

Significado de los grados de colores.

Instrucciones: Dibuja la representación de cada cinta en el cuadro en blanco correspondiente.


Color de Cinta	Grado	Significado	Representación
Blanca	10mo Kup (Chobochoa)	La representación de la ausencia, un algo vacío en el cual se pueden importar conocimientos infinitos, algo libre del mundo.	
Blanca grado avanzado/ Naranja	9no Kup	Esta combinación simboliza la semilla del taekwondo, sembrada en el practicante.	
Amarilla	8vo Kup	Este color simboliza la tierra fértil, donde se plantará una nueva semilla que brotará como una futura planta.	
Amarilla grado avanzado	7mo Kup	Esta combinación simboliza la germinación de la semilla, como una nueva planta.	
Verde	6to Kup	Esta combinación simboliza la germinación de la semilla, como una nueva planta.	
Verde grado avanzado	5to Kup	Esta combinación representa a la planta buscando su punto de maduración en su crecimiento.	



CINTA BLANCA 10º KUP

Azul	4to Kup	Simboliza el Cielo, hacia el cual va creciendo la planta hasta convertirse en un árbol maduro, a medida que los conocimientos en Taekwondo avanzan.	
Azul grado avanzado	3er Kup	Esta combinación simboliza a los primeros frutos que el árbol comienza a dar, los cuales son los frutos logrados en el aprendizaje del Taekwondo.	
Roja	2do Kup	Este color simboliza el peligro. Es la etapa en la cual el estudiante debe aprender a manejar la cautela para medir su fuerza ante sus oponentes. Al mismo tiempo, indica a sus oponentes que deben mantenerse alejados, debido a la madurez de sus conocimientos. Otro significado, es el fruto cosechado del árbol del Taekwondo.	
Roja (aspirante a 1er Dan)	1er Kup	Esta combinación simboliza la transición del estudiante en su paso de alumno a instructor. En este grado, el alumno comienza a preparar su graduación como instructor.	
Negra	1er Dan	Este color simboliza la madurez del practicante en cuanto a su competencia para impartir enseñanza en el Taekwondo. Es completamente lo opuesto al color blanco. Una representación que tiene el negro es en el carbón, por su dureza y sencillez, el cual puede arder para generar energía o desintegrarse para escribir su historia. Representa también la impermeabilidad de su portador, al miedo y la oscuridad.	

Los grados Kup's establecen el camino a la comprensión de la energía positiva en el universo, por eso, a diferencia de la cinta negra que se distingue por dar dos vueltas, deberá portar sus grados de color a una vuelta por la cintura en representación a su símbolo energético Um

	Energía	Símbolo
Um	+	

Pasos para amarrar la cinta de una vuelta.

Su primer acercamiento es el aprender a amarrar su cinta de manera correcta, recuerde fomentar el cuidado y respeto de ella, pues no solo representara méritos alcanzados por usted, también simboliza ese corazón que conecta de forma metafísica al cuerpo y mente. De igual forma, debe cuidar el porte de la misma, pues debemos evitar que se descuide este aspecto por el culto a usted mismo.

Instrucciones: Describe las imágenes con el texto faltante dentro de los recuadros en blanco.



A) Doblar la cinta por la mitad.



B)



C) Cruzar la cinta al frente.



D)



E)



F) Cruzar y pasar la punta izquierda por el hueco hecho.



G) Apretar desde ambos extremos.



R. Doblar la cinta por la mitad/ colocar por la mitad de la espalda baja/ Cruzar la cinta al frente por debajo del ombligo/ Pasar por debajo de la cinta el extremo derecho/ apretar con los extremos haciendo un primer nudo/ Cruzar y pasar la punta izquierda por el hueco derecho/ apretar desde ambos extremos/ ¡Listo!

Posturas básicas para inicio y fin de clase.

Moa seogi: La postura se usa como gesto de formalidad y atención.

Gyeonglye: En oriente es común y se usan para decir «adiós», «gracias», «lo siento» o para mostrar humildad ante una persona de mayor rango. Una inclinación de 15 grados es muy informal, una de 45 grados es muy formal. Cuanto más importante es la otra persona, más profundo es su saludo.

Joon bi: Es la forma de indicar que uno está preparado para comenzar. Los puños se centran en el abdomen bajo en representación al portal de Ki (energía interna/chispa de vitalidad).

Instrucciones: Marca con una (X) la postura correcta de pies en la imagen de postura correspondiente.

Postura de Firmes/Moa seogi.



- Siempre es el pie izquierdo el que inicia la posición.
- Mantener los pies juntos.
- Las manos deben permanecer en los costados.
- Cuerpo completamente erguido.
- Dedos de los pies, mirando hacia adelante



Saludo/ Gyeonglye.



- Nace desde la posición de firmes.
- Mantener pies juntos.
- Se inclina la cabeza y el pecho hacia al frente.
- La mirada señala al piso en señal de confianza y respeto.



Postura de listo/Joon bi



- Inicia de la postura de firmes.
- Subir los puños cerrados a la altura del pecho.
- Impulsarlas de golpe al abdomen bajo.
- Separación de un pie en la postura.
- Se acompaña de K'ihap.



Grito/ K'ihap.

La palabra **K'ihap** se compone de los ideogramas *ki* (氣), que significa *energía*, y *a(u)* (合), que significa *unión*. El Ki en distintas culturas ha sido traducido como aquello que nutre el cuerpo y se le vincula a la respiración, permitiendo que se libere la energía en puntos específicos del cuerpo. La unión de ambos ideogramas es considerada como “expulsión de energía”, lo cual en las tradiciones marciales se logra a través del manejo adecuado de la respiración y la expulsión por medio del grito, se le vincula en mayor medida a la zona del vientre al tener conexión con el “*hara*”, que en las ideologías orientales significa el centro de la vida.



Postura de meditación/ Muk Niom Seogi.

La meditación es un aspecto que ha sido relegado en el Doyang, pero, como sucede con el cuerpo al ejercitarse y de la mente a partir de desarrollo de conocimiento, esta es el vínculo espiritual entre ambos, para llevarlos al equilibrio, teniendo la capacidad de apropiarse al pensamiento a partir de su adiestramiento. Siendo este el momento clave para la realización de ejercicios que requieran el adiestramiento de la respiración o la capacidad del desarrollo filosófico de uno mismo con respecto al micro y macrocosmos.

- Iniciar en Moa seogui.
- Bajar rodilla izquierda.
- Bajar rodilla derecha
- Hincarse con empeines estirados.
- Mantener espalda recta.
- Mantener ojos cerrados.
- La cinta no puede quedar en medio en señal de respeto.



Calentamiento.

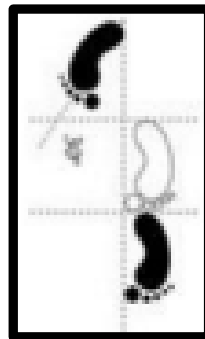
El calentamiento o ejercicios morfofuncionales, tienen como objetivo principal el evitar lesiones, prepara a su cuerpo de forma gradual para obtener un mayor rendimiento físico. Consiste en realizar una serie variada de ejercicios para provocar el aumento en la actividad muscular para poder lograr que nuestro cuerpo logre el pleno de forma paulatina.



Instrucciones: escanea el contenido anterior con ayuda de un dispositivo móvil y visítalo cada inicio de sesión hasta que puedas armar tu propio calentamiento inicial.

Postura andante/ Ap Seogi.

La postura andante es la base del movimiento de pies en cuanto a los bloqueos en Tae-Kwon-Do.



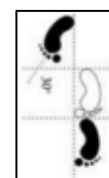
- Paso corto al frente.
- No hay flexión de rodillas.
- Cadera y hombros al frente.
- Ambos pies se mantienen al frente.
- Al avanzar el pie, el pie que avanza rebaza por un pie al que se queda en su lugar.
- Mantener línea de pies con la de hombros.
- Pie trasero gira 30° contrario al pie adelantado.

Giro atrás/ Dwilo dol-a la (Postura de caminante).

Girar hacia atrás de forma correcta evita que tropieces o te coloques en una postura incomoda.



- Pie de atrás, se mueve el doble de la postura inicial por atrás de la pierna contraria.
- Al llegar al punto, girar 180° el cuerpo en dirección favorable al pie de atrás.
- Mantener postura de caminante al terminar de girar.



CINTA BLANCA 10º KUP

Instrucciones: Recorta las imágenes y pega en sus correspondientes espacios en las páginas 21 y 23.



Defensas Baja, Defensa Media, Defensa Alta/ Arae Makki, Momtong Makki, Ogul Makki.

El practicante debe comprender que primero está el uso de las defensas, pues comenzar con el ataque contradice la paz entre individuos.

