

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**UN PROGRAMA COMPLEMENTARIO INICIAL  
ENFOCADO EN EL ANÁLISIS DE HABILIDADES  
FÍSICAS BÁSICAS DEL TAEKWONDO PARA LAS  
EDADES ENTRE 6 Y 12 AÑOS PARA EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA  
MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR/A: EVA CALVO GUTIÉRREZ

TUTOR/A: FRANCISCO ABARDÍA COLÁS

PALENCIA, JUNIO DE 2023

## **RESUMEN**

En el presente Trabajo Fin de Grado se va a desarrollar una propuesta didáctica de Educación Física para un programa complementario enfocado en el Taekwondo para edades de entre 6 y 12 años, es decir, para toda Primaria. Toda esta propuesta, se fundamenta basándose en una metodología que elabora progresiones abiertas de habilidades y destrezas motrices. En este caso, teniendo en cuenta la capacidad físico-motriz, hablaremos de fuerza y flexibilidad y con respecto a la capacidad perceptivo-motriz, será el equilibrio y la coordinación. Teniendo en cuenta estos aspectos, se va a elaborar una estructura didáctica (AGM), el cual, es una herramienta que ayudará al profesional docente a interpretar dicha motricidad desde un punto de vista global y abierto, para que así pueda ofrecer muchos recursos para que el alumnado pueda desarrollar con éxito su proceso de aprendizaje teniendo en cuenta sus necesidades.

## **ABSTRACT**

In this Final Degree Project we are going to develop a didactic proposal of Physical Education for an complementary program focused on Taekwondo for ages between 6 and 12 years old, that is to say, for all Primary School. All this proposal is based on a methodology that elaborates open progressions of motor skills and abilities. In this case, taking into account the physical-motor capacity, we will talk about strength and flexibility and with respect to the perceptual-motor capacity, it will be balance and coordination. Taking into account these aspects, a didactic structure (AGM) will be elaborated, which is a tool that will help the teaching professional to interpret this motor skills from a global and open point of view, so that it can offer many resources so that the students can successfully develop their learning process taking into account their needs.

## **PALABRAS CLAVE**

Análisis Global del Movimiento, Taekwondo, Habilidades motrices, Lateralidad, Fuerza, Coordinación, Equilibrio, Propuesta didáctica, Técnicas de defensa, Técnicas de ataque, Técnica de piernas, Desplazamientos, Giros, Circuito, Contenido Conceptual, Progresión abierta, Unidad Didáctica, Actividades complementarias.

## **KEYWORDS**

Global Analysis of the Movement, Taekwondo, Motor skills, Laterality, Strength, Coordination, Balance, Didactic proposal, Defense techniques, Attack techniques, Leg techniques, Displacements, Turns, Circuit, Conceptual Concepts, Open Progression, Didactic Unit, Complementary activities.

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b>	<b>6</b>
<b>2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA</b>	<b>7</b>
<b>3. OBJETIVOS</b>	<b>8</b>
<b>4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	<b>9</b>
4.1 EL TAEKWONDO	9
4.2 HABILIDADES MOTRICES	11
4.2.1 Equilibrio	13
4.2.2 Coordinación	14
4.2.3 Lateralidad	15
4.2.4 Flexibilidad	16
4.3 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO	18
4.3.1 Análisis multifuncional de materiales	19
4.3.2 Análisis de factores físico-motrices	19
4.3.3 Análisis de factores perceptivo-motrices	20
4.3.4 Análisis de factores técnicos	20
4.3.5 Análisis de enlaces y combinaciones	21
4.4 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN LOS CENTROS	21
<b>5. PROPUESTA EDUCATIVA DEL TAEKWONDO</b>	<b>23</b>
5.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)	23
5.2 PROPUESTA DIDÁCTICA	26
5.3 CIRCUITO	36
<b>6. DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA DEL TAEKWONDO</b>	<b>40</b>
6.1 INTRODUCCIÓN	40
6.2 OBJETIVOS	41
6.3 SABERES BÁSICOS	42

	5
6.4 COMPETENCIAS	43
6.5 METODOLOGÍA	43
6.6 SESIONES	45
6.7 EVALUACIÓN	45
6.8 CONCLUSIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	47
<b>7. CONCLUSIONES</b>	<b>48</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>51</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>56</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

Para culminar mis estudios universitarios, he elaborado un Trabajo de Fin de Grado que se enfoca principalmente en el área de Educación Física en la etapa de Primaria. Este trabajo plasmará los conocimientos adquiridos a lo largo de mi formación profesional en el campo de la Educación Física.

En el presente trabajo, se ha elaborado una Propuesta Didáctica que se centrará en el Taekwondo para todos los niveles de Primaria, es decir de 6 a 12 años. Para ello, se aplicará el Análisis Global del Movimiento para desarrollar las habilidades motrices que intervienen dentro de este, abarcando todos los aspectos relevantes para su correcto aprendizaje.

El Taekwondo es una disciplina marcial que combina técnicas de combate y defensa personal con un enfoque en el desarrollo físico y mental de los practicantes. Su práctica se ha extendido por todo el mundo y, en consecuencia, ha adquirido un interés cada vez mayor en el ámbito educativo.

En este contexto, el presente trabajo tiene como objetivo presentar una propuesta didáctica para la enseñanza del Taekwondo en el ámbito escolar. El enfoque de la propuesta se centra principalmente en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, pero además, se tendrá presente la promoción de valores como la disciplina, el respeto y la perseverancia.

Para ello, se llevará a cabo una revisión bibliográfica sobre el Taekwondo y su enseñanza en el ámbito escolar, así como un análisis de las competencias y habilidades que se espera que los estudiantes adquieran a través de su práctica. A partir de este análisis, se diseñará una propuesta didáctica lúdica a través de una serie de actividades en forma de progresión abierta. Además, también, se incluirá objetivos de aprendizaje, contenidos (saberes básicos), metodología, recursos y evaluación, así como un circuito para observar la adquisición de conocimientos del alumnado durante todas las sesiones.

En definitiva, este trabajo busca contribuir al desarrollo de una enseñanza del Taekwondo a través del área de Educación Física dónde permita a los estudiantes adquirir habilidades técnicas y valores importantes para su formación integral..

## 2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Iza Arias habla de que la aplicación de la defensa personal en el ámbito educativo ayuda a la formación integral siendo un instrumento que se pueda aplicar con el fin de la reducción del índice de inseguridad del alumnado (2013). Y por ese motivo viene a ser presentado dicho Trabajo de Fin de Grado.

Por otro lado, dado la necesidad de incorporar dicho concepto en el ámbito educativo, se ha elegido el arte marcial denominado “Taekwondo” por dos razones. En primer lugar por la cercanía que tiene este con respecto a mi formación. Y por otro lado, por el autoconocimiento y la conciencia corporal que este puede ofrecer al alumnado.

No solo sirve como justificación para el trabajo mi grado de experiencia personal con el tema, también es importante destacar la relación que tiene con respecto al curriculum de Educación Física de forma legal. Tras un análisis completo del documento, encontramos que según el Decreto 26/2016, de 21 de julio (LOMCE), el bloque 3, denominado “habilidades motrices” es el que nos va a ayudar a poder realizar el trabajo de forma eficiente. Esto es así debido a que se analizarán todas las habilidades motrices que podemos encontrar dentro del arte marcial seleccionado. Por otro lado, según el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, (LOMLOE), podemos decir que nos puede interesar dos bloques, el Bloque D. “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” y el Bloque E. “Manifestaciones de la cultura motriz”.

También es por ello que gracias a este bloque, podemos encontrar una relación con la asignatura de Cuerpo, Percepción y Habilidad ofrecida por el profesor Francisco Abardia con el fin de utilizar un Análisis Global del Movimiento con el objetivo de obtener las cosas clave y que infieren dentro del Taekwondo. Esto es así, ya que es una herramienta de ayuda eficaz para todo profesional dentro de dicha materia.

Por último, podemos decir que lo que pretende dar este trabajo es la capacidad de poder introducir en el ámbito educativo algo relacionado con la defensa personal mencionada al principio. Esto es debido a que considero que es importante que el alumnado comprenda de forma clara dicho concepto y sepa aplicarlo en cualquier tipo de situación que lo requiera.

### **3. OBJETIVOS**

La propuesta del TFG se basa en una serie de objetivos que se irán desarrollando a lo largo del trabajo. De esta manera podremos obtener un orden cronológico de lo que se pretende llevar a cabo.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con este TFG son los siguientes:

- Identificar las habilidades que se dan en el Taekwondo con respecto a la parte de la técnica de las extremidades superiores e inferiores.
- Investigar acerca de las cualidades del Taekwondo: vestimenta, niveles, y partes del mismo.
- Definir los criterios que se tienen que tener en cuenta a la hora de analizar las habilidades a través del análisis global del movimiento: análisis de material, análisis físico-motrices, perceptivo-motriz y enlaces y combinaciones.
- Justificar la importancia del Taekwondo de las diferentes situaciones que se dan con respecto a las técnicas de ataque y defensa para dar una iniciación a la defensa personal.
- Desarrollar una propuesta didáctica de iniciación y formación del Taekwondo a través de un programa complementario para edades entre 6 y 12 años dentro de la Educación Primaria con respecto a las habilidades físicas básicas que existen dentro de dicho deporte.

## 4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

A continuación nos centraremos en la fundamentación sobre cómo aplicar, comprender, observar y desarrollar qué habilidades y destrezas aparecen dentro de un deporte. Pero para ello es importante hablar de Educación Física y la relación que se establece con el Decreto 26/2016, de 21 de julio de Castilla y León y con el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre.

El Decreto de 2016, observamos como la asignatura está dividida en cinco grandes bloques: “Contenidos comunes” que este bloque es el transversal para todos los cursos, “Conocimiento Corporal”, “Habilidades Motrices”, “Juegos y Actividades Deportivas” y “Actividades Físicas Artístico-Expresivas”. Sin embargo, en el Decreto de 2022, se hacen grandes cambios con respecto a los bloques de contenidos, el primero es el cambio de denominación a saberes básicos y el segundo, que ahora se tratan de siete bloques de contenidos llamados de la siguiente forma: “Vida activa y saludable”, “Organización y gestión de la actividad física”, “Resolución de problemas en situaciones motrices”, “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices”, “Manifestaciones de la cultura motriz”, “Interacción eficiente y sostenible con el entorno” y “Información, digitalización y comunicación”.

Todos estos bloques de contenidos que se han mencionado, deben de transmitirse al alumnado de forma significativa y duradera. Es decir, que a parte de su conocimiento la forma de emplearlo con el alumnado es lo que más relevancia tiene a la hora del proceso enseñanza-aprendizaje.

La Educación Física no trata solo de inculcar una nueva forma de enseñanza o buscar un resultado numérico u tangible, sino que también se encarga del desarrollo integral del alumno. (Chillón Garzón, 2018).

### 4.1 EL TAEKWONDO

El Taekwondo es un arte marcial proveniente de Corea, que lleva consigo la superación personal con el fin de lograr las propias limitaciones físicas y personales y

hace referencia al uso científico del cuerpo en un método de defensa personal (Abad, 2012) (Choi, 1999). Todo ello conlleva a la búsqueda de la autosuperación a través del reconocimiento de las posibilidades de cada individuo. “Todo cambio que se produzca en una parte del organismo también sucederá en otros sistemas o en alguna parte del cuerpo” (Abad, 2012).

Los conceptos como cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, respeto y disciplina, son esenciales para llevar a cabo una metodología de enseñanza de forma efectiva y duradera. Según Abad “la filosofía del arte no es formar peleadores, sino que por el contrario el objetivo principal es formar personas seguras de sí mismas” (2012, p. 13).

Por otro lado, los factores que condicionan de forma exitosa las habilidades de este arte marcial, son la fuerza física, la técnica y la estrategia (Myong, 2001). Por ese motivo, cuando hablamos de condición física dentro del Taekwondo hacemos referencia a diferentes habilidades físicas básicas como la resistencia, el equilibrio, la fuerza muscular, la velocidad y agilidad, la flexibilidad y la coordinación. Todas ellas, obtienen un papel primordial para el buen desarrollo de dicho arte marcial mencionado anteriormente.

Añorbe habla de como el Taekwondo se puede dividir en dos grandes bloques: la práctica más pura mediante formas (Tuls o Poomsaes) o la práctica de la técnica de combate (2017). Con respecto al bloque de los Poomsaes, podemos decir que están relacionados con aquellas habilidades destinadas al ataque y la defensa, para que posteriormente se puedan poner en práctica a través del combate.

Por otro lado, en este arte marcial, el nivel en el que te encuentras, va marcado con respecto al color del cinturón, siendo el blanco el nivel inferior y el negro el superior. Para avanzar en los cinturones es necesario conocer determinados Poomsaes (Añorbe, 2017). Además de conocer todo esto, también es necesario saber una serie de técnicas tanto de brazos-manos como de piernas-pies.

Este tipo de técnicas reciben diferentes tipos de nombre dependiendo si es defensa o ataque. Cuando nos centramos en la técnica de brazos-manos de defensa se denomina con la palabra “*son kisu maki*” y si son de ataque “*son kisu gong kiok*”. Por otro lado, la técnica de las piernas-pies pasa a denominarse “*bal kisu*”. Por otro lado, en este arte marcial es muy importante la posición del cuerpo y a esto se lo llama como “*sogui kisu*”.

Para una propuesta de contenido significativo relacionado con el Taekwondo en la escuela, es necesario explicar el origen, la historia y los valores que guían esta práctica corporal. (Brito Nieto, Lima, et al., 2021). Por ese motivo, entre una amplia gama de posibilidades temáticas de prácticas corporales dirigidas a enriquecer las experiencias de niños, jóvenes y adultos en Educación Básica, el National Common Curriculum lanzó el Taekwondo.

Por tanto, como toda actividad física, Abad en 2012 entiende que el Taekwondo incide de forma directa sobre la salud y el bienestar del estudiante, pero a diferencia de otros deportes, este en cambio ayuda al desarrollo de aspectos mentales como pueden ser la autoestima, la confianza en sí mismo y la seguridad.

## **4.2 HABILIDADES MOTRICES**

La importancia del movimiento en el cuerpo es destacable debido a que este, nos indica como una persona es tanto motriz como socialmente. Por tanto, la unión de estos dos conceptos, movimiento y cuerpo, son claves porque son los que nos ayudan a comunicarnos, expresarnos y sentir.

Con respecto a todo esto, es importante destacar que muchas veces los movimientos o habilidades que realizamos, nuestro cuerpo no es del todo consciente de ellas debido a que iniciamos de acciones motoras que el cuerpo tiene de forma innata junto con la conexión que se establece con el desarrollo motor humano. Es decir, que nosotros desde que nacemos ya tenemos unas acciones motoras impuestas a través de los genes.

Por tanto, todo este conjunto de movimientos, que son diferentes unos de otros y que deben de ser desarrollados y aprendidos a medida que se crece, podemos decir que son diferentes tipos de habilidades motrices (andar, saltar, girar, correr...)

Buscar una definición exacta de habilidad motriz es difícil ya que hay diferentes autores que lo definen de diferentes maneras. Un ejemplo podría ser el de Batalla Flores (2000), que entiende como habilidad motriz lo siguiente:

Una habilidad motriz la entendemos como la competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptado que, para la consecución de este objeto, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible (p.8).

Otra definición que se puede dar de habilidad motriz es la que nos indican Castañer y Camerino en 2001, donde consideran que cada habilidad motriz es el producto de acomodaciones y modificaciones de habilidades ya adquiridas anteriormente donde se va a ir construyendo el repertorio del individuo.

Por otro lado, cabe destacar que hay diferentes tipos de habilidades, las hay generales o específicas. Por un lado, las habilidades generales son aquellas que engloban un gran número de habilidades específicas, es decir, que no hay solo una única habilidad sino que aparecen más. En cambio, las habilidades específicas, son aquellas que expresan una única habilidad. A la hora de programar con respecto a las habilidades, debemos tener en cuenta una perspectiva amplia de todos los aspectos que influyen dentro de esta, lo que quiere decir todo ello es que debemos tener una visión global de la habilidad que vayamos a tratar.

Centrándonos más ya en el Trabajo de Fin de Grado, vamos a analizar y fundamentar cuatro de las habilidades motrices básicas que interfieren dentro del Taekwondo. En este caso estamos hablando de: equilibrio, coordinación, lateralidad, flexibilidad y fuerza. Todas ellas se reflejan de forma notoria en este arte marcial, haciéndolas indispensables para que se desarrolle de forma segura y óptima.