Las defensas principales se enfocan en proteger los tres principales sectores del cuerpo.

Defensa baja/ Arae Makki.



Posición preparatoria.

- La mano de bloqueo comienza desde el hombro opuesto (Puño tocando el hombro)
- Pasar el brazo por el abdomen sobre el cinturón con puño hacia abajo
- Brazo de tracción colocado al frente a lo largo de la línea central del cuerpo



Posición final.

- La mano bloqueadora debe estar a dos (2) puños de distancia de la pierna (muslo)
- El brazo debe estar recto (el codo no doblado)
- El brazo debe estar alineado con el costado de la pierna.
- Brazo de tracción colocado al costado de la cintura.

Defensa media/ Momtong Makki.



Posición preparatoria.

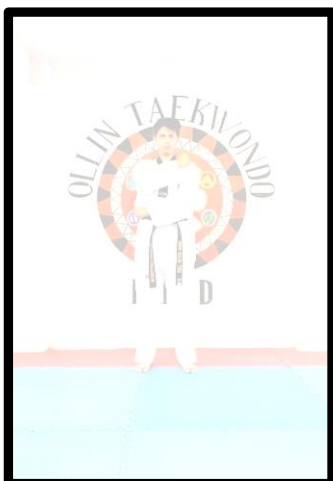
- Puño del brazo bloqueador levantado un poco por encima del hombro altura, brazo alrededor de 90 grados (codo apuntando abajo)
- Pecho abierto
- Brazo de tracción colocado al frente a lo largo de la línea central del cuerpo.



Posición final.

- Mano y muñeca del brazo de bloqueo alineadas al centro del cuerpo (plexo solar) con la hoja del brazo hacia adentro
- Punta del puño hasta el hombro
- La muñeca de la mano bloqueadora no debe estar doblada.
- El brazo de bloqueo tiene un ángulo de 90-120 grados
- Codo del brazo de bloqueo apuntando naturalmente hacia abajo
- Tirando de la mano del brazo colocada a un lado de la cintura

Defensa alta/ Ogul Makki.



Posición preparatoria

- El brazo de bloqueo comienza a través del abdomen sobre el cinturón (puño hacia arriba).
- Mano de brazo de tracción colocada sobre el pecho al nivel de los hombros con el puño hacia abajo.



Posición final

- La muñeca de la mano bloqueadora debe ser una (1) el puño lejos del centro de la frente (codo hacia arriba).
- El puño no rebasa la línea final del rostro.
- Tirando de la mano del brazo colocada a un lado de la cintura.

Golpe/Jireugui.

Forma correcta de cerrar la mano en puño cerrado.



Juntar los dedos superiores. Enrollar dejando el pulgar Cerrar el pulgar y apretar con el mismo a los demás dedos

Instrucciones: Tacha con una (X) las formas incorrectas de impactar los nudillos.



Recuerde que la muñeca debe mantenerse firme para evitar lesiones.

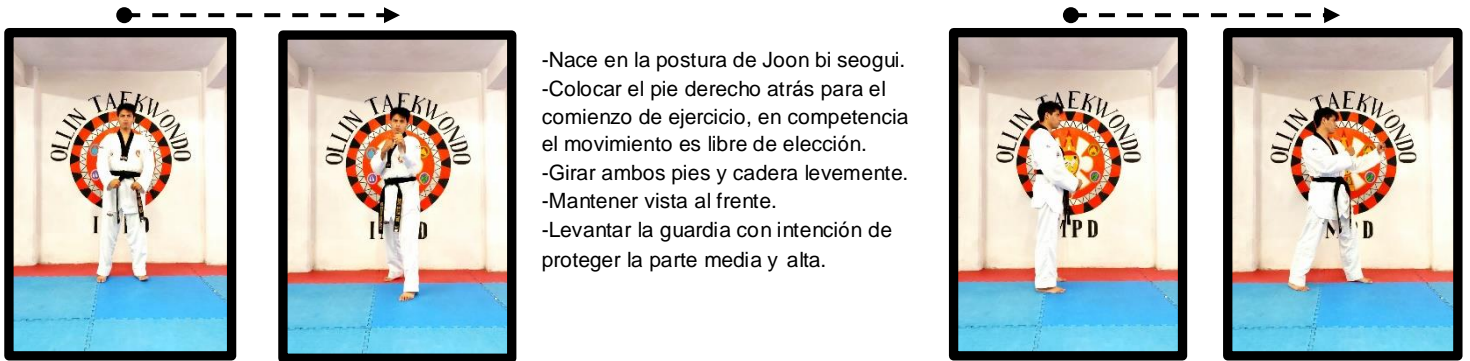
Pasos para el golpe medio/ Momtong Jireugui.



- Nace de la postura de listos.
- El puño atacante debe contraerse a las costillas.
- El brazo contrario prepara extendido al centro.
- Impulsar el brazo trasero y retraer el delantero.

Postura de combate/ Kiorugui seogi.

La postura de combate puede modificarse dependiendo las circunstancias, pero el ejemplo básico es el siguiente:



- Nace en la postura de Joon bi seogi.
- Colocar el pie derecho atrás para el comienzo de ejercicio, en competencia el movimiento es libre de elección.
- Girar ambos pies y cadera levemente.
- Mantener vista al frente.
- Levantar la guardia con intención de proteger la parte media y alta.

Patada de frente/ Ap chagui.

Ap chagui es la técnica básica por excelencia para comenzar con las técnicas de pateo, el objetivo es golpear con la planta la parte media o alta.



-Inicia en la postura de combate.

-Impulsar la pierna trasera doblando rodilla

-Extender pierna, pegando con la planta al objetivo.

-Volver a la flexión de rodilla

-Regresar a la posición inicial.

Estiramientos.

Los estiramientos, son ejercicios recomendados para después de cualquier entrenamiento, entre sus beneficios estarán que se evitara la sobrecarga y tensión muscular, ayudando a protegerte de posibles lesiones. Recuerde darse unos minutos al terminar su sesión de entrenamiento para realizarlos.



Instrucciones: escanea el contenido anterior con ayuda de un dispositivo móvil y visítalo al término de la sesión de entrenamiento hasta que puedas armar tu propio estiramiento final.



Evaluación Final.



Nombre: _____

Fecha: ____/____/____ Edad (Alumno): _____

Profesor: _____

Instrucciones: Lee cuidadosamente los reactivos y escoge la respuesta correcta de opción múltiple encerrándola a lápiz con un círculo.

1.- ¿Cuál es la traducción de la palabra Tae-Kwon-Do al español?

- A) Instituto Metodológico para la Preparación Deportiva.
- B) El camino de los pies y manos.
- C) Centro de formación marcial.
- D) El camino de la mano vacía.

2.- Selecciona la imagen del atleta mexicano, triple medallista olímpico en Taekwondo.



María del Rosario Espinoza



Iridia Salazar Blanco



Guillermo Pérez Sandoval



Jade Jones

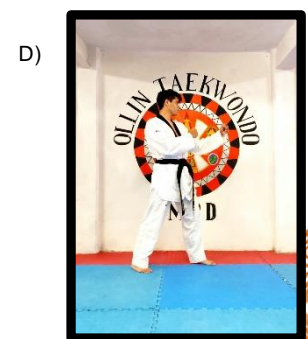
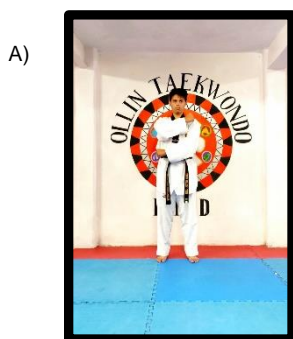
3.- ¿Cuál es el significado del color blanco en la cinta 10º Kup?

- A) Paz
- B) El camino de los pies y manos.
- C) La semilla del conocimiento.
- D) La comprensión del vacío (Ausencia).

4.- ¿Para qué se grita al realizar técnicas en el Tae-Kwon-Do?

- A) Para expulsar la energía interna
- B) Para que no sea monótono el entrenamiento
- C) Para meditar
- D) Para amedrentar al rival.

5.- Selecciona la imagen que representa la postura de Arae Maki (Defensa baja):





CINTA NARANJA

9° KUP

Cinta Naranja 9° Kup.

INTRODUCCIÓN.

El color naranja del cinturón al que se aspira, se asimila como la semilla, ese pequeño brote de nuevas habilidades y conocimientos que nacen dentro de usted, aportándole la guía necesaria, comenzará a adquirir todo lo necesario para su crecimiento en cuerpo, mente y espíritu.

En este momento, deberá comenzar a asimilar posturas que conforme su desenvolviendo se volverán fundamentales en tu práctica cotidiana, la constancia de la práctica se debe ver reflejada como una actitud que debe de volverse extensiva a todas las demás actividades en usted, para convertir el habito en una forma de vida.

Es necesario que se adentre en el vocabulario en coreano, pues dentro del aula se habitúa el uso de este, por lo que a continuación tendrás una lista de palabras básicas a la cual podrá recurrir siempre que lo necesite.

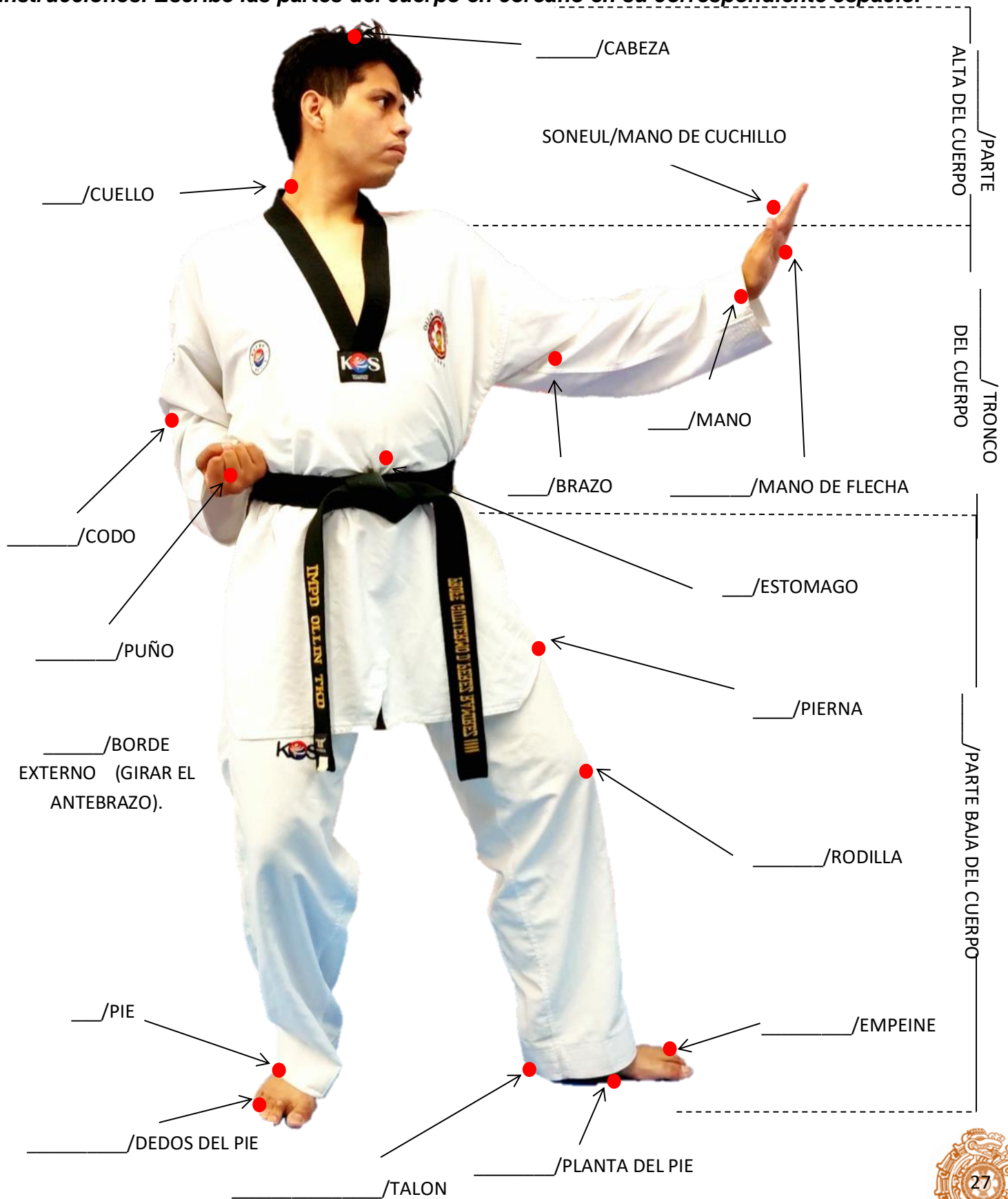
Vocabulario básico español-coreano.

Números/ Beonho		Ordenes en competencia	
Uno	Hana	Amonestación	Kyong go
Dos	Du	Punto en contra	Gam jum
Tres	Se	Punto a favor	Deuk jum
Cuatro	Ne	Round	Hoe jun
Cinco	Daseos	Competidor rojo	Hung
Seis	Yeoseos	Competidor azul	Chung
Siete	Ilgob	Separarse	Kalyo
Ocho	Yeodeolb	Continuar combate	Key sork
Nueve	Ahob	Tiempo	Kyeshi
Diez	Yeol	Tiempo indefinido	Shigan
Veinte	Seumul	Referee	Ju shi
Treinta	Seoleun	Vencedor	Sung
Cuarenta	Maheun	Juez de mesa	Kam do Kwan
Cincuenta	Osib		
Sesenta	Yugsib		
Setenta	Ilheun		
Ochenta	Yeodeun		
Noventa	Gusib		
Cien	Baeg		
Mil	Cheon		



PARTES DEL CUERPO COREANO/ESPAÑOL

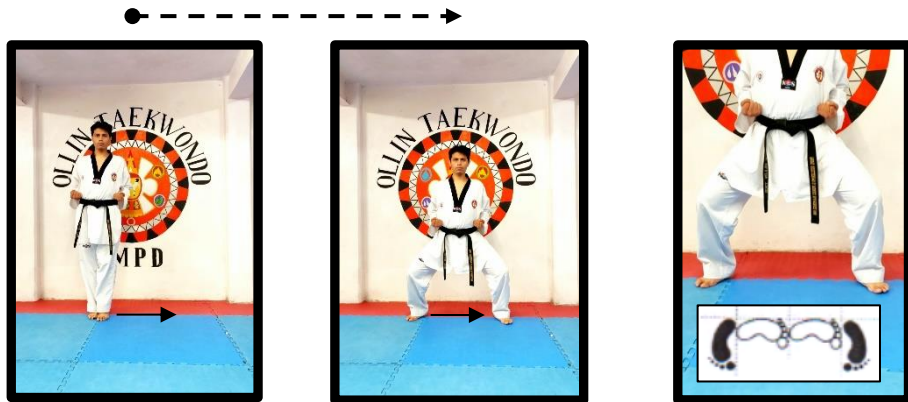
Instrucciones: Escribe las partes del cuerpo en coreano en su correspondiente espacio.



Listado de respuestas en coreano: Momtong/ Mog/ Meoli/ Moleup/ Pa/ Alae/ Bal dwikkumchi/ Dandog/ Son/ Wi/ Bakkat/ Pyo Son/ Balgalag/ Palkkum/ Baldeung/ Jumeog/ Bal/ Soneul/ Dali/ Eolgul

Postura de montura/ Juchum seogui.

La postura de montura concentra en su forma, lo ideales de las más antiguas artes marciales, con la rigidez y fuerza del cuerpo por medio de movimientos firmes, tiene intrínseca la idea de la comunicación entre el cuerpo y la mente por medio del espíritu, al realizarla debe concentrarse en mantenerse firme.



- Nace de Moa seogui, preparando con el brazo derecho extendido al frente.
- Movimiento inicial con pie izquierdo hasta tener distancia entre pies aproximadamente (2) pie de longitud
- Dedos de los pies mirando hacia adelante
- Peso igualmente distribuido en ambas piernas.
- Mantener rodillas dobladas,

Golpes en postura de jinete bajo, medio, alto/Jireugui arae, momtong, ogul Jum chum seogui

Instrucciones: En la correspondiente imagen, colorea el lugar al que va dirigida la acción y escribe el lugar en las líneas de abajo el nombre completo de la postura en español y coreano.

Ejemplo



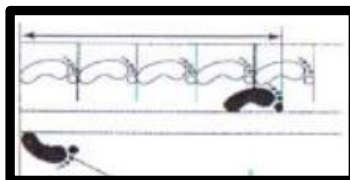
Jireugui arae Jum Chum seogui

Golpe bajo en postura de jinete

En postura de jinete, golpear cambiando de brazo y dirección en cada ejecución técnica.

Postura larga/Ap kubi seogui.

La postura da al practicante mayor soporte y estabilidad, además de permitir técnicas de contraataque.



- 4 a 4½ pies de largo desde el origen
- Pie trasero inclinado a 30 grados
- Peso: 70% delante, 30% atrás
- Cuando miras hacia el frente, el pie delantero viendo hacia adelante
- Distancia entre los bordes interiores de ambos pies deben estar entre uno (1) a dos (2) puños separados
- De pie, el cuerpo es naturalmente angulado a 30 grados

Giro en postura larga/ Ap kubi seogui dwilo dol-a la

Instrucciones: Ordena y escribe en el correspondiente espacio los pasos a seguir para girar en postura larga.