### 4.2.1 Equilibrio

El término equilibrio puede ser entendido de diferentes maneras, según Cidoncha y Díaz lo definen como “factor de la motricidad infantil estrechamente ligado al sistema nervioso central y que evoluciona con la edad, cuya maduración precisa la integración de la información proveniente del oído, vista y sistema cinestésico (propioceptivo)” (2013, p. 4). Por otro lado, en 1997, fue definido como el tono muscular de base y de mantenimiento que caracterizan a la postura (Abardía y Medina, p. 195).

A pesar de todas las definiciones que se pueden dar en este término, lo importante es identificar los tipos de equilibrio que hay, y son dos, el equilibrio estático que es el primero que se desarrolla, sobre el primer año de edad y el equilibrio dinámico el cual, se obtiene más tarde entre los 5 y 9 años.

El equilibrio estático es definido como aquellas fuerzas que se ejercen sobre un cuerpo y se obtiene un resultado nulo. Sin embargo, la definición del equilibrio dinámico es diferente debido a que se centra en la repartición de forma variable de la masa del cuerpo sobre un punto de apoyo provocando una variación de fuerzas en las cuales la actividad muscular está en constante cambio. (Abardía y Medina, 1997).

Según Cidoncha y Díaz (2013) el equilibrio también viene definido por tres mecanismos: cinestésico (relacionado con los propios receptores del músculo), laberíntico (relacionado con el oído medio) y visual (relacionado con la información obtenida a través de la vista).

Además, es importante destacar que el control del equilibrio depende de los receptores que mandan una acción sobre la posición del cuerpo ya que el equilibrio trata de mantener el centro de gravedad del cuerpo. Así pues, el equilibrio es algo más que la ausencia de movimiento y está relacionado con la compensación de las fuerzas que permiten que las cosas mantengan su posición actual. Por lo tanto, podemos definir el equilibrio como la capacidad de nuestro cuerpo para mantener una postura en contra de las fuerzas externas, especialmente la gravedad. Esta habilidad se logra gracias a la

acción coordinada e involuntaria de los músculos, que se activan bajo la dirección de los estímulos adecuados del sistema nervioso (Abardía y Medina, 1997).

Finalmente, enfocándonos en nuestro tema, el Taekwondo mantiene una relación intrínseca con el equilibrio, el cual se encuentra presente siempre en mayor medida en las técnicas dinámicas, aunque nunca debe ser ignorado el equilibrio estático. Todo esto se verá reflejado tanto en las posiciones que se deben adoptar como en los poomsae.

#### **4.2.2 Coordinación**

La coordinación es crucial para el funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que sin ella cualquier acción que intentemos realizar requeriría un gran esfuerzo, debido a que se acumularían todas las acciones de manera desorganizada. Por ese motivo Abadía y Medina en (1997), hacen referencia a que la coordinación permite el buen desarrollo del aparato locomotor y nervioso. Es por esa razón por lo que cualquier elemento que pueda interferir en este funcionamiento, se puede considerar negativamente para ello como por ejemplo: la fatiga, la tensión, la edad, el nivel de aprendizaje, intensidad de esfuerzo y la condición física.

Otro tipo de definición, también relacionada con su funcionamiento es la que hacen Cidoncha y Díaz, “concepto complejo, multifactorial, implicado de manera constante en el movimiento humano, puesto que, por sencillo que funcionalmente y estructuralmente éste sea, siempre entramos en el dominio de las coordinaciones” (2013, p. 3). Sin embargo, Niks y Fleisman (1960) apuestan por que la esencia de la coordinación es la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. Por tanto, es importante destacar, que la mejor edad para desarrollar mejor la coordinación es en la etapa prepuberal, debido a que es cuando se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso. En la etapa puberal existe una parada de todo ello porque se da lugar al crecimiento del cuerpo haciendo que no esté acostumbrado a dimensiones musculares tan grandes.

Como siempre, son inmensas las definiciones que se pueden dar en este concepto, sin embargo, los tipos de coordinación que se pueden observar siempre van a ser los mismos. Especialmente nos vamos a centrar en tres, la coordinación

dinámico-general, la cual hace referencia a el funcionamiento completo del cuerpo para el desarrollo de la acción. Dentro de ella, se pueden distinguir dos, la de adaptación que no requiere movimiento y puede ir unido al equilibrio estático y la de locomoción que a diferencia de la exterior, esta si que requiere movimiento y se puede ver asociado con el equilibrio dinámico. Por otro lado tenemos la coordinación óculo-manual y óculo-pédica, en la cual interviene el mecanismo perceptivo y finalmente la segmentaria, la cual se ve vista por movimientos que son realizados por una parte del cuerpo y está a veces relacionada con objetos o elementos. Viene dada por la percepción sensorial y la acción muscular.

En este arte marcial, se podrán apreciar varios tipos de coordinación, en particular, se podrán identificar tres tipos de coordinación que se han definido con anterioridad. Esto es así, ya que la coordinación es el eje central de desarrollo para las habilidades y destrezas que éste exija al alumnado.

#### **4.2.3 Lateralidad**

La lateralidad es uno de los conceptos que influyen de forma significativa para el desarrollo de ciertas habilidades motrices básicas. Es por ello que la prevalencia de un segmento corporal sobre otro es un problema que viene dado por la propia constitución corporal humana.

Como en la mayoría de los casos, este concepto da lugar a infinitas definiciones con respecto a diferentes puntos de vista de muchos autores. Bilbao y Oña en el 2000, citan como para Harris el concepto se refiere a “la preferente utilización y la superior aptitud de un lado del cuerpo frente a otro” (1961, p.8). Y por otro lado, que para Kephart (1964), supone que es la “capacidad para coordinar un lado del cuerpo con el otro y para discriminar cognitivamente entre ambos” (p.8). Por otro lado Abadía y Media, tratan de definirlo como “preferencia de carácter genético para la realización de conductas que dependen de la funcionalidad de cada uno de los hemisferios” (1997, p.232).

A pesar de las infinitudes que puede haber de dicho concepto, está claro que es la preferencia de uso de uno de los lados de nuestro cuerpo para realizar ciertas tareas y

que es importante saber los tipos de lateralidad que existen dentro de este concepto. Existen diferentes tipos de lateralidades que son: la de uso, la gestual, homogénea, cruzada e invertida, donde cada una de ellas se obtienen definiciones diferentes.

Cuando hablamos de lateralidad de uso nos referimos a la prioridad que damos a un lado u otro. Esta además se divide en dinámica y sostén. Por otro lado, la lateralidad gestual, hace referencia a los gestos y cómo estos se desenvuelven hacia diferentes acciones. La lateralidad homogénea es cuando eres diestro definido o zurdo definido, es decir que haces todo o con la diestra o con la zurda. Otra de las lateralidades que se dan es la cruzada, que es lo contrario que la homogénea, es decir que no hay coincidencia con un segmento dominante. Y por último la lateralidad invertida donde el individuo experimenta un cambio espontáneo en su preferencia de uso.

Este concepto se hace muy presente en el Taekwondo ya que es necesario que el alumnado conozca cual es sobre todo la lateralidad de uso que tiene con respecto manos-pies. Además, es un concepto muy importante para que el docente pueda analizar la lateralidad que tiene su alumnado para poder tratar con ellos de forma efectiva.

#### **4.2.4 Flexibilidad**

Otra habilidad física básica que es importante destacar en este trabajo es la flexibilidad, para la mayoría de los autores este concepto se ve definido como la capacidad que permite realizar movimientos con una gran amplitud muscular. Para verificar esto, podemos observar diferentes puntos de vista de autores y su forma de definir este concepto, para Ozolin (1970) “la flexibilidad es la capacidad de realizar ejercicios con gran amplitud”. Por otro lado, Harre plantea que es “la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con gran amplitud de oscilaciones” (1973). Y por último, Ruiz Aguilera en 1985, asume que es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimientos en las articulaciones.

Por tanto podemos afirmar que la mayoría de autores la definen de igual forma. Por otro lado, es importante destacar que esta debe ser trabajada desde las pequeñas edades ya que cuanto menor edad tienes es mejor trabajarla ya que a medida que se va creciendo esta se va perdiendo en pasos agigantados si no se trabaja. Es por ello que los

ejercicios de flexibilidad ayudan a fortalecer de forma simultánea, tanto las articulaciones como los ligamentos y las fibras musculares y como consecuencia, elevan la elasticidad en los músculos y su capacidad para extenderse.

Por último es importante también dar una clara diferenciación entre flexibilidad y elongación, ya que para muchos significa lo mismo pero no es así. Cuando nos referimos a flexibilidad es la capacidad de estirar un músculo, en cambio la elongación va referida a la capacidad de que ese músculo que ha sido estirado, vuelva a su forma habitual, es decir, en la que se encuentra el músculo en reposo.

Para el Taekwondo la flexibilidad tiene mucho que ver ya que se necesita de esa elongación muscular para realizar los movimientos de forma adecuada y lo mejor posible.

#### **4.2.5. Fuerza**

La fuerza es otro de los aspectos a tener en cuenta en el Taekwondo, algunas de las definiciones que se establecen para este concepto es por ejemplo la de Muska Mosston (1982), que habla de fuerza como aquella “habilidad para moverse en contra o para aguantar una resistencia” o Zatsiorski que argumenta que el concepto de fuerza está ligado a la capacidad de superar la resistencia exterior o de oponerse a ella a costa del esfuerzo muscular (1989).

A pesar de las infinitudes de definiciones que podemos encontrarnos acerca de este concepto, también debemos tener en cuenta una serie de fases para el desarrollo de las capacidades físicas dependiendo de las edades en las que se encuentre el alumnado. En este caso, nos vamos a fijar en la segunda y tercera dirigidas a las edades de entre 6 y 12 años. La primera asociada para las edades entre 6-9 años que se tratará de habilidades básicas elaboradas de forma global para poner en práctica la fuerza. Y por otro lado, entre los 10-12 años, es la mejor etapa para el desarrollo motor y por lo tanto para el trabajo concreto de las actividades físicas básicas.

Cabe destacar, que hay diferentes tipos de fuerza: absoluta, máxima, relativa, velocidad y de resistencia. En nuestro caso, es decir en el Taekwondo, nos vamos a fijar

en dos, la fuerza de velocidad que va ligada a generar tensión con cierta velocidad y la de resistencia que en el 2000, Bosco la denominó como “fuerza generada por una fuente externa al cuerpo” (p.30). Estos dos tipos de fuerza son las que más se pueden ver reflejadas a la hora de hacer movimientos musculares que lo exija.

### **4.3 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO**

El Análisis Global del Movimiento (AGM), es una de las herramientas más eficaz para todo profesor de Educación Física debido a que es un proceso fácil para interpretar y realizar progresiones abiertas. Es decir, es el que nos ayuda a realizar una estructura completa para una Propuesta Didáctica a través de una progresión. Según Abadía y Medina (1997) para realizar un buen AGM, es necesario tener en cuenta una serie de aspectos clave como la justificación de los recursos utilizados en cada sesión, un progresivo acceso a las actividades planteadas y la coherencia de todos los aprendizajes propuestos. El objetivo de esto es obtener una comprensión completa de la motricidad, profundizando en el conocimiento de una habilidad específica para determinar sus posibilidades de acción y crear actividades consecutivas y accesibles para todos los estudiantes. Esto se hará para que los estudiantes tengan una comprensión más cercana de la habilidad que se les enseña, y para considerar los aspectos técnicos más relevantes para la comprensión de su contenido conceptual.

Entendemos como progresión abierta a una elaboración de actividades sobre una habilidad motriz o deporte de forma flexible y heterogénea, es decir, una propuesta de ejercicios relevantes que van de lo más básico a lo más global. Esto quiere decir que pasa por dos etapas, por un lado, la primera que es la de adaptación, en la cual se trabajan aspectos que intervienen dentro de la habilidad o deporte pero que no implican la acción del mismo. Y por otro lado, la segunda etapa que es la de dominio, en esta ya se pone en funcionamiento ejercicios que tengan que ver con la habilidad o el deporte. Cabe destacar, que al tratarse de una progresión abierta, da pie a que pueda ser modificada ya que como su propio nombre indica es “abierta”.

Para realizar un AGM adecuado hay que seguir una serie de pasos, que son: análisis multifuncional de materiales, de factores físico-motrices, perceptivo-motrices, factores técnicos y enlaces y combinaciones.

#### **4.3.1 Análisis multifuncional de materiales**

En primer lugar, se debe de hacer un análisis multifuncional de materiales, esto es así ya que hay que hacer un pensamiento acerca del material existente o facilitador para nuestra unidad didáctica. Es decir, es el que nos va a ayudar a dar calidad a nuestra propuesta, es decir, jugar con los materiales que afectan a nuestra habilidad para así poder enseñárselo al alumnado y por tanto facilitar su acceso.

Es importante realizarlo ya que el material es un recurso, el cual va a depender mucho a la hora de elaborar la programación en nuestro área, el área de Educación Física. Todas las actividades que se van a realizar, dependerán de este aspecto debido a que es el que nos da una buena formación para nuestras unidades didácticas y como consecuencia que haya una enorme calidad de actividades.

En conclusión, como ya se ha dicho, hay que tener en cuenta que, dependiendo de los materiales que ofrezca cada centro, se podrán realizar un tipo de actividades u otras adaptadas siempre a lo que se quiere enseñar. Por lo que gracias a todo ello, podemos además desarrollar en el alumnado estímulos motores diferentes.

#### **4.3.2 Análisis de factores físico-motrices**

Cuando hablamos de análisis de factores físico-motrices nos referimos al conjunto de componentes que intervienen en la condición física, con respecto a la habilidad motriz que estamos trabajando. Estos factores a los que hacemos referencia son: la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad (Castañer y Camerino, 2001, p. 55).

Con respecto al AGM, debemos analizar este apartado ya que es importante saber que factores físicos-motrices aparecen en nuestra habilidad o en el deporte que queramos realizar. Si realizamos un buen estudio acerca de los posibles factores que

puedan interferir en nuestro deporte, en este caso el Taekwondo, podremos elaborar una progresión y una propuesta adecuada y que se adapte a todos, además de implicar flexibilidad (*Ver Figura 1, del Anexo I*).

#### **4.3.3 Análisis de factores perceptivo-motrices**

El análisis de factores perceptivo-motrices, es otro de los apartados que tenemos que tener en cuenta si queremos que nuestro AGM tenga más profundidad y de cavidad al movimiento.

Por tanto, según Castañer y Camerino en 2001, cuando hablamos de este análisis nos estamos refiriendo especialmente a la estructura neurológica, es decir que son específicamente provenientes del sistema nervioso central, así como por ejemplo el equilibrio y la coordinación (p.56). Estos dos aspectos hacen que el movimiento se vea acompañado haciendo un análisis propioceptivo donde haya un reconocimiento del propio cuerpo a la hora de ejecutar una acción.

En el caso del Taekwondo es importante analizar cuales son los movimientos que dan cabida a este deporte ya que gracias a ellos, podemos elaborar una propuesta adecuada con respecto a dichos movimientos (*Ver Figura 2, del Anexo II*).

Según lo señalado por Abardía (2007, p. 26), nuestro objetivo en este análisis es enfocarnos en cada aspecto técnico de la habilidad, comprendiendo tanto sus dimensiones perceptivas como los requisitos físicos necesarios para su ejecución. De esta manera, buscamos obtener la mayor cantidad de información posible sobre los mecanismos y procesos implicados en la realización de la habilidad.

#### **4.3.4 Análisis de factores técnicos**

Con este análisis, podremos identificar cuales son todos los factores importantes que intervienen en nuestra habilidad o deporte, así como la postura, la mirada, tipo de movimiento... Es decir, se elaborará un segregación de los segmentos corporales que afectan en nuestro deporte para así poder realizar las diferentes acciones que este nos ofrece de forma correcta.

Este análisis lo que nos ofrece es poder elaborar de forma correcta una progresión con diversas actividades estableciendo fases de aprendizaje de forma específica teniendo en cuenta cada aspecto técnico que interviene en nuestro deporte, el Taekwondo. Con todo ello, conseguimos dar forma al ejercicio que pretendemos realizar con nuestro alumnado además de que aprendan a ejecutar de forma correcta el movimiento y saber por qué de las cosas, es decir, el contenido conceptual correspondiente en cada momento de realización de movimiento.

#### **4.3.5 Análisis de enlaces y combinaciones**

El análisis temporal es el último paso a considerar y permite la creación de una amplia variedad de actividades a través de la combinación de diferentes niveles de dificultad y enlaces entre ellas.

Para este análisis se establecen tres columnas para indicar qué se realizará antes, durante y después de la habilidad motriz que se está trabajando. Esto resulta beneficioso para el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que se pueden adaptar las actividades al nivel de cada alumno/a. Es importante crear una lista de habilidades compatibles para utilizar durante el proceso de enseñanza.

### **4.4 IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS EN LOS CENTROS**

Carmona y Sánchez (2014) citan como según Varela en 2006, muchos estudios, indican que el alumnado tiene mayor rendimiento escolar cuando realiza algún tipo de actividad complementaria (p. 450). Pero, ¿qué se entiende por este término?

Morales (2014), nos dice que las actividades complementarias son aquellas que se pueden realizar dentro del centro para completar o complementar el currículum. Todas ellas son organizadas en el horario escolar atendiendo la concreción curricular. Es importante destacar, que este tipo de actividades, tienen un carácter diferenciado con respecto a las actividades lectivas, se tratan de actividades lectivas que se realizan a través del Proyecto Educativo del centro. Para que todo ello se dé de forma correcta,

todos los objetivos y principios deben de corresponder con respecto a cada etapa, curso o ciclo y nivel (p.9).

Es decir, se tratan de actividades que intentan potenciar la formación integral del alumnado dando apertura al centro y a la ampliación de los conocimientos de cada uno de ellos haciéndoles partícipes de su inserción en la sociedad y además fomentar el tiempo libre en aquellos aspectos que más relevantes e interesantes sean para cada uno de ellos.

Por tanto, podemos decir que las actividades complementarias son enseñanzas no formales que intentan completar dando acceso a cada individuo a potenciar y enriquecer sus conocimientos de forma positiva y formal.

Estas actividades, además ayuda a que el alumnado genere un sentimiento de pertenencia a un grupo y por tanto desarrollan una mayor autonomía y responsabilidad a la hora de organizar su tiempo libre (Morales, 2014). Con ellas también, obtendremos una mayor autoestima por parte del alumnado debido a que muchas veces son la herramienta clave para que puedan desarrollar de forma positiva otro tipo de materias ya que a menudo, necesitan un descanso de las mismas para que después puedan desenvolverse de forma positiva.

En conclusión, las actividades complementarias son las que permiten una mayor participación en una comunidad educativa logrando por tanto una educación y formación integral y plena en el alumnado. Dónde gracias a ellas, la comunidad educativa forma parte en la gestión, organización y realización para que el desarrollo de sus alumnos sea más positivo y significativo introduciendo de esta forma, valores como la socialización, la participación y la cooperación de cada uno. Además de todo ello, son las que dan oportunidades y por tanto, son herramientas fundamentales para nutrir la curiosidad, la sensibilidad, la creatividad, la cultura y el deporte.

## 5. PROPUESTA EDUCATIVA DEL TAEKWONDO

### 5.1 ANÁLISIS GLOBAL DE MOVIMIENTO (AGM)

En este apartado se presentará en forma de tabla el Análisis Global del Movimiento del Taekwondo. En este aparecerán los apartados de: análisis multifuncional de materiales, análisis de factores físico-motrices, factores perceptivo-motrices y los aspectos técnicos a tener en cuenta para este arte marcial (*Ver Tabla 1*).

Con ello, lo que se pretende alcanzar por parte del profesor, es tener en cuenta todo tipo de habilidades que se encuentran dentro del Taekwondo, para que, cuando tenga que realizar actividades, se observen cada uno de estos aspectos que salen destacados en la siguiente tabla.

**Tabla 1.***Análisis Global del Movimiento del Taekwondo.*

<b>Análisis multifuncional del material</b>	<b>Análisis factores físico-motrices</b>	<b>Análisis factores perceptivo-motrices</b>	<b>Aspectos técnicos</b>
<p><u>Suelo</u> (liso, rugoso, inclinado, inestable, irregular).</p> <p><u>Vestimenta</u> (traje, cinturón, calzado).</p>	<p><u>Fuerza</u> en relación con tronco superior e inferior.</p> <p>- <i>Explosiva</i> en técnicas de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Montong bande Jirugui (puño al centro desde la cadera)</li> <li>→ Olgul bande Jirugui (puño hacia arriba)</li> <li>→ Montong dugong Jirugui (doble puño desde la cadera)</li> <li>→ Sonnal an chigui (mano abierta hacia arriba)</li> <li>→ Pioson kut seuo Jirugui (mano abierta desde la cadera con apoyo)</li> <li>→ Palkup dollyo chagui (golpeo con el codo)</li> </ul> <p>- <i>Reguladora</i> en técnicas de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Jansonnal Are Maki (mano abierta descendente)</li> <li>→ An Palmok Gechio Montong Maki (doble puños a la altura de los hombros)</li> </ul>	<p><u>Lateralidad</u> con respecto a los desplazamientos de pies (hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda) y giros sobre el eje longitudinal así como la dosificación corporal.</p> <p><u>Mirada</u> fija al objetivo con respecto al lado que se va a realizar la acción de ataque, defensa o técnica de piernas.</p> <p><u>Coordinación dinámico-general</u> de locomoción para la buena ejecución de los desplazamientos, giros y técnicas del Taekwondo.</p> <p><u>Equilibrio</u> dinámico en recepción con el suelo con respecto a los desplazamientos, giros y la técnica</p>	<p><u>Posición corporal</u> para facilitar la adherencia con el suelo y el buen desarrollo de desplazamientos, giros y técnicas.</p> <p>- <i>Cuello</i> con giro sobre el eje longitudinal para proyectar la mirada.</p> <p>- <i>Hombros y tronco</i> recto en relación con el eje longitudinal del cuerpo.</p> <p>- <i>Cadera</i> acompañada con el movimiento de giro de cada técnica.</p> <p>- <i>Brazos y piernas</i> coordinados para garantizar un movimiento estable y duradero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Codo semiflexionado para la ejecución de las técnicas de defensa.</li> <li>→ Codo bloqueado para la ejecución de las técnicas de ataque.</li> </ul>

- Jansonnal Momtong Maki (mano abierta a la altura de la cadera) de piernas.
- Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki (manos abiertas a la altura de la cadera)
- Jansonnal Olgul Maki (mano abierta por encima de la cabeza)
- Jansonnal Yop Are Maki (mano descendiente lateral)

- *Constante* en técnica de piernas:

- Ap chagui (patada al frente)
- Dollyo chagui (patada circular)
- Yop chagui (patada lateral)
- Tui chagui (patada hacia atrás)
- Nacko chagui (patada enganchado)
- Neryo chagui (patada descendente)

Flexibilidad controlada en relación con el desplazamiento, el tronco inferior y la fuerza de impulso para la técnica de piernas

- Rodillas semiflexionadas en relación con la técnica a realizar.

- *Manos* con la fuerza explosiva o reguladora necesaria para la realización de su técnica.

- Giros de muñeca cortantes y cortos además de la mano abierta para la ejecución de la técnica de defensa.
- Bloqueo de muñeca y puño cerrado o mano abierta firmemente para la ejecución de la técnica de ataque.

- *Pies* acorde con el paso a realizar para conseguir dar forma al movimiento con respecto a los pasos dados.

Mirada fija al objetivo para mejorar la trayectoria de acción y obtención de un mayor control de la técnica.

Coordinación dinámico-general de locomoción para generar mayor calidad de movimiento en relación manos-pies y brazos-piernas.

Respiración kinestésica para la regulación a nivel físico.

Nota: tabla que muestra el AGM del Taekwondo, ha sido elaboración propia.

Con todo esto, lo que se pretende es que todo docente de Educación Física al observar dicho AGM, sepa con detenimiento cada uno de los aspectos influyentes dentro de este arte marcial, para que en un futuro puedan realizar actividades teniendo en cuenta cada uno de los aspectos a tratar.

Es por ello, que, como se ha dicho anteriormente, el Análisis Global del Movimiento, es una herramienta muy eficaz, para poder llevar a cabo una progresión abierta de actividades, donde el alumnado comprenda y aprenda cada uno de los aspectos importantes dentro de una habilidad.

## 5.2 PROPUESTA DIDÁCTICA

A continuación, en este apartado se hará un breve resumen de lo que va a constar la propuesta didáctica para el Taekwondo. En cada una de las sesiones se verán tres momentos claves que son: momento de encuentro, momento de construcción de los aprendizajes y momento de despedida (*Ver Tabla 2*).

**Tabla 2.**

*Resumen de la unidad didáctica del Taekwondo.*

**TÍTULO del Proceso de enseñanza aprendizaje:**

“Un arte marcial un mundo nuevo”

**LOCALIZACIÓN: CURRÍCULO OFICIAL; DOCUMENTOS**

**ELABORADOS:**

Decreto 38/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículum de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León.

**JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

Elaboración de una propuesta didáctica sobre el Taekwondo para realizar mi Trabajo de Fin de Grado en la Universidad de Valladolid, con el fin de desarrollar en el alumnado las habilidades motrices básicas que influyen en este arte marcial.

**CONTEXTO**

Responsable: Eva Calvo Gutiérrez

Para desarrollar en un centro educativo con alumnado entre 6 y 12 años. Fechas aproximadas: 2-26 de octubre de 2023.

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

Decreto 38/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículum de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. 30 de septiembre de 2022. D.O. No. 48316.

**DOCUMENTOS QUE SE ADJUNTAN**

Anexos V, VII, VII y VIII.

**EL PROYECTO EN EL AULA, EN EL PATRIO, EN EL PARQUE...  
INTERDISCIPLINARIEDAD DEL PROYECTO**

El proyecto se realizará en el aula los primeros minutos de la primera sesión y el resto de los días en el gimnasio del colegio.

**ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO.  
PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE**

*Momento de  
Encuentro  
Disposición  
Implicación*

Todas las sesiones comenzarán con la entrada al gimnasio y posteriormente, a descalzarse para poder utilizar el tatami.

Pero para la primera sesión se introducirá al alumnado en el mundo del Taekwondo en el aula y en las siguientes sesiones se hará un recordatorio de lo visto anteriormente en el gimnasio.

*Momento de  
Construcción  
del Aprendizaje*

En cada sesión se trabajarán aspectos importantes dentro de este arte marcial:

- **Sesión 1: “Nos iniciamos en el Taekwondo”:** Se realizarán actividades básicas para adentrarnos en este arte marcial.
- **Sesión 2: “Aprendemos los ataques”:** Se comenzará a aprender diferentes posiciones de técnica de ataques del tronco superior.
- **Sesión 3: “Y ahora... "a defendernos”:** Aquí se comenzarán a observar las diferentes posiciones de técnica de defensa del tronco superior.
- **Sesión 4: “Patadas al aire”:** Una vez terminado el tronco superior comenzaremos con el tronco inferior con la técnica de patadas.
- **Sesión 5: “Aplicamos lo aprendido”:** En esta sesión a través de juegos lúdicos, se pondrá en práctica todo lo aprendido durante las sesiones anteriores.
- **Sesión 6: “Nos volvemos expertos en poomsaes”:** En esta sesión se pretende que el alumnado con todos los conocimientos adquiridos, sean capaces de elaborar un poomsae donde se represente tanto los desplazamientos, giros y técnicas del tronco superior e inferior a través de una serie de pasos a seguir.
- **Sesión 7: “Circuito”:** Esta última sesión pone en juego todo lo que han aprendido.

Para el desarrollo de todas estas sesiones, se realizarán actividades lúdicas donde el alumnado pueda disfrutar del mundo del Taekwondo y aprendan a través de la cooperación y el trabajo en grupo principalmente (*Ver Anexo V*).

*Momento de  
Despedida*

Al final de cada sesión, nos sentaremos en forma de asamblea y hablaremos sobre lo aprendido en cada sesión. El profesor realizará preguntas al alumnado para observar si han comprendido cada concepto

	que ha querido enseñar en cada sesión.
--	--

### **PREVISIONES PARA LA REGULACIÓN DE LA PRÁCTICA**

Previstas.-

En el caso de no tener un tatami, se podrá realizar en el suelo normal del gimnasio con las playeras puestas y con algunas colchonetas si fuera necesario.

Si hay algún alumnado que requiere de adaptaciones tener diferentes tipos de variantes para que pueda realizar las actividades.

En el desarrollo: Como está ocurriendo esto... haré...

En ambos, tener en cuenta la *atención a la diversidad*.

### **OBJETIVOS Capacidades que desarrolla el alumnado al realizar las tareas previstas**

- Desarrollar prácticas motrices, mediante la resolución constructiva de posibles conflictos.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y, especialmente, de equipo, así como al fomento de hábitos de esfuerzo y disciplina, gracias a la práctica de ejercicios y actividades físicas.
- Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia
- Usar apropiadamente la lengua castellana.

### **CONTENIDOS (SABERES BÁSICOS) Aprendizajes que el alumnado construye al realizar las tareas previstas**

- Adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales.
- Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas.
- Integración del esquema corporal; lateralidad, coordinación y equilibrio.
- Desarrollo de capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego.
- Habilidades locomotrices, no locomotoras y manipulativas.
- Acciones atléticas (correr, lanzar, saltar, desplazarse) y acciones gimnásticas (rodar, girar, equilibrarse) relacionadas con las habilidades motrices básicas.

### **EVALUACIÓN Saber qué aprendieron, qué capacidades desarrollaron.**

Al tratarse de la LOMLOE, la evaluación es competencial por lo que las competencias que tendremos en cuenta para esta unidad didáctica con respecto a sus porcentajes serán:

- Competencia en comunicación lingüística (10 %)
- Competencia personal, social y de aprender a aprender (40%)
- Competencia ciudadana (30 %)
- Competencia emprendedora (20 %)

Por otro lado, los indicadores de logro que pretende conseguir el docente con su alumnado son:

- El alumnado es capaz de comprender los pasos para atar el cinturón.
- El alumnado conoce los desplazamientos que hay en el Taekwondo.
- El alumnado realiza los giros de forma correcta sobre el eje longitudinal.
- El alumnado es capaz de reconocer cuales son los tipos de ataques, defensas y técnicas de piernas que hay dentro del Taekwondo.
- El alumnado sabe realizar posturas de ataque a través de los lanzamientos, posturas de defensa a través de las recepciones y técnicas de piernas a través de las alturas.
- El alumnado reproduce de forma correcta los diferentes ataques, defensas y técnica de piernas.
- El alumnado es capaz de realizar una postura de defensa de forma correcta dependiendo del tipo de ataque que recibe.
- El alumnado es capaz de poner en práctica una secuencia de ataques, defensas y técnica de piernas a través de los aspectos técnicos fundamentales: mirada, equilibrio, fuerza, coordinación y postura corporal.

Cabe destacar, que habrá diferentes tipos de evaluaciones: heteroevaluación (*Ver Anexo VI*) coevaluación (*Ver Anexo VII*) y autoevaluación (*Ver Anexo VIII*).

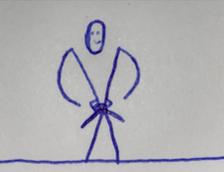
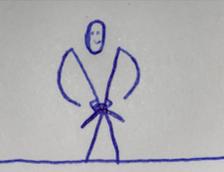
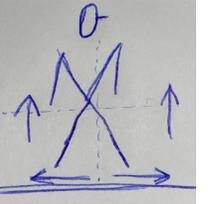
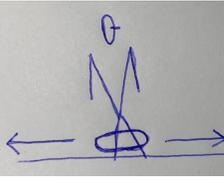
Nota: esta tabla está elaborada a través de la Carpeta de Educación Física y se observa un breve resumen de lo que va a constar toda la propuesta didáctica.

Una vez visto el resumen de esta propuesta didáctica, se mostrará el esquema de sesiones (*Ver Tabla 3*) dónde se observarán una progresión de diferentes actividades planteadas lúdicas para el buen desarrollo de las habilidades que influyen en el Taekwondo además de la adquisición de los conceptos necesarios para lograr con éxito dicha propuesta.

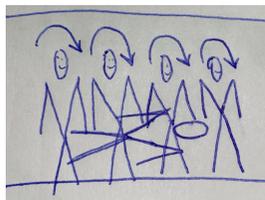
Se trata de una serie de actividades que pueden ser analizadas de forma visual y global donde se pueden apreciar: tipo de actividad a realizar, representación gráfica de las actividades, posibles variantes y el contenido conceptual de las mismas.

Gracias a este esquema de sesión, el docente puede adaptar las actividades que considere oportunas atendiendo a las necesidades del alumnado ya que al tratarse de una progresión abierta, puede llegar a modificarse con respecto al contexto, el espacio y el tiempo correspondiente.