-Mantener postura larga al terminar de girar.

-Pie de atrás, se mueve el doble de la postura inicial por atrás de la pierna contraria.

-Al llegar al punto, girar 180º el cuerpo en dirección favorable al pie de atrás

A) _____

B) _____

C) _____

An Momtong Makki/Defensa media interior.



Posición preparatoria.

- Puño del brazo bloqueador levantado un poco por encima del hombro altura, brazo alrededor de 90 grados (codo apuntando abajo)
- Pecho abierto
- Brazo de tracción colocado al frente a lo largo de la línea central del cuerpo

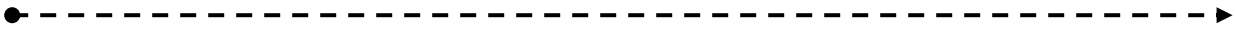


Posición final.

- Mano y muñeca del brazo de bloqueo alineadas al centro del cuerpo (plexo solar) con la hoja del brazo hacia adentro
- Punta del puño hasta el hombro
- La muñeca de la mano bloqueadora no debe estar doblada.
- El brazo de bloqueo tiene un ángulo de 90-120 grados
- Codo del brazo de bloqueo apuntando naturalmente hacia abajo
- Tirando de la mano del brazo colocada a un lado de la cintura

Patada circular corta/ Pi chagui.

El objetivo de la patada Pi chagui es el impactar con el empeine en la parte media del adversario.



-Inicia en la postura de combate.



-Impulsar la rodilla con inclinación máxima de 45°



-Extender pierna pegando con el empeine en el objetivo



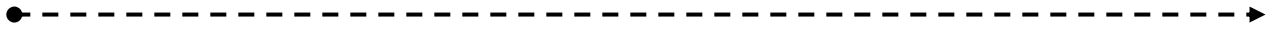
-Retraer la pierna, cayendo adelante.



-Terminar en postura de combate

Patada circular a la cara/Dollyo chagui.

La patada Dollyo chagui tiene como objetivo el impactar en la cara del adversario estirando el cuerpo.



-Inicia en postura de combate.



-Impulsar la rodilla con inclinación máxima de 45° por encima de la cintura.



-Extender pierna pegando con el empeine en el objetivo



-Regresar la pierna.



-Volver a la posición inicial.

Golpe medio contrario en postura caminante/ Baro momtong jireugui ap seogi.

Para realizar el contrataque, primero debe realizar una de las 4 primeras defensas básicas, retrocediendo el pie derecho en simultaneo, para terminar con un golpe contrario en dirección al plexo.



Arae Makki



Momtong Makki



Eogul Makki



An Momtong Makki



Baro momtong jireugui

Técnica de Rompimiento.

El rompimiento de superficies duras (madera, concreto) no es el objetivo del aprender el uso de técnicas de golpe en el Tae-Kwon-Do, pero es una práctica importante para que comprenda las fuertes armas que tiene en sus pies y manos, podrás hacer uso de su fuerza sin limitaciones, pues no temerás del poder lastimar a alguien si excede su fuerza.



Debe de considerar que para que su rompimiento sea exitoso es importante una ejecución correcta, ya que, si teme de la dureza del objeto, esto puede hacer que retraiga la fuerza con la que cuenta, por lo que al impactar su cuerpo resentirá la dureza de este, por ello le recomendamos practicar primero con objetos suaves como cartones para aumentar su dificultad e ir apilando más de ellos hasta asimilar la rigidez del objeto en que realizara el movimiento. Recuerde que cada que realice una evaluación para cambiar de grado deberá presentar rompimientos acordes a los conocimientos adquiridos.

Flexibilidad.

La flexibilidad le permitirá mejorar la capacidad de lograr una mayor amplitud de los movimientos por su propia acción muscular, sin la necesidad de intervención de esfuerzos externos, lo que se traduce como la mejora de las capacidades de alcance de rango en los movimientos con un gasto energético menor.

Entrenar su flexibilidad cobra una especial relevancia en la práctica cotidiana de la disciplina, será una herramienta indispensable para la mejora de sus habilidades y facilitar sus aprendizajes, en caso de que esta sea ineficiente podría acarrear dificultades en la calidad de sus ejecuciones, disminuyendo de forma considerable las probabilidades de impacto en técnicas con dirección a zonas altas.

A continuación, tiene lecciones a las cuales podrá acudir para el mejoramiento de esta cualidad, no dude en regresar a hacer uso de ellas siempre que lo considere necesario.



Equipo de protección.

En búsqueda de verificar la seguridad de los practicantes de la disciplina se han implementado modificaciones en el equipo de protección hasta llegar a los requeridos actualmente.

Instrucciones: Escriba dentro del paréntesis la letra correspondiente a la descripción del dibujo del equipo de protección.

A) Casco cefálico (Caretá), fabricado en espuma, recubierto en pintura plástica rojo o azul.

()



()



B) Protector corporal (Peto), fabricado en polipiel, espuma dura y tejido elástico con colores reversibles en rojo y azul.

()



C) Ante braceras, fabricado en polipiel, espuma dura y tejido elástico (color oficial en blanco).

()



D) Espinilleras, fabricado en polipiel, espuma dura y tejido elástico (color oficial en blanco).

()



E) Protector genital (Concha), fabricado en su mayoría en polipiel y espuma inyectada de alta densidad, el varonil incluye un protector rígido plástico.

()



F) Guantes, fabricados en tela elástica, espuma inyectada y recubiertos en pintura plástica (color oficial blanco).

()



G) Empeineras, fabricados en tela elástica, espuma inyectada y recubiertos en pintura plástica (color oficial blanco).

()



H) Protector bucal, normalmente para cubrir los dientes superiores, fabricado en hule natural silicona, no toxico.



Evaluación 9° Kup.



Nombre: _____

Fecha: ____/____/____ Edad (Alumno): _____

Profesor: _____

Instrucciones: Lee cuidadosamente y responde de acuerdo a lo que se te pide en cada inciso.

1.- ¿Cuál es el significado de la cinta naranja 9° Kup?

A) Agresividad.

B) La semilla o brote de nuevas habilidades.

C) Paz

D) Energía interna.

2.- Señala en la siguiente imagen las zonas del cuerpo en coreano, Momtong, Arae y Oegul:



3.- Selecciona y marca con una X la imagen correspondiente a la técnica Dolyo Chagui:



4.- Escribe en la línea en blanco a que se refiere las descripciones de abajo, Calentamiento o Flexibilidad:

_____ : Permite mejorar la capacidad de logra una mayor amplitud de los movimientos por tu propia acción muscular, sin la necesidad de intervención de esfuerzos externos, lo que se traduce como la mejora de las capacidades de alcance de rango en los movimientos con un gasto energético menor.

_____ : Tienen como objetivo principal el evitar lesiones, prepara a tu cuerpo de forma gradual para obtener un mayor rendimiento físico.

5.- Selecciona y marca con X el equipo de protección que debe usar un practicante de Tae-Kwon-Do:



A photograph of a hand holding a small amount of dark soil, with a background of a field covered in brown mulch. The image is semi-transparent, allowing the text to be overlaid.

CINTA AMARILLA

8° KUP

Cinta amarilla 8° Kup.

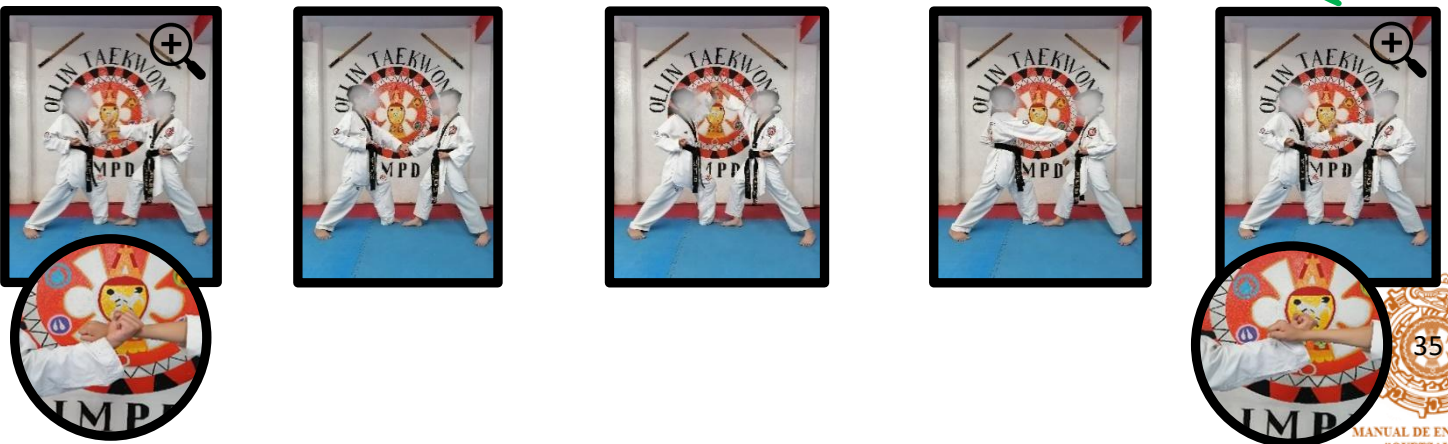
INTRODUCCIÓN.