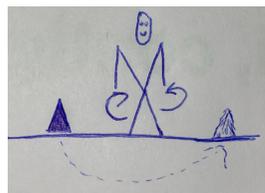
**Tabla 3.***Esquema de unidad de sesiones.*

<b>Sesión 1: Nos iniciamos en el Taekwondo</b>	<b>Representación gráfica</b>	<b>Contenido conceptual:</b>
1. Nos aprendemos a atar el cinturón	<p>1.</p> 	“El conocimiento de la vestimenta y sus partes a través del juego hará que el alumnado mantenga un mayor familiarización con este deporte: el Taekwondo ”
2. Iniciación: desplazamientos hacia delante, hacia atrás, derecha e izquierda.		“Los desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda a través del juego hacen que el alumnado comprenda que la mejor forma de desplazarse en el Taekwondo es con el pie arrastrando”
3. Desplazamientos hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda avanzados.	<p>2.</p> 	“Los giros a través al eje longitudinal dan cabida al movimiento para la elaboración de diferentes técnicas en el Taekwondo”
V1: en parejas V2: en grupo		
4. Transporte de tronquitos	<p>3.</p> 	
5. “El molino”		
V1: con más de un objeto		

4.



5.



## **Sesión 2: Aprendemos los ataques.**

### **Representación gráfica**

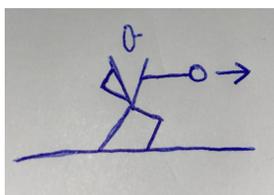
### **Contenido conceptual**

1. Representación de ataques

V1: diferentes pelotas.

V2: diferentes estados de las pelotas.

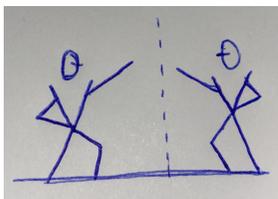
1.



“El lanzamiento de un balón con respecto a una posición de ataque, ayuda a precisar la fuerza explosiva, una mirada con respecto al objetivo del lanzamiento, postura corporal con respecto brazos-piernas reguladora, un equilibrio estático y coordinación dinámico-general de forma correcta”

2. Espejo

2.



### **Sesión 3: Y ahora... a defendernos**

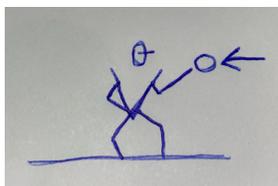
### **Representación gráfica**

### **Contenido conceptual**

1. Recepcionamos las defensas

V1: con diferentes pelotas  
V2: con más de una pelota

1.



“La recepción de un balón con respecto a una posición de defensa, ayuda a precisar una fuerza reguladora con respecto al balón, una mirada fija al punto de recepción, una postura corporal donde brazos y piernas estén reguladas, un equilibrio estático fijo y una coordinación dinámico-general de forma correcta”

2. Nos defendemos

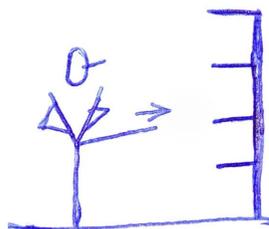
2.



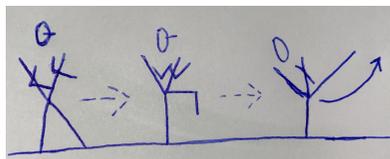
**Sesión 4: Patadas al aire****Representación gráfica****Contenido conceptual:**

1. Patadas a la altura correcta
2. A cámara lenta

1.



2.



“La técnica de piernas en relación con el equilibrio y la coordinación: al realizar un patada, la base de sustentación será menor debido al menor número de apoyos y la coordinación dinámico-general disminuye”

**Sesión 5: Aplicamos lo aprendido****Representación gráfica****Contenido conceptual**

1. Chocolate koreano
2. Haz, representa, corre y coloca
3. Adivina que

1.

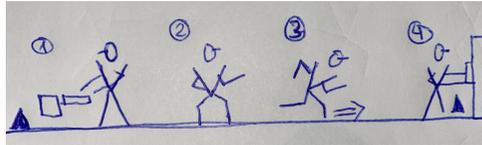


“La técnica de defensa dependerá del tipo de ataque a realizar por lo que los desplazamientos, giros sobre el eje longitudinal, coordinación dinámico-general, mirada fija al objetivo y equilibrio estático son fundamentales para realizar la postura correcta con respecto al ataque”

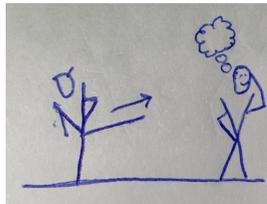
reproduzco

2.

4. Defensa VS ataque



3.



4.



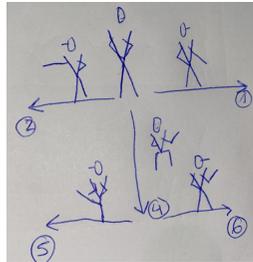
**Sesión 6: Nos volvemos expertos en poomsaes.**

**Representación gráfica**

**Contenido conceptual:**

Realización de poomsae.

“Una serie de técnicas a través de los desplazamientos y los giros sobre el eje longitudinal hará ver



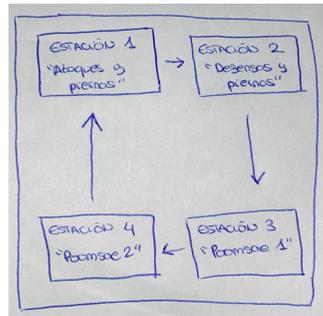
que los aspectos técnicos tratados: mirada, coordinación dinámico-general y el equilibrio estático, son fundamentales”

### Sesión 7: Circuito.

### Representación gráfica

### Contenido conceptual:

#### Circuito



“El circuito como herramienta de evaluación dónde se ve la progresión de las técnicas del tronco superior e inferior con respecto a los aspectos técnicos: mirada hacia el objetivo, giros sobre el eje longitudinal, coordinación dinámico-general, equilibrio estático y dinámico y fuerza controlada”

Nota: esta tabla muestra un resumen de las sesiones que se van a elaborar en la unidad didáctica del Taekwondo, y ha sido una elaboración propia.

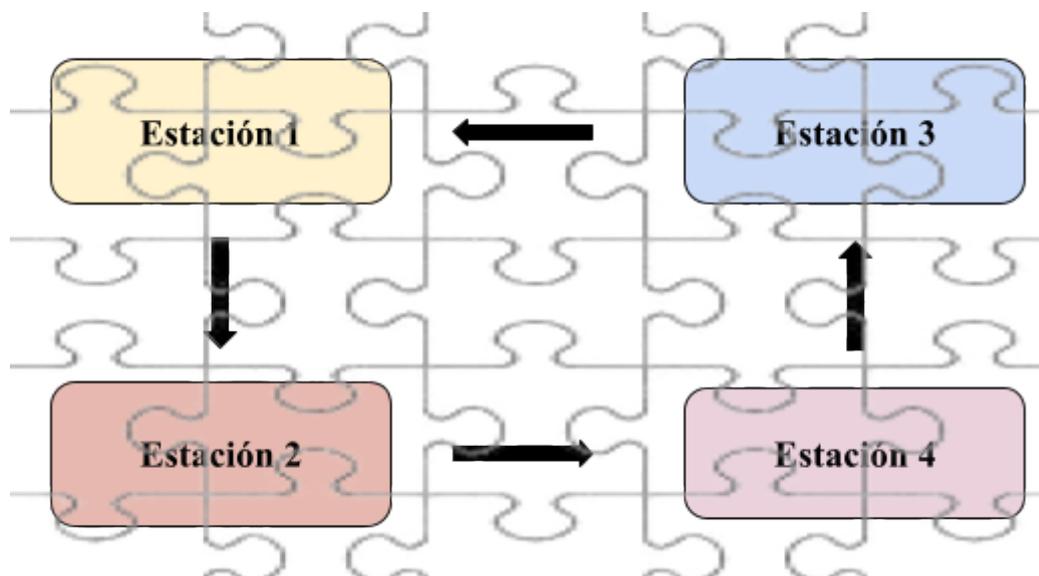
### 5.3 CIRCUITO

A continuación, se presentará el circuito, el cual se realizará en la última sesión para que el profesor observe la evolución de su alumnado durante las anteriores sesiones.

Esta herramienta es muy eficaz tanto para el profesor como para el alumnado, con ella, observaremos en el alumnado la adquisición de todos los conocimientos anteriormente tratados. Además se tratará de una actividad genérica que engloba diferentes tipos de actividades que ya se han sido vistas en las anteriores sesiones.

Por parte del profesor, es interesante realizar este tipo de actividad, porque mediante la observación hacia su alumnado, puede llegar a concretar todo aquello que han aprendido y cómo se desenvuelven de forma positiva en cada una de las tareas. Pero también puede llegar a corregir algunos aspectos que al alumnado les ha resultado difíciles durante las anteriores sesiones y por tanto poder guiarlos hacia un buen desarrollo de las mismas o incluso, llegar a modificarlos.

En la siguiente figura (*Ver Figura 3*), mostraremos cómo se elaborará este circuito multifuncional. Consta de cuatro estaciones con diferentes tipos de actividades y se trabajará a través de pequeños grupos. Además, proporcionaremos al alumnado el material necesario para que las puedan realizar de forma autónoma y por equipo a través de la cooperación (*Ver Anexo III*) además de hacer entrega de su cuaderno de campo (*Ver Anexo IV*).

**Figura 3.***Circuito.*

**ESTACIÓN 1: SERIES DE ATAQUES CON LANZAMIENTOS Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS**

ACTIVIDADES	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Actividad A: Montong bande Jirugui + Ap chagui	
Actividad B: Olgul bande Jirugui + Dollyo chagui	
Actividad C: Montong dugong Jirugui + Yop chagui	

Actividad D:  
Sonnal an chigui + Tui chagui



Actividad E:  
Pioson kut seuo Jirugui + Nacko chagui



Actividad F:  
Palkup dollyo chagui + Neryo chagui



## ESTACIÓN 2: SERIES DE DEFENSAS CON RECEPCIÓN Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

### ACTIVIDADES

### REPRESENTACIÓN GRÁFICA

Actividad A:  
Jansonnal Are Maki + Ap chagui



Actividad B:  
An Palmok Gechio Montong Maki + Dollyo chagui



Actividad C:  
Jansonnal Momtong Maki + Yop chagui

Actividad D:  
Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki  
+ Tui chagui



Actividad E:  
Jansonnal Olgul Maki + Nacko chagui



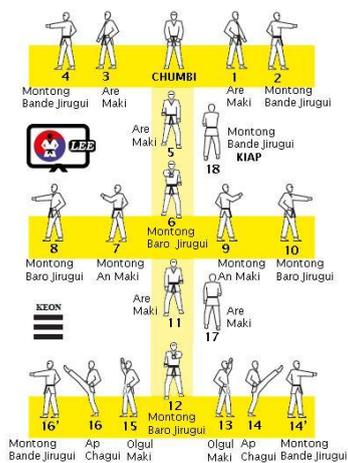
Actividad F:  
Jansonnal Yop Are Maki + Neryo chagui



### ESTACIÓN 3: POOMSAE 1

ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
-----------	------------------------

Actividad A:  
Poomsae 1 “Taeguk il chang”



## ESTACIÓN 4: POOMSAE 2

ACTIVIDAD	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
Actividad A: Poomsae 2 “Taeguk i chang”	<p>El diagrama muestra la secuencia de movimientos de la Poomsae 2 'Taeguk i chang'. Los movimientos están numerados del 1 al 18 y se agrupan en secciones con direcciones: CHUMBI (movimientos 1-4), KIAP (movimientos 5-8), JIRUGUI (movimientos 9-12) y MOKI (movimientos 13-18). Cada movimiento incluye un pequeño dibujo del practicante en la postura correspondiente. Se ven logos de la UVA y el TAEKWONDO.</p>

Nota: en la siguiente figura, se observa cómo se va a llevar a cabo el circuito, ha sido una elaboración propia.

## 6. DISEÑO DE UNIDAD DIDÁCTICA DEL TAEKWONDO

### 6.1 INTRODUCCIÓN

En este apartado se presentará la Unidad Didáctica del Taekwondo, la cual se va a enfocar en las habilidades motrices que influyen dentro de este arte marcial. Es por ello que se han realizado actividades donde se puedan desarrollar cada una de ellas de forma lúdica. Esto es así, debido a que, para que el alumnado adquiera un aprendizaje significativo es importante hacer actividades donde estén motivados y quieran aprender cada día más.

Para saber cuáles con exactitud cuáles son las habilidades motrices que influyen en el Taekwondo una de las mejores formas de obtenerlo es realizando un Análisis Global del Movimiento ya que como se ha comentado anteriormente, es una de las

herramientas más clave para todo profesor de Educación Física que quiera tratar algún tema con respecto a las habilidades de forma progresiva y abierta. Es por ello que el alumnado, gracias a la utilización de dicha herramienta, podrá avanzar por las actividades planteadas de forma progresiva y dinámica, siendo por tanto una escala a nivel de dificultad, la cual va aumentando la dificultad motriz a medida que se avanza en cada sesión.

El desarrollo de esta Unidad Didáctica se podrá llevar a cabo el curso que viene, y tiene un total de 7 sesiones por lo que podría darse en el mes de octubre en unas fechas de por ejemplo del 2 al 26 de octubre. Cada sesión tiene la duración de aproximadamente una hora y se debería tener acceso a los materiales principales para el desarrollo de la propuesta didáctica que es un tatami y la vestimenta correspondiente del Taekwondo (traje y cinturón).

Se trata como ya se ha dicho anteriormente, de una Unidad Didáctica que cuenta con una progresión abierta de actividades con respecto al grado de dificultad, siendo así de pequeña dificultad hasta una dificultad mayor.

En conclusión, la Unidad Didáctica planteada se podrá realizar en un centro educativo de forma complementaria para las edades entre 6 y 12 años, es decir, para todos los cursos de Primaria y por tanto, se tendrá en cuenta para su evaluación, objetivos, saberes básicos, metodología y recursos la ley educativa, especialmente la LOMLOE debido a que al ser para el próximo curso, esta ley ya está incluida para todos los niveles de Primaria.

## **6.2 OBJETIVOS**

Los objetivos que se van a tratar han sido sacados del Decreto 38/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el curriculum de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Y al tratarse de habilidades motrices, se enfocarán con respecto a los bloques de contenidos “D”. “Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices” y “E”. “Manifestaciones de la cultura motriz”. Y son los siguientes:

- Desarrollar prácticas motrices, mediante la resolución constructiva de posibles conflictos.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y, especialmente, de equipo, así como al fomento de hábitos de esfuerzo y disciplina, gracias a la práctica de ejercicios y actividades físicas.
- Adquirir habilidades para la resolución pacífica de conflictos y la prevención de la violencia.
- Usar apropiadamente la lengua castellana.
- Conocer y apreciar los valores que le permitan respetar a los demás y sus derechos.
- Gestionar las emociones, habilidades sociales y el juego limpio.

### **6.3 SABERES BÁSICOS**

Al igual que en los objetivos, los saberes básicos han sido sacados del Decreto 38/2022, del 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el curriculum de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. Y son:

- Adecuación de las acciones a las capacidades y limitaciones personales en situaciones motrices individuales.
- Coordinación de acciones con compañeros en situaciones cooperativas.
- Integración del esquema corporal; lateralidad, coordinación y equilibrio.
- Desarrollo de capacidades físicas básicas a través de situaciones de juego.
- Habilidades locomotrices, no locomotoras y manipulativas.
- Acciones atléticas (correr, lanzar, saltar, desplazarse) y acciones gimnásticas (rodar, girar, equilibrarse) relacionadas con las habilidades motrices básicas
- Respeto y aceptación de las normas, reglas y personas que participan en el juego.
- Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, de la diferencia de niveles de competencia motriz entre las diferentes personas.

## 6.4 COMPETENCIAS

Al tratarse de la LOMLOE, las competencias han cambiado y son ocho, pero en este caso no se tratarán todas, sino que se resaltan las más importantes a desarrollar dentro de la Unidad Didáctica y son:

- Competencia en comunicación lingüística: variedad de intercambios comunicativos que se producen durante la práctica motriz, así como la comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas mediante la corporalidad.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: procesos de interacción social propios de situaciones motrices participativas, el alumnado será consciente de sus emociones y comportamientos ante posibles momentos de conflicto, aprendiendo progresivamente a gestionarlos.
- Competencia ciudadana: actividades físicas y deportivas que conlleven la toma de decisiones de forma individual y en grupo, la resolución pacífica de los posibles conflictos que puedan aparecer y el respeto de valores democráticos.
- Competencia emprendedora: el alumnado de forma individual y en equipo, elaborará propuestas, creará y replanteará ideas y planificará soluciones ante los retos planteados.

## 6.5 METODOLOGÍA

Las metodologías activas, siempre se han visto definidas como un “proceso pedagógico, didáctico y metodológico alternativo” (León, Arija, et.al. 2020, p.588). Sin embargo, desde el punto de vista del contexto de la Educación Física, León, Arija, et. al. (2020), mencionan como otros autores, dicen que hay diferentes enfoques de enseñanza-aprendizaje alternativos, “desde la (re)fundamentación de los modelos pedagógicos empleados en el EF, hasta la innovación y adecuación de diferentes estrategias didácticas empleadas en la práctica” (p. 588).

Es por ello, que para este Trabajo de Fin de Grado, se opte por se ha optado por hacer una metodología lúdica en la cual se vean implicados de forma significativa el trabajo en grupo y la cooperación. De esta manera, haremos que nuestro alumnado comparta diferentes opciones y todos aprendan de ellas, sepan respetar los turnos de palabra y sobre todo sepan respetar las opiniones de cada uno y por tanto, respeten sus valores y derechos. Todo ello, se obtendrá a través del trabajo en grupo, haciendo de esta manera grupos heterogéneos donde pueda haber variedad de opiniones y todo ello se ponga en práctica.

Por un lado, también se va a utilizar la metodología (TEáCE) de Marcelino Vaca denominada “Tratamiento Educativo del ámbito Corporal en la Escuela”. Dicha metodología busca el modo de entender-aprender la educación corporal atendiendo a varias realidades. La primera de ellas, es la más global en la que se cuestiona el cómo es, el cómo debe ser el ámbito corporal, es decir, el cuerpo, su motricidad, la actividad lúdica y la cultura motriz. De esta forma se busca entender y atender cada uno de los contextos educativos con sus respectivas diversidades. Además, también se tiene en cuenta la curva fisiológica, la cual intenta combinar las presencias corporales derivadas de las actividades propuestas. En resumen, lo que intenta lograr este tipo de metodología es la construcción de aprendizajes que estén ligados a los campos de contenido y su motricidad de la programación didáctica, es decir, el crecimiento corporal, valoración del cuerpo y la motricidad y el desarrollo de las habilidades motrices.

Por otro lado, es importante también destacar la idea del circuito para la última sesión de la Unidad Didáctica, este también es un tipo de metodología importante para el área de la Educación Física, donde según (Abardía, 2021), comenta que este tipo de metodología ayuda a los docentes a fomentar e integrar la motricidad desde un punto de vista global y abierto. Además, desarrolla un aprendizaje cooperativo entre iguales tras diferentes tipos de agrupaciones donde el alumnado se ayuda. Por ello, el papel del docente hace de guía en todo este proceso de enseñanza-aprendizaje ya que hace que su alumnado sea el protagonista del mismo y evita por tanto, una transmisión de conocimientos de forma tradicional para el desarrollo de un aprendizaje basado en el descubrimiento.

En conclusión, se tratan de metodologías, donde el papel del docente pasa desapercibido para que el alumnado sea capaz de aprender por sí mismo a través de diferentes tipos de opiniones y perspectivas diferentes, es decir, el alumnado es el protagonista de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 6.6 SESIONES

Las sesiones programadas para esta Unidad Didáctica serán un total de siete sesiones. Las actividades planteadas buscan que el alumnado vaya adquiriendo progresivamente los conocimientos, por ello que vayan aumentando su grado de dificultad a medida que se va avanzando en cada una de ellas. Esto se hace con el fin de que el alumnado vaya adquiriendo de forma óptima las habilidades motrices que se emplean en el Taekwondo.

Se tratan de actividades que pueden ser analizadas de una forma muy visual con respecto al formato que las recoge. En ellas, observaremos el desarrollo con los momentos clave (momento de encuentro, momento de construcción de aprendizajes y momento de despedida), además de una serie de representaciones gráficas, el contenido conceptual correspondiente, la temporalización, los materiales, el espacio, los objetivos y saberes básicos, la metodología y los indicadores de logro de cada una de ellas.

Son actividades lúdicas que buscan en el alumnado que aprendan sobre este arte marcial pero sin dejar de lado el área de Educación Física (*Ver Anexo V*).

## 6.7 EVALUACIÓN

El tipo de evaluación que se basa esta Unidad Didáctica, parte de un aprendizaje constructivista a través de una progresión abierta de actividades lúdicas de las cuales, el alumnado es el protagonista de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Es por ello, que verá su evolución durante todas las sesiones. Cabe destacar, que por tanto se darán tres

tipos de evaluaciones donde el profesor evalúa pero además, evalúan los alumnos a otros compañeros y se evalúan a sí mismos.

La primera de ellas es la heteroevaluación que es la que realiza el profesor durante todas las sesiones a través de la observación directa y diaria. En cada una de las sesiones, el alumnado va a ser evaluado por el profesor por lo que llevará a cabo unas rúbricas donde determine todo aquello que va a tener en cuenta (*Ver Anexo VI*). Gracias a este tipo de evaluación obtendremos un aprendizaje de cada uno de los alumnos que vayan a realizarla, así como un acercamiento con los mismos.

La segunda evaluación que se va a dar es una coevaluación, la cual van a ser los alumnos quienes evalúen a sus compañeros. Para ello, el profesor les facilitará el material necesario para poder realizarla. Cabe destacar que este tipo de evaluación se realizará en la sexta sesión, por lo que lo que tendrán que evaluar es a sus compañeros realizando su poomsae teniendo en cuenta una serie de aspectos relevante como: desplazamientos, giros, técnicas de ataque, técnicas de defensa y técnicas de piernas siempre teniendo en cuenta los aspectos técnicos tratados y la buena ejecución de los mismos (*Ver Anexo VII*). Con este tipo de evaluación lo que conseguimos es que el alumnado sea consciente de todo aquello que ha aprendido y que sea capaz de evaluarlo, es decir, que sepan tanto saber como saber identificar cada uno de los conceptos clave.

El tercer tipo de evaluación, será una autoevaluación, dónde el alumnado tiene que evaluarse de forma objetiva el rendimiento durante las sesiones. Esta evaluación se realizará al final de la Unidad Didáctica ya que es el mejor momento para que ellos mismos sepan evaluarse una vez finalizada la unidad (*Ver Anexo VIII*). Con este tipo de evaluación observaremos en el alumnado la capacidad de retención de información y la crítica que tiene cada uno con respecto a su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por último, es importante destacar que para la última sesión, es decir, la séptima, la cual se va a componer por un circuito multifuncional, el profesor dará al alumnado un cuaderno de campo dónde habrá preguntas por cada una de las estaciones que realicen. Todo ello se repondrá y se entregará al profesor para su posterior corrección (*Ver Anexo IV*).

## 6.8 CONCLUSIONES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

En conclusión con esta Unidad Didáctica, lo que pretende alcanzar es que el alumnado aprenda de forma progresiva los aspectos más relevantes del Taekwondo y ver que tipo de habilidades motrices son las que se implementan dentro de este arte marcial.

Por un lado, para que todo ello funcione, desde el área de Educación Física lo que se ha pretendido es realizar actividades lúdicas donde el alumnado desarrolle de forma efectiva un conocimiento nuevo acerca de lo que se pretende tratar. Se ha tratado de realizar estas actividades desde el punto de vista de una progresión abierta, en la cual, el grado de dificultad va aumentando a medida que se avanza en cada sesión, haciendo de esta forma ver el crecimiento y la evolución del alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Por otro lado, se pretende dar al alumnado todos los materiales necesarios para que dicha unidad didáctica funcione, siendo así necesarios para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea aún más significativo y motivador. Es por ello, que las metodologías llevadas a cabo sean las del trabajo en grupo, de forma que el alumnado dialogue con sus iguales y haya diferentes tipos de opiniones y todos se nutran de nuevos conocimientos a través de la cooperación.

Para la evaluación se ha llevado a cabo los tres tipos de evaluación para crear conciencia al alumnado de que no solo tiene el profesor el valor de evaluar, sino que también son ellos mismos los que se evalúan y los que evalúan al resto de sus compañeros generando así un sentido crítico y por tanto una autocrítica con ellos mismos, ya que son ellos los protagonistas de su proceso de formación donde el profesor es un mero guía para facilitar al alumnado que la construcción de su aprendizaje sea mayor y mucho más significativa.

En conclusión, lo que buscaba esta unidad didáctica es que todos aprendan de todos y con todos, que sean conscientes de cuáles son los aspectos técnicos de cada una

de las técnicas enseñadas y que desarrollen en ellos mismos una autocrítica y por tanto, mejoren las relaciones sociales entre sus iguales.

## 7. CONCLUSIONES

Para finalizar este documento y dar por acabado mi Trabajo Fin de Grado, a continuación, se extraerán una serie de conclusiones con respecto a los aprendizajes adquiridos durante su elaboración.

En primer lugar, con respecto a los objetivos planteados para este trabajo, se han intentado reflejar todos ellos a través de una propuesta de intervención con respecto a las habilidades motrices más comunes a tener en cuenta a la hora del Taekwondo: técnicas de defensa, ataque y piernas. Además de todo ello, también, se ha procurado realizar actividades al alumnado de forma progresiva y en aumento de dificultades para que ellos mismos sean conscientes de la evolución que están adquiriendo en sí mismos con respecto a este tema.

Es por ello, que se debe mencionar que para elaborarlo de una forma más visual, se ha utilizado la herramienta de Análisis Global del Movimiento (AGM). Este recurso es útil ya que actúa como guía para que no falte ningún detalle con respecto a lo que quieres enseñar a tu alumnado y te ayuda además, a llevar a cabo una progresión abierta de actividades. Es decir, se trata de una herramienta eficaz para todo docente de Educación Física que le ayuda a tener en cuenta cada una de las habilidades que influyen dentro de una habilidad a realizar o un deporte que, en este caso nos centramos en el Taekwondo. Y todo ello, da pie a realizar actividades de forma abierta y global, llevando a cabo por lo tanto, una progresión abierta, en la cual, se va desarrollando el nivel de dificultad a medida que se avanza de sesión además de contar con mucha variedad de actividades y hacer que tu unidad didáctica esté abierta a algún tipo de modificación o adaptación en caso de necesitarlo.

Gracias a estas metodologías, se ha podido elaborar el soporte de mi trabajo, que es la elaboración de una propuesta educativa para toda primaria como iniciación a dicho

arte marcial, el Taekwondo. Este ha tenido que ser analizado de forma exhaustiva para realizar actividades acorde con las habilidades influyentes del mismo y lo que se pretende que el alumnado aprenda al respecto. Al tratarse de una arte marcial, el cual, tiene muchas combinaciones de posturas corporales y diferentes entre sí, ya bien sea las técnicas de defensa, las de ataque como las de piernas, se han tenido que adaptar de tal forma que, sean actividades lúdicas para que el alumnado comprendan los saberes básicos del Taekwondo teniendo en cuenta la rama de Educación Física.

Por un lado, lo que se pretende con este trabajo, es que el alumnado conozca los aspectos técnicos más relevantes que tiene en este caso el Taekwondo y que, por tanto, gracias a ellos, hagan un buen desarrollo de las habilidades motrices determinadas. Todo ello, se consigue a través de la evaluación del circuito, que es un recurso también importante para todo docente el cual, ayuda a observar cómo el alumnado va adquiriendo o ya ha adquirido lo que pretendías que desarrollasen durante las anteriores sesiones. Es decir, se trata de una serie de actividades que agrupan todo lo visto durante la unidad didáctica, de forma que, el alumnado pueda autoevaluar su evolución y ser consciente de cuáles son los aspectos que necesita mejorar o que por lo contrario, ha visto que ha mejorado.

Por otro lado, y teniendo en cuenta las evaluaciones que se van a desarrollar en la propuesta didáctica, considero importante que no sea solo el profesor el que evalúe, sino que sean los propios alumnos los que se evalúen y evalúen al resto de sus compañeros. Con todo ello, lo que conseguiremos es que desarrollen un sentido crítico y además, confeccionen sus aprendizajes con el resto de sus compañeros. Ya que ellos, deben de ser los protagonistas de su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, y el docente debe de ser un guía el cual, ayuda al alumnado a que obtenga un aprendizaje enriquecedor y significativo y que por lo tanto, no da órdenes.

Además, considero que es importante destacar la idea de el por qué para mi trabajo he elegido el Taekwondo. En primer lugar, como alumna que ha practicado dicho arte marcial, considero que es importante que, desde pequeñas edades se introduzca el tema de un arte marcial en la vida de los niños y niñas, porque con este deporte, se obtiene de forma positiva un desarrollo tanto cognitivo como físico. Y, en

segundo lugar, desde el punto de vista como futura docente considero que es importante debido a que con este deporte, se consigue el desarrollo de diversos factores físico-motrices y perceptivo-motrices (fuerza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y lateralidad) y con ellos, conseguiremos que nuestro alumnado aprenda cuales son y cómo es la forma de desarrollarlos con el fin de enriquecer tanto lo corporal como lo mental. También gracias a este, se da una introducción a la defensa personal, la cual considero crucial para el día de mañana ya que el tema de saber defenderse es necesario conocerlo y saber aplicarlo cuando es debido a través de la autorregulación y la conciencia corporal que este tiene. Ya que como dijo Abad “la filosofía del arte no es formar peleadores, sino que por el contrario el objetivo principal es formar personas seguras de sí mismas” (2012, p. 13).

También, el tema que vaya enfocado a una actividad complementaria es importante por varios aspectos, por un lado, como bien se ha argumentado en la parte de la fundamentación, estas actividades reflejan el pleno desarrollo del alumnado de forma autodidacta y se da una educación basada en valores, dando lugar al desarrollo integral del alumnado. Además, cuenta con una gran ventaja, la cual, es la de poder realizar actividades con diferentes grupos de edades, donde cada uno de ellos, con sus conocimientos o destrezas se pueden completar los unos a los otros. Y, por otro lado, las actividades complementarias abren paso a la libre elección y muchas veces, y en este caso sobre todo, a la desconexión a través del tiempo libre, generando así que el alumnado gracias a este tipo de ocio logre desconectar de otras materias para que después, puedan desarrollarlas de una forma mucho más efectiva, autónoma y motivante.

En definitiva, este trabajo aborda una serie de conocimientos obtenidos a lo largo de mi formación académica y que busca incentivar la práctica de diversas habilidades motrices que influyen dentro de un deporte para que de esta manera, quede plasmado de forma óptima en el alumnado teniendo en cuenta el desarrollo motriz de cada uno de ellos. Ofrece por tanto, una serie de actividades con el objetivo de que puedan asentar cada una de ellas de forma progresiva siendo así, ellos los protagonistas de su proceso de enseñanza-aprendizaje a través de la reflexión, sentido crítico y el desarrollo motriz.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Abad, F. (2012). *Taekwondo, la fuerza de la mente, el poder del cuerpo*. Ediciones Lea.  
Taekwondo - Fernando Abad - Google Libros
- Abardía Colás, F. (1998). *Patinaje en línea: Elaboración de recursos en educación física*. Universidad de Valladolid. Palencia. Patinaje en linea.EF. reducido.pdf (dropbox.com)
- Abardía Colás, F., Medina Sánchez, D. (1997). *Educación física de base. Manual didáctico. Asociación cultural cuerpo, educación y motricidad*. Educacion Fisica de Base reducido.pdf (dropbox.com)
- Abardía Colás, F. (2022-2023) *Apuntes de la asignatura: Cuerpo, percepción y habilidad*. Universidad de Valladolid.
- Abardía Colás, F. (2007). *Método AGM de conducción de motos*. Sunday. Madrid.  
AGM Motos Book.pdf (dropbox.com)
- Angartia Marulanda, AF. (2010). *Propuesta educativa habilidades motrices en la educación física como iniciación al Taekwondo*. (Trabajo de grado presentado como requisito parcial para obtener el título de licenciatura en educación física y deportes, Universidad del Valle). MetaFlip (univalle.edu.co)
- Arroyo, H. (2022-2023) *Apuntes de la asignatura: Educación física y salud*. Universidad de Valladolid.
- Batalla Flores, A. (2000). *Habilidades Motrices*. Inde Publicaciones. Habilidades motrices - Albert Batalla Flores - Google Libros
- Bilbao, A., Oña, A. (2000). *La lateralidad motora como habilidad entrenable. efectos del aprendizaje sobre el cambio de tendencia lateral*. revista motricidad, 6, 7-27

La lateralidad motora como habilidad entrenable: efectos del aprendizaje sobre el cambio de tendencia lateral - Dialnet (unirioja.es)

Blázquez Sánchez, D. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Inde. La iniciación deportiva y el deporte escolar - Domingo Blázquez Sánchez, Fernando Amador Ramírez - Google Libros

Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Inde Publicaciones. La fuerza muscular: aspectos metodológicos - Carmelo Bosco - Google Libros

Carlos Iza Arias, J. (2013). *La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad*. (Trabajo presentado como requisito para la obtención del grado de: Magister en docencia universitaria en ciencias de la ingeniería, Universidad de Ecuador). T-UCE-0011-1.pdf