El color amarillo en la cinta a la que aspira, representa la tierra fértil como las enseñanzas y al sol como lo valioso, ese punto al que se anhela llegar, pero aún se está muy alejado. Aquí comenzará a realizar ejercicios con ayuda de un compañero, debe recordar que el respeto es una práctica primordial, pues la cortesía y caballerosidad, distingue al sustento filosófico del Tae-Kwon-Do de su práctica como si solo lo fuera como deporte.

Golpe medio contrario/ Baro momtong jireugui (contraataque).

Las artes marciales tienen como finalidad el conocimiento de su cuerpo para la defensa, pero existe la posibilidad de que la defensa no sea suficiente ante un enfrentamiento inminente, por lo que será necesario el que entienda el contraataque como método para terminar un posible duelo.

Instrucciones: Une con una línea de color la defensa o contraataque realizado al aire con su aplicación práctica (azul-arae, amarillo-momtong, verde-an momtong, rojo-eogul, verde-baro momtong jireugui).



Patada de desplazamiento corta/ Pusho Chagui.



-Inicia en la postura de combate.



-Desplazar hacia adelante, Impulsando la rodilla delantera.



-Extender, pegando con el empeine en el objetivo.



-Retraer la pierna, cayendo adelante.



-Terminar en postura de combate

Lineamientos básicos de competencia deportiva de combate.

La modalidad de combate puede que llegue a reconocerla por haberla visto en juegos olímpicos, tiene reglas complejas que al pasar de los años han ido evolucionando en la búsqueda de adaptarse a tendencia, tecnologías, así como el volver el combate más justo, dinámico y efectivo, debido a los cambios constantes que este tiene, este apartado estará limitado a los aspectos básicos que debe conocer.

Entonces, el combate de Tae-Kwon-Do consiste en el enfrentamiento entre dos competidores, Chung (el cual portara su peto y protector cefálico en colores azul) y Hong (el cual portara su peto y careta en color rojo), estos intentaran ganar por patadas al cuerpo o cabeza, además de puños a la zona del cuerpo oponente, dichos impactos ejecutados de forma correcta se verán reflejados en un marcador, pudiendo ser en la mayoría de ocasiones el ganador aquel que termine con una mayor cantidad de puntos al terminar el enfrentamiento.

Instrucciones: Señala con una línea, los lugares en los que puedes impactar según el símbolo de la técnica a realizar.



Duración del combate.

En un combate de Tae-Kwon-Do a nivel olímpico, se ha establecido una duración de 2 minutos por tres rounds, con un minuto de descanso entre cada round, esto por enfrentamiento contra un rival, sin embargo, al ser introducido a esta actividad tendrá un acercamiento más básico, pues experimentará con tiempos de combate más cortos y de descanso más largos, además de comenzar con dos rounds como máximo por enfrentamiento.

Amonestaciones y señalizaciones.

En el enfrentamiento deportivo de Tae-Kwon-Do existen una serie de acciones y comportamientos que se prohíben y son sancionadas dentro del área, son conocidas como **Gam-Jeom** o punto para el oponente, algunas de ellas son acciones que son para hacer fluir el combate y pueden llegar a ser modificadas con ese fin, sin embargo hay otras que entran en el terreno de lo antideportivo y con el paso de los años no han sido modificadas, por ello, aquí te mencionaremos las acciones más importantes que no debería de ejecutar.

- Patear por debajo de la cintura bajo cualquier circunstancia.
- Golpear con el puño fuera de la zona media del cuerpo.
- Atacar con partes del cuerpo que no sean los pies o las manos.
- Atacar al oponente caído.
- Atacar fuera del tiempo establecido.
- Salir de la zona de combate.
- Caer al suelo.
- Agarrar o abrazar al oponente.
- Acciones para evitar el combate (correr, dar la espalda, pedir tiempo).

Conductas que se consideren malas hacia el árbitro o el oponente también son penalizadas, aunque muchas de ellas son a criterio de los jueces, es preferible que se desenvuelva con respeto y con el lenguaje adecuado para evitar esas llamadas de atención.

Otras formas de determinar un ganador.

Por descalificación: Esta condición de victoria es aplicada cuando el competidor ha superado el número de amonestaciones permitidas durante el combate.

Por abandono: Cuando el competidor no se presenta a su llamado al área de combate o decide no continuar con el mismo durante el tiempo de este se cumple con esta condición.

Por lesión: La decisión suele ser tomada por el juez o médicos encargados y se da en busca de proteger a los competidores de un daño mayor.

Por Knock Out: Esta forma de victoria se da cuando por la vía de un golpe legal se deja a un competidor en condiciones de no poder continuar con la pelea o de pérdida de conciencia (Las siglas K. O significan fuera de combate). En el Tae-Kwon-Do existe el Knock Out técnico y suele ser aplicado al competidor que ha sido superado por una gran cantidad de puntos, siendo este número considerado por criterio del comité organizador.

En desempate de punto de oro: Esta forma se aplica cuando al pasar el tiempo regular el marcador está empatado, por lo que se da un round extra con la condición especial de que se da como ganador al primer competidor en acertar el primer punto marcado con técnica de pie.





Por superioridad: Este criterio se aplica pasado el 4° Round (punto de oro) cuando ningún competidor logra marcar puntos, el ganador es decidido por superioridad según lo determinado por criterio de los árbitros.

TAEGEUK.









Al diseño de la bandera coreana se le conoce como Taegeuk, esta contiene una profunda relación con los principios filosóficos del llamado **libro de las mutaciones o de los cambios**, donde se identifican las dos energías básicas en el universo, el “Um” y el “Yang” (Yin-Yang en chino) y su representación escrita.

	Energía	Color	Símbolo	Genero
Um	+	Azul		Masculino
Yang	-	Rojo		Femenino

La combinación de las dos energías básicas, dan el aporte de los 4 bigramas, relacionados con los ciclos en un año.

Verano	Otoño	Primavera	Invierno
			

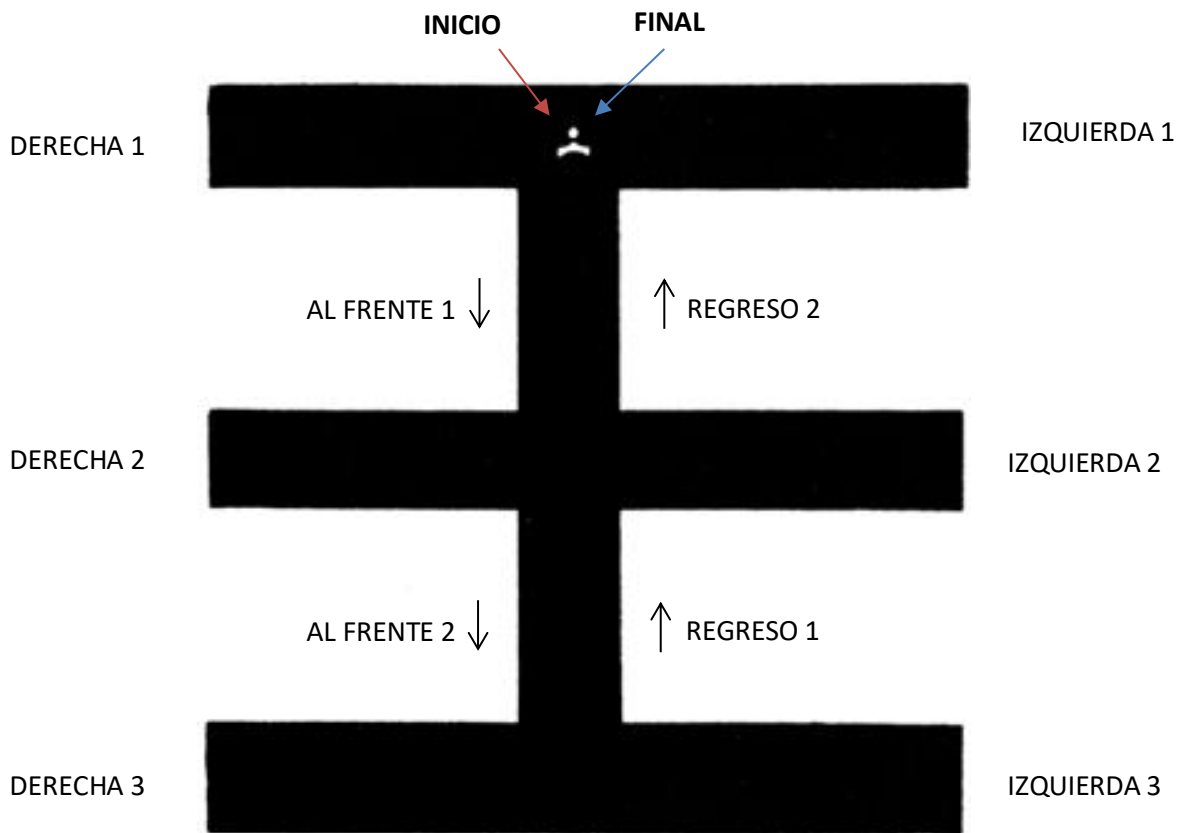
La unión de una energía más, se les es considerado como aquello que influye en los cambios cósmicos para el hombre, haciendo alusión a la imagen cíclica de la naturaleza y de los ciclos agrícolas, y se concibe de la siguiente manera:

Tae Geuk	Trigrama	Elemento de la naturaleza	Numero ordinario en coreano.	Concepción en el libro de las mutaciones.
I		Cielo	IL	<i>La fuerza creativa o positiva del universo el poder y en la luz.</i>
II		Lago	I	<i>El placer y complacencia en la calma del agua estancada. Lo apacible.</i>
III		Fuego	SAM	<i>Lo resplandeciente del sol, la energía fluctuante del ser y el calor en el cuerpo.</i>
IV		Trueno	SA	<i>El movimiento y lo inquietante en el ser, el estremecimiento en lo vital.</i>
V		Viento	O	<i>La suavidad, flexibilidad y penetración, lo que es invisible y poderoso.</i>
VI		Agua	YUK	<i>Lo profundo, desconocido y peligroso, el movimiento en lo adverso.</i>
VII		Montaña	CHIL	<i>El descanso y la inmovilidad. La firmeza en el deseo de llegar al cielo.</i>
VIII		Tierra	PAL	<i>Lo sumiso, la noche, la pasividad en la creación. La oscuridad.</i>

La explicación más usual al escuchar que son los Poomsae Taegeuk en Tae-Kwon-Do, suele estar ligada a la ejecución de técnicas de defensa y ataque, empleadas contra uno o varios oponentes imaginarios. Cosa que, en la práctica educativa del aprendiz, así es, pues se puede conocer por el cómo las ejecuta la capacidad que tiene el alumno en el dominio de las técnicas usadas, así como su desenvolvimiento progresivo, pero esta idea limitada a la evaluación.

El verdadero entendimiento que debe desarrollarse en la práctica y realización de los poomsae, es la idea del "Do", pues la comprensión de los trigramas, implica en uno mismo el desarrollo de las fuerzas positivas y negativas del universo, abstracción que debe ser practicada con la filosofía de la renuncia en el ser y el retorno a sí mismo. Esto, siendo la forma de manifestar el conocimiento como la asimilación con el tiempo y experiencias, retornándolas al ser como algo nuevo y único, y no como una vasija vacía a la cual solo se le vierte un contenido.

La figura que el practicante traza con sus movimientos en el suelo tiene en sus distintas ejecuciones los trigramas impregnados en su ideología, además de que el practicante siempre marcará la figura y para completarla deberá regresar al lugar de origen de la misma.



TAE GEUK IL YANG



Esta forma se asocia con el cielo, *la fuerza creativa o positiva del universo, el poder y la luz.*



TAEGEUK IL YANG ☰

DERECHA 1



4



3



"LISTO"



1



2

IZQUIERDA 1



"ALTO"

AL FRENTE 1



5

DERECHA 2



8



7



6



9



10

IZQUIERDA 2



18

REGRESO 2

AL FRENTE 2



11

DERECHA 3



15-B



15-A



12



13-A



13-B

IZQUIERDA 3



17

REGRESO 1

14

16



Evaluación 8° Kup.

Nombre: _____

Fecha: ____ / ____ / ____ Edad (Alumno): _____

Profesor: _____



Instrucciones: Completa la información faltante en los recuadros en blanco con el diagrama del Taeguk IL YANG de las paginas anteriores.

TAEGUEK IL YANG.

#	MOVIMIENTO	POCISION	DIRECCION	COREANO
---	LISTO	---	---	JOON BI
1	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	IZQUIERDA	ARAE MAKKI
2	GOLPE MEDIO PUÑO DERECHO	CAMINA PIE DERECHO ADELANTE		MOMTONG JIREUGUI
3	DEFENSA BAJA BRAZO DERECHO	CAMINA (180° A LA DERECHA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	DERECHA	ARAE MAKKI
4	GOLPE MEDIO PUÑO IZQUIERDO	CAMINA PIE DERECHO ADELANTE		MOMTONG JIREUGUI
5	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	LARGA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	AL FRENTE	ARAE MAKKI
6	GOLPE MEDIO CONTRARIO PUÑO DERECHO	LARGA NO SE MUEVEN LA POSICION		BARO MOMTONG JIREUGUI
7	DEFENSA INTERIOR BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	DERECHA	BARO AN MOMTONG MAKKI
8	GOLPE MEDIO CONTRARIO PUÑO DERECHO	CAMINA PIE IZQUIERDO ADELANTE		BARO MOMTONG JIREUGUI
9	DEFENSA INTERIOR BRAZO DERECHO	CAMINA (180° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	IZQUIERDA	BARO AN MOMTONG MAKKI



CINTA AMARILLA 8° KUP

10	GOLPE MEDIO CONTRARIO PUÑO IZQUIERDO	CAMINA PIE DERECHO ADELANTE		BARO MOMTONG JIREUGUI
11	DEFENSA BAJA BRAZO DERECHO	LARGA (90° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	AL FRENTE	ARAE MAKKI
12	GOLPE MEDIO CONTRARIO PUÑO IZQUIERDO	LARGA NO SE MUEVE LA POSICION		BARO MOMTONG JIREUGUI
13-A	DEFENSA ALTA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	IZQUIERDA	OGUL MAKKI
13-B	PATADA DE FRENTE PIE DERECHO	---		AP CHAGUI
14	GOLPE MEDIO PUÑO DERECHO	CAMINA PIE DERECHO ADELANTE	IZQUIERDA	MOMTONG JIREUGUI
15-A	DEFENSA ALTA BRAZO DERECHO	CAMINA (180° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	DERECHA	OGUL MAKKI
15-B	PATADA DE FRENTE PIE IZQUIERDO	---		AP CHAGUI
16	GOLPE MEDIO PUÑO IZQUIERDO	CAMINA PIE IZQUIERDO ADELANTE	DERECHA	MOMTONG JIREUGUI
17	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	LARGA (90° A LA DERECHA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	REGRESO	ARAE MAKKI
18	GOLPE MEDIO (GRITO) PUÑO DERECHO	LARGA PIE DERECHO ADELANTE		BARO MOMTONG JIREUGUI
---	PARAR	PIE IZQUIERO A FIRMES (CUERPO GIRA 180°)	---	GEUMAN



**CINTA AMARILLA
AVANZADA
7° KUP**



Cinta Amarilla Avanzada 7° Kup.

INTRODUCCIÓN.

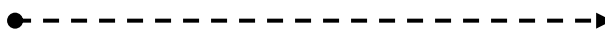
A partir de este momento, deberá consolidar de una forma más palpable lo desarrollado en el Dojang, por lo que previo a seguir con los cambios de colores en su cinta, primero portará un distintivo que dará señal de la adquisición del grado concreto en el cambio de color, esto en representación del progreso en el perfeccionamiento de técnicas ya conocidas y adquisición de lo que se está por conocer. Desarrollar y formar en usted la virtud del valor consiste en tener la capacidad de enfrentar situaciones que pueden causarle sensaciones difíciles de digerir, comience manejando la ansiedad con ejercicios de respiración a forma de que los sentidos se enfoquen en mantenerle alerta. Su cuerpo es tan perfecto, que en situaciones de este tipo le proporciona señales para avisarle, úselas a su favor, siempre manteniendo la calma y una actitud perspicaz.

Pero antes de continuar, debe recordar mantener en forma su cuerpo, es su herramienta más importante, por lo que debe cuidar de él constantemente, a continuación, tiene los ejercicios físicos básicos con los cuales puedes desarrollarlo de forma periódica, recuerde realizarlos de forma correcta para no lastimarse.