Carmona Rodríguez, C., Sánchez Delgado, P., Bakieva, M (2011). Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género. *Revista de Investigación Educativa*, 29 (2), 447-465. Vista de Actividades extraescolares y rendimiento académico: diferencias en autoconcepto y género (um.es)

Castañer Balcells, M., Camerino Foguet, O. (2001). *La Educación Física en la Educación Primaria*. Inde Publicaciones. La educación física en la enseñanza primaria: una propuesta currículo para ... - Marta Castañer Balcells, Oleguer Camerino Foguet - Google Libros

Cidoncha Falcón, V., Diaz Rivero, E. (2010). Aprendizaje motor. *Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio*. *FDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 15 (147), 1-5. Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio (g-se.com)

- Da Silva Lima, L., Yumi de Melo, H., Sousa da Mota, S.J., Brito Neto, A.C. (2021). *El Taekwondo como posibilidad de innovación en las clases escolares de educación física. Revista de Educación, Salud y Ciencias del Xingu, 1* (4), 2675-2956. El Taekwondo como posibilidad de innovación en las clases escolares de educación física | Revista Xingu Educación, Salud y Ciencias (uepa.br)
- De Rufino Añorbe, P. (2017). *Taekwondo: origen y evolución*. (Trabajo de fin de grado, Universidad de León). TFG! (unileon.es)
- DECRETO 26/2016. Por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. 25 de julio de 2016. D.L.: BU. 34184- 34746.
- DECRETO 38/2022. Por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. 30 de septiembre de 2022. D.L.: BU. 48316-48849.
- Echevarría-Pérez, M., Govea Díaz, Y., Arencibia Moreno, A. (2013). *La flexibilidad en la educación física. Revista electrónica de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 8* (23), 79-96. La flexibilidad en la educación física | Echevarría-Pérez | PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física (upr.edu.cu)
- Fernandez García, E., Gardoqui Torralba, ML., Sánchez Bañuelos, F. (2007). *Evaluación de las habilidades motrices básicas. Inde Publicaciones. Evaluación de las habilidades motrices básicas* - Emilia Fernández García, Ma Luisa Gardoqui Torralba, Fernando Sánchez Bañuelos - Google Libros
- Fleitas Díaz, I., Fuentes Fuentes, M., Saiz Vallina, H., Álvarez Ordaz, I., Pérez Fajardo , T., Torrado Erwin, O., Cortázar Cruz, R., Gómez Estévez, A., Verdecía Hechavarria, B. (2003). *Teoría y práctica general de la gimnasia*. ISCF. GIMNASIA BASICA-libre.pdf (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)

- González Villora, S., García López, LM., Contreras Jordan, OR., Sánchez-Mora Moreno, D. (2009). *El concepto de iniciación deportiva en la actualidad*. Redalyc, (15), 14-20. Redalyc.El concepto de iniciación deportiva en la actualidad
- Lón Díaz, O., Arijá Mediavilla, A., Martínez Muñoz, LF., Santos Pastor, ML. (2020). Las metodologías activas en Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de los docentes en la Comunidad de Madrid. *Retos*, 38, 587-594. Dialnet-LasMetodologiasActivasEnEducacionFisica-7446413.pdf
- Morales Navarro, G. (2014). Los servicios complementarios y las actividades complementarias y extraescolares: una necesidad educativo-formativa. *Revista “Avances en supervisión educativa”*, 22, 1-24. ase\_22\_22\_morales.pdf
- Myong Lee, K. (2001). *Taekwondo Kyorugi la competición*. Hispono Europea. Taekwondo Kyorugi. La competición - Kyong Myong Lee - Google Libros
- Ordoñez Fernando, M., Sánchez Oliver, AJ., Dominguez, R., Villegas García, JA. (2018). *Habilidad Motriz*. Colef. *Revista de ciencias de la actividad física y deporte*, 51, 1-44. 28d333\_1eec20b16d264923a387aa524ce69527.pdf (colefandalucia.com)
- Prieto Bascon, MA. (2010). *Habilidades Motrices Básicas. Innovación y experiencias educativas*, 37, 2-10. MIGUEL\_ANGEL\_PRIETO\_BASCON\_01 (csif.es)
- Rodríguez Verdura, H., Lara Caveda, D., Rodríguez Soriano, CE. (2018). *El profesor en la iniciación deportiva y la evaluación de su desempeño*. *Educación Física y Deportes*, 22(237), 1-9. El-profesor-en-la-iniciacion-deportiva-y-la-evaluacion-de-su-desempeno.pdf (researchgate.net)
- Santos Souza, R. (2016). *Taekwondo nas escolas*. Ariquemes – Ro. SOUZA, R. S. - TAEKWONDO NAS ESCOLAS.pdf (faema.edu.br)

Tomas, R., Baechle. (2007). *Principios de entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Editorial Médica Panamericana. Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico - Google Libros

Vaca Escribano, MJ. (s.f). Tratamiento Educativo del ámbito Corporal en la Escuela (TEáCE). Un modo de entender y atender la educación corporal en Educación Infantil y Primaria. M TEáCE.pdf

## 9. ANEXOS

**Anexo I:** Imagen esquemática de capacidades físico-motrices a tener en cuenta en el Taekwondo.

**Figura 1.**

*Capacidades físico-motrices*



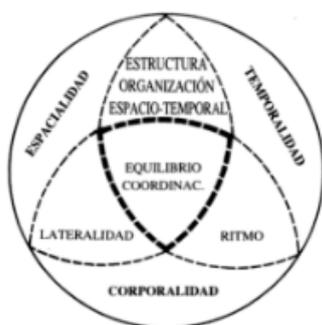
CAPACIDADES FÍSICO-MOTRICES

Nota: esta imagen ha sido extraída del libro *La Educación Física en la enseñanza Primaria* Castañer y Camerino en 2001.

**Anexo II:** Imagen esquemática de capacidades perceptivo-motrices a tener en cuenta en el Taekwondo.

**Figura 2.**

*Capacidades perceptivo-motrices*



CAPACIDADES PERCEPTIVO-MOTRICES

Nota: esta imagen ha sido extraída del libro *La Educación Física en la enseñanza Primaria* Castañer y Camerino en 2001.

Anexo III: Postas circuito

### SERIES DE ATAQUES CON LANZAMIENTOS Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD A:

ACTIVIDAD B:

### SERIES DE ATAQUES CON LANZAMIENTOS Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD C:

ACTIVIDAD D:

### SERIES DE ATAQUES CON LANZAMIENTOS Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD E:

ACTIVIDAD F:

### SERIES DE DEFENSAS CON RECEPCIONES Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD A:

ACTIVIDAD B:

### SERIES DE DEFENSAS CON RECEPCIONES Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD C:

ACTIVIDAD D:

### SERIES DE DEFENSAS CON RECEPCIONES Y TÉCNICA DE PIERNAS CON ALTURAS

ACTIVIDAD E:

ACTIVIDAD F:

### POOMSAE

#### POOMSAE 1: "TAEGUK IL CHANG"

### POOMSAE

#### POOMSAE 2: "TAEGUK I CHANG"

**Anexo IV:** Cuaderno de campo del circuito.

ESPACIO	ACTIVIDAD	GRADO DE DIFICULTAD			PREGUNTA	RESPUESTA
		Me sale	Regular	No me sale		
1: <u>Series de ataques con lanzamientos y técnica de piernas con alturas</u>	Actividad A				¿Qué aspectos técnicos aparecen en cada una de las series?  ¿Cómo son y qué tipos de desplazamientos hay?	
	Actividad B					
	Actividad C					
	Actividad D					
	Actividad E					
	Actividad F					

ESPACIO	ACTIVIDAD	GRADO DE DIFICULTAD			PREGUNTA	RESPUESTA
		Me sale	Regular	No me sale		
2: <u>Series de defensas con recepciones y técnica de</u>	Actividad A				¿Qué aspectos técnicos aparecen en cada una de las series?  ¿Cómo son y qué tipos de desplazamientos hay?	
	Actividad B					
	Actividad C					
	Actividad D					

<u>piernas con alturas</u>	Actividad E					
	Actividad F					

ESPACIO	ACTIVIDAD	GRADO DE DIFICULTAD			PREGUNTA	RESPUESTA
		Me sale	Regular	No me sale		
3: <u>Poomsae 1</u>	Actividad A				¿Cuál es la secuencia a seguir? ¿Qué ataques, defensas y técnicas de piernas aparecen? ¿Qué aspectos técnicos puedes encontrar?	

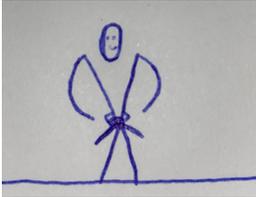
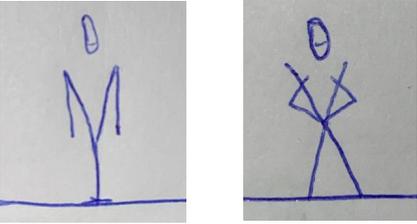
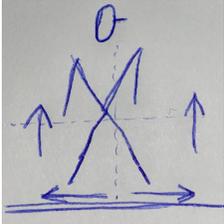
ESPACIO	ACTIVIDAD	GRADO DE DIFICULTAD			PREGUNTA	RESPUESTA
		Me sale	Regular	No me sale		
4: <u>Poomsae 2</u>	Actividad A				¿Cuál es la secuencia a seguir? ¿Qué ataques, defensas y técnicas de piernas aparecen? ¿Qué aspectos técnicos puedes encontrar?	

**Anexo V:** Desarrollo de las sesiones.

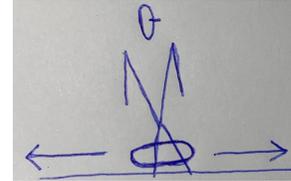
<b>SESIÓN 1: “Nos iniciamos en el Taekwondo”</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>Nos encontramos en un aula para dar una pequeña introducción de lo que es el Taekwondo y los aspectos fundamentales a tener en cuenta: vestimenta, niveles, y partes del Taekwondo. (<i>Ver Anexo IX</i>). Para que tengan un conocimiento previo del deporte.</p> <p>Posteriormente, nos dirigimos al gimnasio del colegio para realizar algunas actividades de iniciación. Nos descalzamos debido a que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 1: “Pisar las colas”</b></p> <p>Se introducirá al alumnado a jugar este juego para que tengan un contacto más cercano con la vestimenta y por tanto con el cinturón del Taekwondo.</p> <p>El juego consiste en que en forma individual, deben colocarse el cinturón en la parte de atrás y a la voz de ¡ya! deberán correr por el tatami y pisar las colas a los demás (cinturones), intentando pisar el mayor número posible sin que le quiten la cola.</p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 2: “Nos aprendemos a atar el cinturón”</b></p> <p>Para esta actividad, lo que vamos a elaborar es un puzzle (<i>Ver Anexo X</i>)</p>

	<p>el cual se debe completar de forma correcta ya que es el que nos va a indicar los pasos a seguir para atar el cinturón. Pero antes de comenzar con el puzle, el profesor hará una breve explicación de forma visual para ayudar al alumnado y que puedan completar de forma óptima el puzle. Esta actividad se realizará en pequeños grupos para desarrollar la cooperación y el trabajo en grupo. Una vez realizado el puzle, se hará una puesta en práctica para ver si está correcta su elaboración.</p> <p>- <b>Actividad 3: Simón dice...</b></p> <p>Para esta actividad, enseñaremos al alumnado cuál es la postura inicial del Taekwondo y cual es por tanto el saludo. Para ello, se les hará un ejemplo, para que vean cual es cada una de las cosas y posteriormente, para saber si lo han comprendido jugaremos al “simón dice” con las palabras de “charyot” (saludo) y “ponji” (posición inicial).</p> <p>- <b>Actividad 4: “Los desplazamientos y giros en Taekwondo”</b></p> <p><u>1º Iniciación: desplazamientos hacia delante, hacia atrás, derecha e izquierda.</u></p> <p>Para comenzar los desplazamientos al alumnado, comenzaremos con los sencillos. Colocaremos unas cuerdas en forma de cuadrícula. Con un pie delante de la línea y otro detrás, el profesor mandará ordenes de donde deben de colocarse: delante, detrás, derecha o izquierda de la línea. Todo ello lo realizan en forma de salto.</p> <p><u>2º. Desplazamientos hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda avanzados.</u></p> <p>Con una goma o cuerda, nos la pondremos en las piernas y comenzamos a desplazarnos hacia adelante sin que dicha goma o cuerda se caiga.</p>
--	--

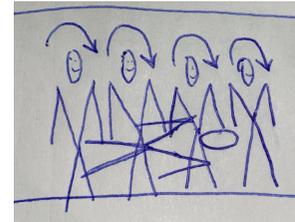
	<p>V1: en parejas V2: en grupo</p> <p>El efecto que conseguimos con la goma es que reproducen los desplazamientos del taekwondo de forma correcta ya que el pie tiene que ir arrastrado por el suelo.</p> <p><u>3º Transporte de tronquitos</u></p> <p>En pequeños grupos, se trabajará el giro. Lo que debe de hacer el alumnado es colocarse tumbados en el tatami de tal forma que todos estén colocados de la misma forma y en línea. Posteriormente a esto, un compañero estará encima de ellos y deberán girar para llegar a meta y hacer que su compañero llegue de una forma segura.</p> <p><u>4º Los giros: “El molino”</u></p> <p>Se dispondrá un objeto por alumno colocado en el suelo respectivamente. El juego consiste en hacer giros de tal forma que el objeto quede donde indica el profesor. Es decir, si por ejemplo, el objeto se encuentra delante del alumnado y el profesor quiere que mediante un giro se encuentre detrás del alumnado, este debe de interiorizar cómo hacerlo para que quede de la forma que indica el profesor.</p> <p>V1: con más de un objeto</p> <p>Con esta actividad lo que se pretende desarrollar en el alumnado es la forma de girar para la hora de la realización de diferentes técnicas del Taekwondo.</p>
	<p><u>Momento de despedida</u></p>

	<p>Estiramos y nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiriera el alumnado.</p>
<b>Representaciones gráficas</b>	<p>- <b>Actividad 2:</b></p>  <p>- <b>Actividad 3:</b></p>  <p>- <b>Actividad 4.1:</b></p> 

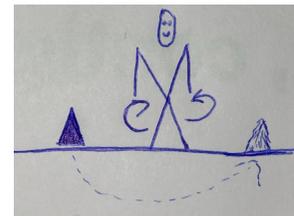
- **Actividad 4.2:**



- **Actividad 4.3**



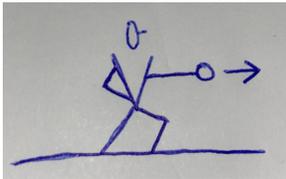
- **Actividad 4.4**

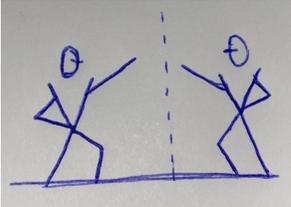


<b>Contenido conceptual</b>	<p>“El conocimiento de la vestimenta y sus partes a través del juego hará que el alumnado mantenga un mayor familiarización con este deporte: el Taekwondo ”</p> <p>“Los desplazamientos hacia adelante, atrás, derecha e izquierda a través del juego hacen que el alumnado comprenda que la mejor forma de desplazarse en el Taekwondo es con el pie arrastrando”</p> <p>“Los giros a través al eje longitudinal dan cabida al movimiento para la elaboración de diferentes técnicas en el Taekwondo”</p>
<b>Temporalización</b>	1 hora
<b>Materiales</b>	Tatami, gomas, conos y cinturones.
<b>Espacio</b>	Gimnasio
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar los pasos a seguir para atar de forma correcta el cinturón, la vestimenta y las partes que compone el Taekwondo.</li> <li>- Conocer los diferentes desplazamientos que aparecen en el Taekwondo.</li> <li>- Saber realizar giros de forma correcta según las indicaciones del profesor.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo de diferentes desplazamientos en el Taekwondo.</li> <li>- Conocimiento de diferentes formas de giros.</li> <li>- Identificación de los pasos a seguir para atar el cinturón.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> <li>- Cooperación.</li> <li>- Respeto del material.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado es capaz de comprender los pasos para atar el</li> </ul>

	<p>cinturón.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado conoce los desplazamientos que hay en el Taekwondo.</li> <li>- El alumnado realiza los giros de forma correcta sobre el eje longitudinal.</li> </ul>
--	--