Sentadilla o Squats.

La sentadilla, es un ejercicio con el que se trabaja la parte baja del cuerpo (tren inferior), se recomienda que al comenzar a hacerla se use la autocarga del cuerpo. Los músculos primarios involucrados en esta ejecución son: Los cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales y aductores.

Es un movimiento que se inicia de pie, mirando al frente, con la espalda recta, mientras que los pies se encuentran separados a la altura de tus hombros. Sin curvar la espalda, se debe descender flexionando las rodillas y cadera, evitando que estos sobrepasen los 90° de flexión



Abdominales o Crunch.

Las abdominales, son uno de los ejercicios básicos más populares para fortalecer la parte media del cuerpo (tren central). Trabajar esta zona afecta y mejora indirectamente las demás zonas del cuerpo

La musculatura implicada es: recto del abdomen, oblicuo externo, oblicuo interno, transverso abdominal, recto femoral, dorsal ancho, pectoral mayor, entre otros músculos. Recuerde que una correcta ejecución evitara lesiones y modificaciones erróneas en su postura.

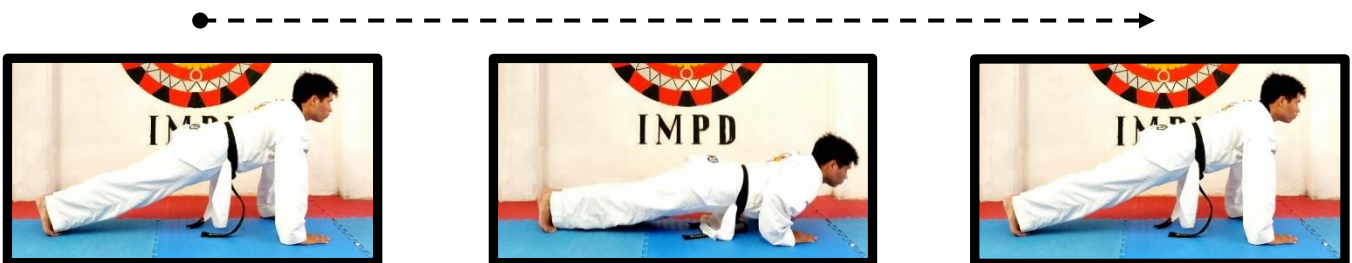
Este es un movimiento que se inicia acostado mirando hacia arriba, mientras evita levantar los pies del suelo, debe acercar el torso hacia las rodillas realizando presión en la musculatura del estómago.



Flexiones (lagartijas) o Push Up.

Las flexiones de codos tienen el propósito de fortalecer la parte alta de su cuerpo (tren superior), añadiendo musculatura a esta parte. Mientras que su realización implica los músculos: bíceps, tríceps, pecho, abdomen, hombros, espalda y antebrazos.

Para realizar este movimiento debe colocar su cuerpo en posición de plancha, apoyando las manos en el suelo. Mantenga la espalda recta y baja hasta que su torso casi toque el suelo. Recuerde realizar el movimiento completo y de forma regular.



Burpees.

El burpee, es un ejercicio que mide la resistencia anaeróbica, en su ejecución, se realizan varios movimientos que involucran a los tres sectores del cuerpo (tren inferior, medio y superior) y que debido a su exigencia lo coloca como un excelente ejercicio cardiovascular. Al realizarse se involucra: pectorales, tríceps, bíceps, cuádriceps, hombro, femorales, gemelos, músculos abdominales, glúteos, entre otros.



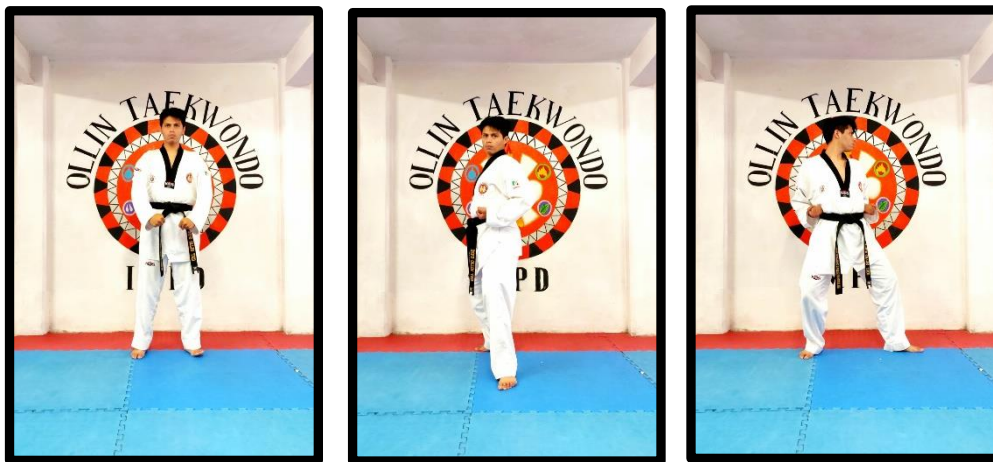
Para empezar, le recomendamos iniciar acostado, levantar su torso con el apoyo de sus brazos, desplazar las piernas hacia su centro y terminar el movimiento al erguir su cuerpo con un salto al tiempo que levanta las manos, repitiendo llevando las manos al suelo y volviendo a la primera postura.



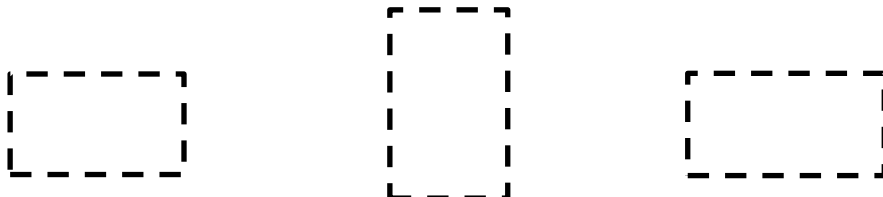
Postura trasera/ Dwit kubi.

Al realizar esta postura, se buscará que tenga un mayor soporte con ayuda de la flexión de rodillas y dirección de ambos pies.

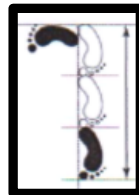
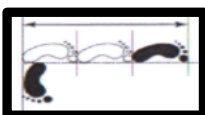
Instrucciones: Recorta de la siguiente página la sección de posición de pies, escoge y pega el orden adecuado para las siguientes imágenes.



- Nace en postura paralela.
- 3 pies de largo desde el origen
- Pie delantero mirando hacia adelante
- Pie trasero a 90 grados (letra L)
- Peso: 30% por delante, 70% por detrás
- Hombro, cadera, rodilla y tobillo de espalda la pierna debe estar alineada



Instrucciones: Recorta las imágenes y pega en sus correspondientes espacios en las páginas 48 y 50.



Patada de lado/ Yob Chagui



-Inicia en la postura de combate.



-Adelantar la pierna trasera, cruzando por atrás de la pierna delantera.



-Levantarse la pierna que después del cruce queda atrás, flexionando la rodilla hacia el abdomen y mostrando el talón al objetivo.



-Extender la pierna, girando la cadera y golpeando con el talón y filo del pie en el objetivo, girando el pie en horizontal.



-Recoger la pierna.



-Terminar en postura de combate

Defensa de cuchillo baja doble en postura trasera/Sonnal arae makki Dwit Kubi Seogui.

Posición preparatoria.

- Mano bloqueadora colocada sobre el hombro contrario en cuchillo, forma con la palma hacia el cuello.
- Mano de apoyo colocada hacia atrás en la mano del cuchillo forma y alineado a la altura del hombro con el brazo naturalmente doblado.



Posición final.

- La hoja de mano de bloqueo debe dirigirse hacia la parte baja del cuerpo con la mano en forma de cuchillo.
- Punta de la mano bloqueadora debe estar a dos (2) puños de distancia. de la pierna (muslo)
- La mano bloqueadora no debe estar doblada.
- La mano del brazo asistente colocó un puño debajo del plexo solar con la muñeca alineada con el centro del cuerpo mirando la palma hacia arriba.



Defensa de cuchillo media doble en postura trasera/ Sonnal momtong makki Dwit kubi Seogui



Posición preparatoria.