<b>SESIÓN 2: “Aprendemos los ataques”</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>Nos encontramos en el gimnasio del colegio y nos descalzamos debido a que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><i>Actividad 1: “Nos familiarizamos con los ataques”</i></b></li> </ul> <p>Para esta primera actividad y adentrándonos en el mundo del Taekwondo, conoceremos una serie de posturas técnicas del tronco superior de ataques. Para ello se presentará al alumnado unas fichas con representaciones gráficas de ataques (<i>Ver Anexo XII</i>) junto con su nombre para que vayan acercándose al mundo del Taekwondo y sintetizen cada uno de ellos.</p> <p>*Antes de comenzar a realizar las actividades haremos un pequeño calentamiento para activar el cuerpo y evitar cualquier tipo de lesión*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><i>Actividad 2: “Representación de los ataques”</i></b></li> </ul> <p>Para esta segunda actividad, pediremos al alumnado que representen cada</p>

	<p>una de las representaciones gráficas dadas anteriormente, para que sea más dinámico se hará a través del lanzamiento, es decir, que para representar cada postura, deberán realizar un lanzamiento con una pelota.</p> <p>V1: diferentes pelotas (pelota de tenis, balonmano, fútbol, goma-espuma y baloncesto). V2: diferentes estados de las pelotas (hinchada o deshinchada).</p> <p>- <b>Actividad 3: “El espejo”</b></p> <p>La siguiente actividad consistirá en que por parejas, representen una postura de ataque. Es decir, un compañero elige qué postura de ataque va a realizar mientras que su compañero trata de imitarlo.</p> <p>Una vez realizadas las posturas, cada uno debe de decir a su pareja qué aspectos debe mejorar (mirada, postura corporal, forma de cerrar el puño...). Todo ello, irá anotando en una tabla que ha realizado el profesor para que rellenen (<i>Ver Anexo XI</i>).</p>
<p><b>Representaciones gráficas</b></p>	<p><u>Momento de despedida</u></p> <p>Estiramos y nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiera el alumnado.</p> <p>- <b>Actividad 2:</b></p> 

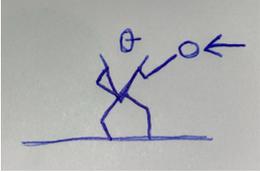
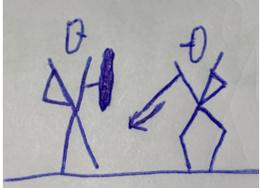
	<p>- <b>Actividad 3:</b></p> 
<b>Contenido conceptual</b>	“El lanzamiento de un balón con respecto a una posición de ataque, ayuda a precisar la fuerza explosiva, una mirada con respecto al objetivo del lanzamiento, postura corporal con respecto brazos-piernas reguladora, un equilibrio estático y coordinación dinámico-general de forma correcta”
<b>Temporalización</b>	1 hora
<b>Materiales</b>	Tatami, pelotas y fichas
<b>Espacio</b>	Gimnasio
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender qué tipos de ataques hay y cuales son sus nombres correspondientes.</li> <li>- Reproducir la técnica de ataque del tronco superior a través de los lanzamientos.</li> <li>- Observar que aspectos técnicos son importantes para realizar de forma correcta la postura técnica de cada ataque del Taekwondo.</li> <li>- Reconocer que el lanzamiento de un balón en ataque ayuda a precisar la fuerza, mirada, postura corporal, equilibrio y coordinación correcta.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización del concepto-imagen.</li> <li>- Conocimiento de los diferentes tipos de técnicas de ataque</li> </ul>

	<p>existen en el Taekwondo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los aspectos técnicos que influyen en las técnicas de ataque.</li> <li>- Reproducción de las diferentes posturas de ataque.</li> <li>- Desarrollo de diferentes formas de lanzamiento.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> <li>- Cooperación.</li> <li>- Respeto del material.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado es capaz de reconocer cuales son los tipos de ataques que hay dentro del Taekwondo.</li> <li>- El alumnado sabe realizar posturas de ataque a través de los lanzamientos.</li> <li>- El alumnado reproduce de forma correcta los diferentes ataques.</li> </ul>

### SESIÓN 3: “Y ahora... a defendernos”

<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>Nos encontramos en el gimnasio del colegio y nos descalzamos debido a que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Actividad 1: “¿Qué técnicas de defensa hay en el Taekwondo?”</i></li> </ul> <p>Como en la anterior sesión, procederemos a entregar una ficha donde aparecen las representaciones gráficas que se pretende que el alumnado</p>

	<p>aprenda para su posterior reproducción (<i>Ver Anexo XIII</i>). Como siempre las representaciones gráficas irán acompañadas de sus respectivos nombres para que el alumnado sea capaz de interiorizar el concepto con la imagen.</p> <p>*Antes de comenzar a realizar las actividades haremos un pequeño calentamiento para activar el cuerpo y evitar cualquier tipo de lesión*</p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 2: “Recepcionamos las defensas”</b></p> <p>Para reproducir cada una de las defensas que queremos que nuestro alumnado aprenda, lo haremos a través de las recepciones. Es decir cuando un alumno esté representando una defensa, otro compañero le lanzará un balón con el fin de recepcionarlo y acabar reproduciendo la defensa que está elaborando.</p> <p>V1: con diferentes pelotas V2: con más de una pelota</p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 3: “Nos defenderemos”</b></p> <p>Por parejas trataremos de defendernos. Un compañero tiene en su mano un churro, el cual va a ir golpeando hacia el otro compañero. El compañero que no tiene el churro, debe de realizar técnicas de defensa para que no llegue a darle. Una vez realizado durante varios minutos, se cambian los roles.</p>
	<p><u>Momento de despedida</u></p> <p>Estiramos y nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiriera el alumnado.</p>

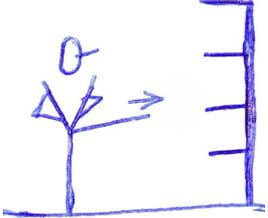
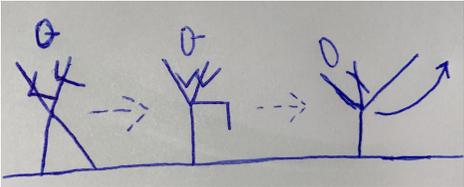
<b>Representaciones gráficas</b>	<p>- <b>Actividad 2:</b></p>  <p>- <b>Actividad 3:</b></p> 
<b>Contenido conceptual</b>	<p>“La recepción de un balón con respecto a una posición de defensa, ayuda a precisar una fuerza reguladora con respecto al balón, una mirada fija al punto de recepción, una postura corporal donde brazos y piernas estén reguladas, un equilibrio estático fijo y una coordinación dinámico-general de forma correcta”</p>
<b>Temporalización</b>	<p>1 hora</p>
<b>Materiales</b>	<p>Tatami, fichas, pelotas y churros</p>
<b>Espacio</b>	<p>Gimnasio</p>
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender qué tipos de defensas hay y cuales son sus nombres correspondientes.</li> <li>- Reproducir la técnica de defensa del tronco superior a través de las recepciones.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observar que aspectos técnicos son importantes para realizar de forma correcta la postura técnica de cada defensa del Taekwondo.</li> <li>- Reconocer que la recepción del balón en defensa ayuda a precisar la fuerza, mirada, postura corporal, equilibrio y coordinación correcta.</li> <li>- Aprender a saber actuar en las diferentes situaciones y saber defenderse.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización del concepto-imagen.</li> <li>- Conocimiento de los diferentes tipos de técnicas de defensa existen en el Taekwondo.</li> <li>- Identificación de los aspectos técnicos que influyen en las técnicas de defensa.</li> <li>- Reproducción de las diferentes posturas de ataque.</li> <li>- Desarrollo de diferentes formas de recepción.</li> <li>- Saber hacer la técnica de defensa correcta cuando hay un ataque.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> <li>- Cooperación.</li> <li>- Respeto del material.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado es capaz de reconocer cuales son los tipos de defensas que hay dentro del Taekwondo.</li> <li>- El alumnado sabe realizar posturas de defensa a través de las recepciones.</li> <li>- El alumnado reproduce de forma correcta las diferentes defensas.</li> </ul>

#### SESIÓN 4: “Patadas al aire”

<b>Desarrollo</b>	<u>Momento de encuentro</u> Nos encontramos en el gimnasio del colegio y nos descalzamos debido a
-------------------	--

	<p>que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <p>- <b>Actividad 1: “Fichas del tronco inferior”</b></p> <p>Como en las anteriores sesiones, para acercar y hacer más comprensible los conceptos, daremos al alumnado unas fichas para que de forma visual, vean que tiempos de patadas vamos a trabajar y cuales son sus respectivos nombres para que se familiaricen con los mismos (<i>Ver Anexo XIV</i>).</p> <p>*Antes de comenzar a realizar las actividades haremos un pequeño calentamiento para activar el cuerpo y evitar cualquier tipo de lesión*</p> <p>- <b>Actividad 2: “Patadas a la altura correcta”</b></p> <p>En esta primera actividad, intentaremos que el alumnado reproduzca cada una de las patadas vistas en las fichas entregadas anteriormente y deberán realizarlas con diferentes alturas (picas), empezando desde la altura más baja hasta la que más alta puedan conseguir ellos.</p> <p>Con esta actividad, veremos la importancia que tiene la altura con respecto a la técnica de piernas y pondremos en práctica el equilibrio.</p> <p>- <b>Actividad 3: “A cámara lenta”</b></p> <p>Para esta actividad organizaremos al alumnado en pequeños grupos. La actividad consiste en que uno debe de hacer la patada que le ha tocado de forma aleatoria y debe de hacerlo a cámara lenta, para que el resto de sus compañeros redacten los pasos a seguir para la buena realización de la patada e intentar hacer una representación gráfica. Para poder hacerlo, el</p>

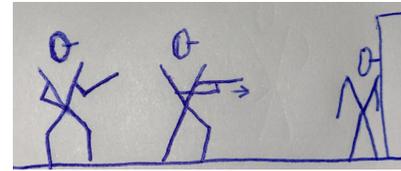
	<p>profesor les dará una tabla donde apunten todo lo que se les solicita (<i>Ver Anexo XV</i>).</p> <p><u>Momento de despedida</u></p> <p>Estiramos y nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiriera el alumnado.</p>
<p><b>Representaciones gráficas</b></p>	<p>- <b>Actividad 2:</b></p>  <p>- <b>Actividad 3:</b></p> 
<p><b>Contenido conceptual</b></p>	<p>“La técnica de piernas en relación con el equilibrio y la coordinación: al realizar un patada, la base de sustentación será menor debido al menor número de apoyos y la coordinación dinámico-general disminuye”</p>

<b>Temporalización</b>	1 hora
<b>Materiales</b>	Tatami, fichas y picas
<b>Espacio</b>	Gimnasio
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprender qué tipos de técnicas de piernas hay y cuales son sus nombres correspondientes.</li> <li>- Reproducir la técnica de piernas del tronco inferior a través de diferentes alturas.</li> <li>- Observar que aspectos técnicos son importantes para realizar de forma correcta la postura técnica de piernas del Taekwondo.</li> <li>- Reconocer que la altura es un aspecto importante a tener en cuenta para la técnica de piernas debido a que favorece el equilibrio.</li> <li>- Saber cuales son los pasos necesarios para realizar una buena técnica de piernas.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización del concepto-imagen.</li> <li>- Conocimiento de los diferentes tipos de técnicas de pierna existen en el Taekwondo.</li> <li>- Identificación de los aspectos técnicos que influyen en la técnica de piernas.</li> <li>- Reproducción de las diferentes posturas de técnica de piernas.</li> <li>- Realización de los diferentes pasos a tener en cuenta para una buena elaboración de la patada.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> <li>- Cooperación.</li> <li>- Respeto del material.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado es capaz de reconocer cuales son los tipos de técnica de piernas que hay dentro del Taekwondo.</li> </ul>

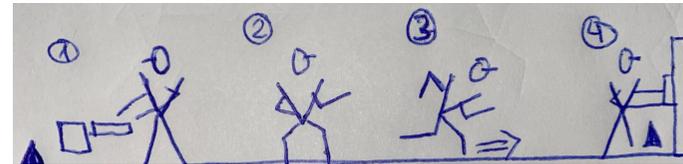
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado reproduce la técnica de piernas a través de diferentes alturas.</li> <li>- El alumnado sabe cuales son los aspectos técnicos que interfieren en la técnica de piernas.</li> </ul>
--	--

SESIÓN 5: “Aplicamos lo aprendido”	
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>Nos encontramos en el gimnasio del colegio y nos descalzamos debido a que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <p>*En este caso no es necesario hacer un calentamiento previo ya que el primer juego que haremos servirá de activación*</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><i>Actividad 1: “Chocolate coreano”</i></b></li> </ul> <p>Para esta primera actividad, el alumnado en gran grupo jugará al juego tradicional del “chocolate inglés”. Solo que en vez de pararse cuando el que está contando se dé la vuelta, deberán realizar una postura aprendida en las anteriores sesiones para no ser mandado de nuevo al comienzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b><i>Actividad 2: “Haz, representa, corre y coloca”</i></b></li> </ul> <p>Para poner en práctica lo que han aprendido se les presentará unas imágenes con unos nombres, y en pequeños grupos a través de la cooperación y el trabajo en grupo, deberán relacionar imagen-palabra. En las imágenes saldrán técnicas de defensa, ataque y técnicas de piernas y tendrán que relacionar cada una con su nombre y colocarlas en el hueco</p>

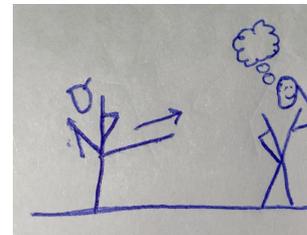
	<p>correspondiente.</p> <p>Todo ello lo harán a través de un circuito dónde los pasos a seguir serán:</p> <p>1º Tendrán que hacer una pareja.  2º Representarla.  3º Correr hasta el otro extremo del tatami.  4º Pegar la imagen con su nombre en el hueco correspondiente.  <i>(Ver Anexo XVI)</i></p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 3: “Adivina que reproduzco”</b></p> <p>Por pequeños grupos, deberán hacer mímica, es decir, reproducir una técnica ya bien sea del tronco superior o inferior de forma aleatoria, y el resto de compañeros debe de adivinar cual es.</p> <p>Con esta actividad observaremos la interiorización de los conceptos durante las sesiones que hemos ido dando al alumnado.</p> <p style="text-align: center;"><b>- Actividad 4 “Defensa VS ataque”</b></p> <p>Corriendo por el tatami, cuando una mirada se cruce entre dos compañeros, estos deberán reproducir o una postura de defensa o de ataque y su respectivo compañero deberá responder con lo contrario. Es decir, si su compañero ha hecho una postura de defensa, el otro debe de hacer una de ataque.</p>
	<p><u>Momento de despedida</u></p> <p>Estiramos y nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiriera el alumnado.</p>
Representaciones gráficas	<p style="text-align: center;"><b>- Actividad 1:</b></p>



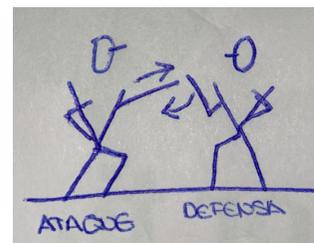
- **Actividad 2:**



- **Actividad 3:**

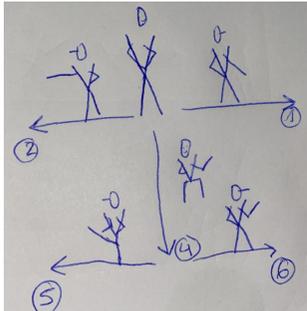


- **Actividad 4:**



<b>Contenido conceptual</b>	“La técnica de defensa dependerá del tipo de ataque a realizar por lo que los desplazamientos, giros sobre el eje longitudinal, coordinación dinámico-general, mirada fija al objetivo y equilibrio estático son fundamentales para realizar la postura correcta con respecto al ataque”
<b>Temporalización</b>	1 hora
<b>Materiales</b>	Tatami, fichas y conos
<b>Espacio</b>	Gimnasio
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar todos los conocimientos obtenidos durante las sesiones anteriores a través de la gamificación.</li> <li>- Desarrollar de forma efectiva todos los conceptos adquiridos previamente.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de las diferentes técnicas de defensa, ataque y técnica de piernas.</li> <li>- Desarrollo de diferentes técnicas del tronco superior e inferior.</li> <li>- Actuación correcta a la hora de responder a un ataque.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> <li>- Cooperación.</li> <li>- Respeto del material.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El alumnado sabe relacionar imagen-palabra</li> <li>- El alumnado conoce cuales son todas las posturas de ataque, defensa y técnica de piernas.</li> <li>- El alumnado es capaz de realizar una postura de defensa de forma correcta dependiendo del tipo de ataque que recibe.</li> </ul>