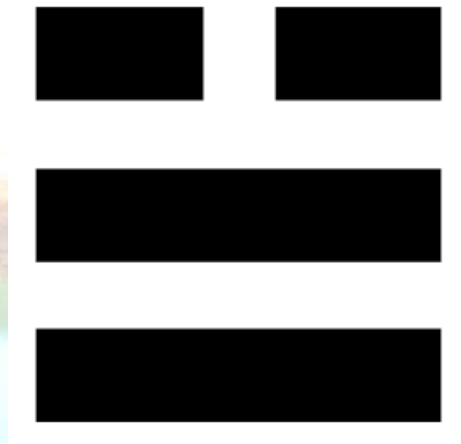
- Mano bloqueadora colocada sobre la cintura en cuchillo forma con la palma hacia arriba
- Mano de apoyo colocada hacia atrás en la mano del cuchillo forma y alineado a la altura del hombro con el brazo, naturalmente doblado



Posición final.

- La hoja de mano de bloqueo debe dirigirse hacia el cuerpo con la hoja del brazo hacia afuera
- Punta de la mano hasta el hombro
- La muñeca de la mano bloqueadora no debe estar doblada.
- El brazo de bloqueo tiene un ángulo de 90-120 grados
- La mano del brazo asistente colocó un puño debajo del plexo solar con la muñeca alineada con el centro del cuerpo mirando la palma hacia arriba.

TAE GEUK I YANG



Esta forma se relaciona con el concepto de lo sereno y gentil, la imagen espiritual de la naturaleza de un lago.



TAEGEUK I YANG ☰

DERECHA 1

IZQUIERDA 1



4

3

"LISTO"

1

2



"ALTO"



AL FRENTE 1



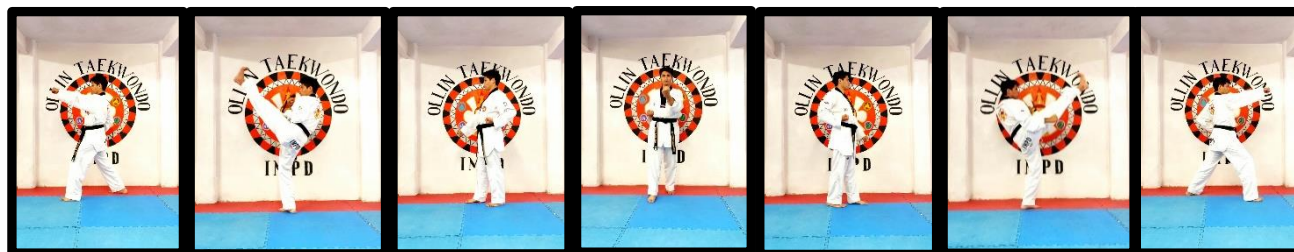
18-B

REGRESO 2

DERECHA 2

5

IZQUIERDA 2



10-B

10-A

9

6

7

8-A

8-B



18-A

REGRESO 2

AL FRENTE 2



11



17-B

REGRESO 2



DERECHA 3

IZQUIERDA 3



13

12

14



17-A

REGRESO -



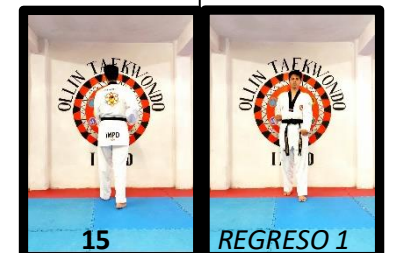
16-B

REGRESO 1



16-A

REGRESO 1



15

REGRESO 1



Evaluación Final.



Nombre: _____

Fecha: ____ / ____ / ____ Edad (Alumno): _____

Profesor: _____



Instrucciones: Completa la información faltante en los recuadros en blanco con el diagrama del Taeguek I YANG de las páginas anteriores.

TAEGUEK I YANG.

#	MOVIMIENTO	POCISION	DIRECCION	COREANO
---	LISTO	---	---	JOON BI
1	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	IZQUIERDA	ARAE MAKKI
2	GOLPE MEDIO PUÑO DERECHO	LARGA PIE DERECHO	IZQUIERDA	MOMTONG JIREUGUI
3		CAMINA (180° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	DERECHA	ARAE MAKKI
4		LARGA PIE IZQUIERDO	DERECHA	MOMTONG JIREUGUI
5	DEFENSA INTERIOR BRAZO DERECHO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	AL FRENTE	BARO AN MOMTONG MAKKI
6		CAMINA PIE DERECHO ADELANTE	AL FRENTE	BARO AN MOMTONG MAKKI
7	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (45° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	IZQUIERDA	ARAE MAKKI
8-A	PATADA DE FRENTE PIE DERECHO	---	IZQUIERDA	AP CHAGUI
8-B	GOLPE ALTO PUÑO DERECHO	LARGA PIE DERECHO ADELANTE	IZQUIERDA	OGUL JIREUGUI
9		CAMINA (180° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	DERECHA	ARAE MAKKI
10-A		---	DERECHA	AP CHAGUI
10-B		LARGA PIE IZQUIERDO ADELANTE	DERECHA	OGUL JIREUGUI
11	DEFENSA ALTA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO	AL FRENTE	OGUL MAKKI
12		CAMINA PIE DERECHO	AL FRENTE	OGUIL MAKKI
13	DEFENSA INTERIOR BRAZO DERECHO	CAMINA (270° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	DERECHA	BARO AN MOMTONG MAKKI
14		CAMINA (180° A LA DERECHA) PIE DERECHO ADELANTE	IZQUIERDA	BARO AN MOMTONG MAKKI
15	DEFENSA BAJA BRAZO IZQUIERDO	CAMINA (90° A LA IZQUIERDA) PIE IZQUIERDO ADELANTE	REGRESO	ARAE MAKKI
16-A	PATADA DE FRENTE PIE DERECHO	---	REGRESO	AP CHAGUI

CINTA AMARILLA AV. 7° KUP

16-B	GOLPE MEDIO PUÑO DERECHO	CAMINA PIE DERECHO	REGRESO	MOMTONG JIREUGUI
17-A		---	REGRESO	AP CHAGUI
17-B		CAMINA PIE IZQUIERDO	REGRESO	MOMTONG JIREUGUI
18-A	PATADA DE FRENTE PIE DERECHO	---	REGRESO	AP CHAGUI
18-B	GOLPE MEDIO (GRITO) PUÑO DERECHO	CAMINA PIE DERECHO	REGRESO	MOMTONG JIREUGUI
---	PARAR	---	---	GEUMAN



CONCLUSIONES.

Este trabajo surge a partir de las experiencias a lo largo de más de una década en la práctica del Taekwondo, además del recorrido vivencial en diversas instituciones de enseñanza marcial, en los cuales parte de mis recuerdos, vivencias, frustraciones y momentos felices del cómo se nos enseña esta actividad. En la elaboración del presente texto fue necesaria la utilización de conocimientos propios de la Pedagogía, además de un conjunto de saberes de mi estancia universitaria y de la comprensión del que Pedagogo debe ayudar y proponer métodos y estrategias que ayuden a superar las dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje, este texto se pretende como un apoyo a la labor pedagógica del docente marcial y de su labor didáctica en el dojang.

El Texto didáctico para la enseñanza integral del Taekwondo Ollin Quetzalcóatl, fue realizado con la intención de que los conocimientos del practicante marcial prevalezcan más allá de la ejecución de las posturas para la realización de evaluaciones, evadiendo la memorización a corto plazo. Teniendo como objetivo el cambiar la arraigada forma de enseñar y realizar las lecciones marciales de formación marcial en el Taekwondo, que terminan por alejar al alumno de conceptos que podrían resultarle de relevancia para su vida cotidiana.

Me despido de usted, esperando que este material didáctico le proporcione una opción accesible para acercarse a los conocimientos más profundos que le pueden llegar a presentar las actividades marciales. Esperando una verdadera construcción de los saberes por medio de las diversas actividades que se le fueron presentadas, además de las ilustraciones que buscan cumplir con distintas nociones en usted, como lo es el llenar un álbum coleccionable, además de hacer atractivas las instrucciones de las diversas posturas.

Tengo confianza en que este texto le sirva en la motivación extra de la adquisición fuera de la práctica deportiva, esperando que este le sirva como el detonante en la profundización de la formación marcial y el deseo de explorar en el saber filosófico de las doctrinas marciales inmerso en el presente texto. Estoy convencido de que podrá enriquecer su cultura y esto mismo lo podrá guiar en la construcción de la identidad de su ser.



BIBLIOGRAFIA

- Altamirano, A. (1996). Taekwondo. Programa integral de enseñanza. México. Fundación México-Korea de Tae Kwon Do, A.C.
- Mendiola. O. (1999). Taekwondo para principiantes (6ed.). México: SELECTOR Actualidad editorial.
- Torresnavarrete, J. (2013). Tradición Marcial (La oculta sabiduría de las Artes Marciales) (1ed.). México: Editores Buena Onda.

Créditos de imágenes.

Fotografía (Pérez Ramírez Guillermo David)

Colaboradores:

López Ávila Mariel

Pérez Ramírez Guillermo David