<b>SESIÓN 6: “Nos volvemos expertos en poomsaes”</b>	
<b>Desarrollo</b>	<p><u>Momento de encuentro</u></p> <p>Nos encontramos en el gimnasio del colegio y nos descalzamos debido a que el Taekwondo se hace sobre un tatami y es necesario descalzarse para poder realizar actividades sobre este.</p>
	<p><u>Momento de construcción de los aprendizajes</u></p> <p>*Antes de comenzar a realizar las actividades haremos un pequeño calentamiento para activar el cuerpo y evitar cualquier tipo de lesión*</p> <p style="text-align: center;"><b>- <i>Actividad 1: “Creamos nuestros propios poomsaes”</i></b></p> <p>En pequeños grupos, realizaremos nuestros propios poomsaes, que consistirá en una serie de movimientos de defensa, ataque y técnica de piernas junto con diferentes tipos de desplazamientos y giros.</p> <p>Para ello daremos una plantilla (<i>Ver Anexo XVII</i>) para que rellenen qué tipos de técnicas van a utilizar y otra para que representen los desplazamientos y giros que van a realizar.</p> <p>Este tipo de actividad servirá también de evaluación para el profesor.</p> <p>Una vez elaborado todo ello, se procederá a la reproducción de sus trabajos. Para ello, habrá una coevaluación (<i>Ver Anexo X</i>) donde el alumnado que es espectador evaluará a sus compañeros, además de haber una propia autoevaluación (<i>Ver Anexo XI</i>) por grupo.</p>
	<p><u>Momento de despedida</u></p> <p>Nos reuniremos en gran grupo para hablar de aquello que hemos</p>

	aprendido en esta sesión para comprender los contenidos conceptuales que la sesión ha querido que adquiriera el alumnado.
<b>Representaciones gráficas</b>	<p>- <b>Actividad 1:</b></p> 
<b>Contenido conceptual</b>	“Una serie de técnicas a través de los desplazamientos y los giros sobre el eje longitudinal hará ver que los aspectos técnicos tratados: mirada, coordinación dinámico-general y el equilibrio estático, son fundamentales”
<b>Temporalización</b>	2 sesiones de 1 hora
<b>Materiales</b>	Tatami, plantillas y fichas de evaluación.
<b>Espacio</b>	Gimnasio
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar todo lo aprendido durante las sesiones: desplazamientos, giros y técnicas del tronco superior e inferior.</li> </ul>
<b>Contenidos (saberes básicos)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprensión de la importancia de todos los aspectos técnicos necesarios para elaborar un poomsae.</li> <li>- Desarrollo de una buena elaboración del poomsae.</li> <li>- Trabajo en grupo.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cooperación.</li><li>- Respeto del material.</li></ul>
<b>Metodología</b>	Activa, lúdica, cooperación y trabajo en grupo
<b>Indicadores de logro</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El alumnado es capaz de poner en práctica una secuencia de ataques, defensas y técnica de piernas a través de los aspectos técnicos fundamentales: mirada, equilibrio, fuerza, coordinación y postura corporal.</li></ul>

**Anexo VI:** Heteroevaluación del profesor de cada sesión.HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 1

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Conoce aspectos acerca del Taekwondo	
	Comprende los pasos a seguir para atarse el cinturón.	
	Identifica los tipos de desplazamientos y giros que hay	
<u>Observación procedimental</u>	Desarrolla los pasos a seguir para atarse el cinturón de forma correcta	
	Sabe realizar los desplazamientos hacia adelante, hacia atrás, derecha e izquierda	
	Realiza los giros con respecto al eje longitudinal	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
	Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas	

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 2

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Comprende y relaciona de forma correcta los tipos de técnicas de ataque	
	Identifica los aspectos técnicos relevantes a través del lanzamiento	
	Conoce diferentes tipos de lanzamientos dependiendo el estado y tipo de pelota	
<u>Observación procedimental</u>	Sabe realizar diferentes lanzamientos	
	Hace diferentes tipos de posturas de ataques	
	Realiza de forma correcta el lanzamiento con respecto a la técnica de ataque encomendada	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas		

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 3

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Comprende y relaciona de forma correcta los tipos de técnicas de defensa	
	Identifica los aspectos técnicos relevantes a través de las recepciones	
	Conoce diferentes tipos de recepciones dependiendo el estado y tipo de pelota	
<u>Observación procedimental</u>	Sabe realizar diferentes recepciones	
	Hace diferentes tipos de posturas de defensa	
	Realiza de forma correcta la recepción con respecto a la técnica de defensa encomendada	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
	Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas	

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 4

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Comprende y relaciona de forma correcta los tipos de técnicas de piernas	
	Identifica los aspectos técnicos relevantes a través de las alturas	
<u>Observación procedimental</u>	Sabe realizar diferentes tipos de patadas con respecto a las alturas	
	Hace diferentes tipos de posturas técnica de piernas	
	Realiza de forma correcta la postura corporal con respecto a la técnica de piernas encomendada	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
	Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas	

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 5

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Comprende diferentes tipos de técnicas de defensa, ataque o técnicas de piernas	
<u>Observación procedimental</u>	Sabe realizar diferentes técnicas del tronco superior e inferior	
	Desarrolla de forma correcta una posición de defensa acorde con la posición de ataque que le realizan	
	Desarrolla de forma correcta una posición de ataque acorde con la posición de defensa que le realizan	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
	Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas	

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

HOJA DE RECOGIDA DE DATOS POR PARTE DEL DOCENTE DE LA SESIÓN 6

CRITERIOS		ALUMNO X
<u>Observación conceptual</u>	Comprende la importancia de todos los aspectos técnicos en relación con las técnicas del tronco superior e inferior realizadas	
<u>Observación procedimental</u>	Aplica todos los aspectos técnicos necesarios para la elaboración de un poomsae: mirada, coordinación, desplazamientos, giros, postura corporal y equilibrio.	
	Combina una gran variedad de técnicas tanto del tronco superior como las del tronco inferior	
<u>Observación actitudinal</u>	Cuida y respeta el material	
	Respeto las normas	
	Respeto a sus compañeros	
	Trabaja en grupo y coopera	
	Muestra un alto grado de implicación e interés por aprender	
	Conoce sus limitaciones y trabaja para mejorarlas	
	Expresa ideas, sentimientos y reflexiones finales	
Trabaja de forma correcta en las tareas solicitadas		

**I: Insuficiente / SU: Suficiente/ B: Bien/ N: Notable/ SB: Sobresaliente**

EVALUACIÓN FINAL COMPETENCIAL

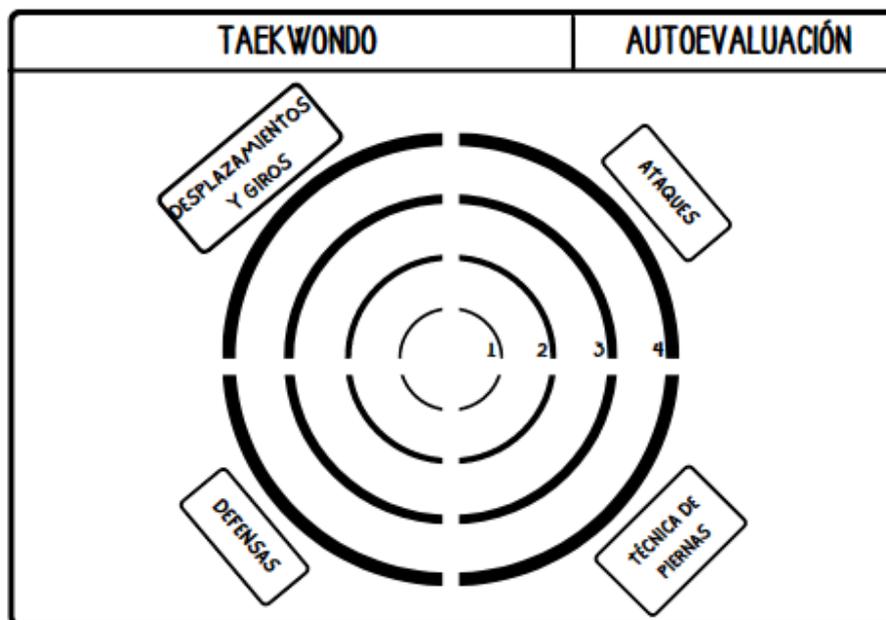
COMPETENCIA	ALUMNO X
Competencia en comunicación lingüística	
Competencia personal, social y de aprender a aprender	
Competencia ciudadana	
Competencia emprendedora	

✓ : Si la ha obtenido / □ : Si no la ha obtenido

## Anexo VII: Coevaluación

<b>COEVALUACIÓN</b>					
	Desplazamientos	Giros	Ataques	Defensas	Técnica de piernas
🏆 9-10					
😊 7-8					
😐 5-6					
😡 0-4					

## Anexo VIII: Autoevaluación



## Anexo IX: Infografía Taekwondo

# TAEKWONDO

- TAE: técnica de pies
- KWON: uso de las manos
- DO: perfeccionamiento

"Arte marcial en el cual se hace uso de pies, manos y otras partes del cuerpo con el fin de tener un perfeccionamiento de estas"

### VESTIMENTA

Traje denominado DOBOK:

- Chaqueta
- Pantalón
- Cinturón



### NIVELES

Por colores:

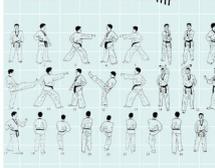
- Blanco hasta Negro
- Niveles intermedios (dos colores)

Lo marca el cinturón



### TÉCNICA

Técnica de piernas-pies  
Técnica de brazos-manos  
Pumses: hay ocho



### COMBATE

Equipamiento:

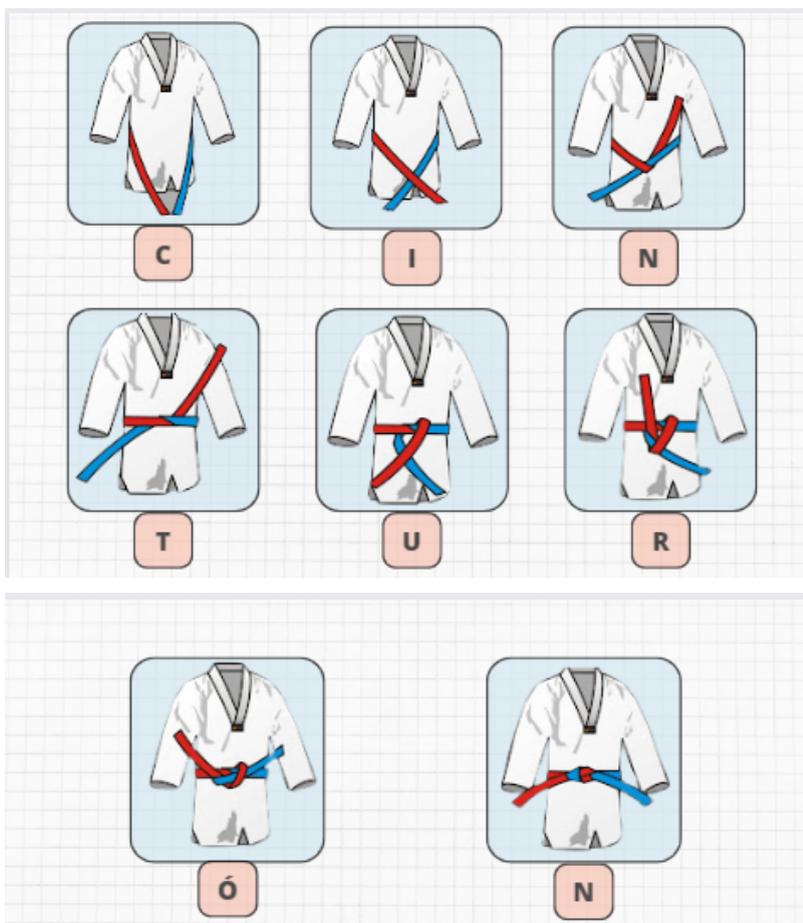
- Traje completo
- Casco
- Peto
- Espinilleras/Antebrazos
- Empeñeras y guantes
- Coquilla
- Bucal



Puntos combate según la Federación Internacional de Taekwondo:

- Golpe puño a cualquier zona permitida (1 punto)
- Golpe pie zona tarso (2 puntos)
- Golpe pie zona cabeza (3 puntos)
- Golpe pie zona de la cabeza con giro (5 puntos)

### Anexo X: Puzle del cinturón



### Anexo XI: Tabla a rellenar del juego del espejo

Nombre de ataque	Representación gráfica	Observaciones

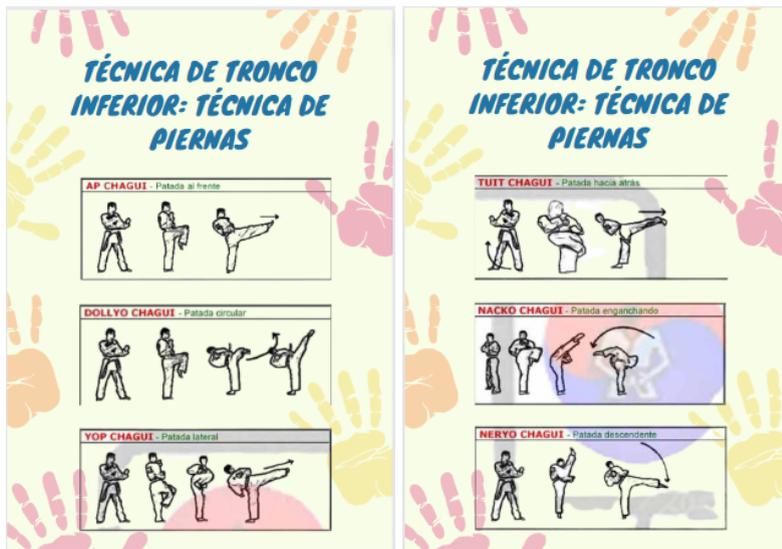
## Anexo XII: Fichas de ataques



## Anexo XIII: Fichas de defensas



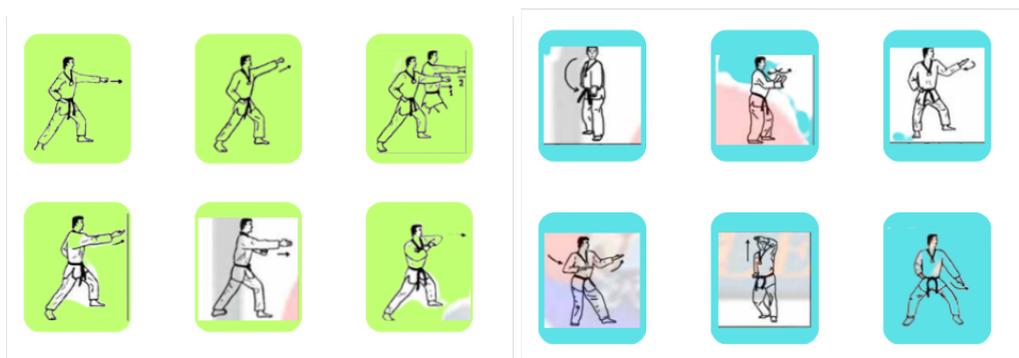
Anexo XIV: Fichas de piernas

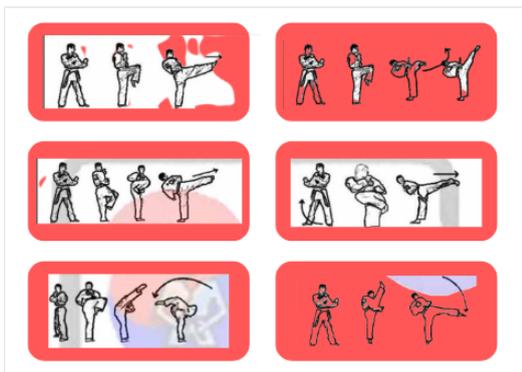


Anexo XV: Tabla para la actividad de las patadas

Pasos a seguir	Representación gráfica

Anexo XVI: Materiales para la elaboración del juego “haz, representa, corre y coloca”





- Montong bande Jirugui
- Olgul bande Jirugui
- Montong dugong Jirugui
- Sonnal an chigui
- Pioson kut seuo Jirugui
- Palkup dollyo chagui
- Jansonnal Are Maki
- An Palmok Gechio Montong Mak
- Jansonnal Momtong Maki
- Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki
- Jansonnal Olgul Maki
- Jansonnal Yop Are Maki
- Ap chagui
- Dollyo chagui
- Yop chagui
- Tui chagui
- Nacko chagui
- Neryo chagui

Ataques	Defensas	Técnicas de piernas

**Anexo XVII:** Material para hacer la actividad de los poomsaes

<b>POOMSAE</b>		
NOMBRE DE LA TÉCNICA	DESPLAZAMIENTOS	REPRESENTACIÓN