



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
RECTORADO
PROGRAMA DE ESTUDIOS BÁSICOS



SÍLABO 2025 - II
ACTIVIDADES ARTÍSTICAS Y DEPORTIVAS

I. DATOS ADMINISTRATIVOS

1. Asignatura	: Taller de Tae Kwon Do
2. Código	: EB-0001
3. Condición	: Obligatorio
4. Naturaleza	: Práctica
5. Ciclo	: I
6. Requisitos	: Ninguno
7. N° Créditos	: 1
8. N° de horas	: 2 horas
9. Semestre Académico	: 2025-II
10. Coordinador	: Leon Mesia De Licetti Giovanna Mercedes
11. Correo institucional	: giovanna.leonm@urp.edu.pe
12. Docentes	: Ferrand Bustamante Lino Sputnik

II. SUMILLA

El taller de Actividades Artísticas y Deportivas es de carácter obligatorio y de naturaleza práctica, correspondiente a la Formación General. Aporta a la competencia genérica del pensamiento crítico, creativo y de liderazgo compartido. Su propósito es ofrecer a los estudiantes los conocimientos, procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del arte y el deporte mediante el ejercicio de las diferentes actividades artísticas y deportivas sensibilizando sus habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física. Sus principales ejes temáticos son: la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

III. COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENÉRICAS A LAS QUE CONTRIBUYE LA ASIGNATURA

- Liderazgo compartido.

IV. DESARROLLA EL COMPONENTE DE:

- INVESTIGACIÓN FORMATIVA ()
- RESPONSABILIDAD SOCIAL ()

V. LOGRO DE LA ASIGNATURA

Conoce y aplica los procedimientos y actitudes que le permitan descubrir, proponer y aplicar los principios del deporte mediante el ejercicio de las diferentes habilidades creativas, su libre expresión, su potencial humano y capacidad física, siendo sus ejes temáticos como la percepción visual, la inteligencia emocional, la resiliencia, la expresión creativa, la interrelación social y la potencialidad física.

VI. PROGRAMACIÓN DE LOS CONTENIDOS

UNIDAD I:	CONCEPTOS BÁSICOS, OBJETIVOS, COORDINACIÓN, MOVIMIENTOS BÁSICOS, VOCABULARIO BÁSICO	
Logros de aprendizaje	Adquiere el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, lo conducirá a querer informarse más acerca de este deporte. Aprenderá a diferenciar las partes del cuerpo y los puntos de golpe, a donde deben estar dirigido su aprendizaje básico.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
1	Clase Práctica	Clase inaugural: presentación del Sílabo Examen médico y de esfuerzo físico. Clasificación de técnicas. Fundamentos básicos del golpe con pie y mano. CHARIOT = ATENCIÓN / KIONET = SALUDO / SABONIM = PROFESOR / CAMSAMIDA
2	Clase Práctica	Terminología de las 3 primeras patadas básicas (apchagui, Doliochagui, Yopchagui). Teoría y práctica de 3 bloqueos básicos (Aremaki, Olgulmaki, Montongmaki. Acondicionamiento Físico General CHAGUI = PATADA / MAKI = DEFENSA / CHIKI o CHIRIKI = GOLPE
3	Clase Práctica	Definición de zonas del cuerpo. Posiciones básicas para un bloqueo. Apcubi. Apsogui. Tuitcubisogui. Acondicionamiento físico general. OLGUL = CARA / MONTONG = CUERPO / ARE = ABAJO / SOGUI = POSICIÓN / APCUBISOGUI = POSICIÓN ADELANTADA / APSOGUI = POSICIÓN DE CAMINANTE / TUITCUBISOGUI = POSICIÓN ATRASADA
4	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 1

UNIDAD II	PATADAS FRONTALES, LATERALES Y CIRCULARES, BLOQUEOS Y GOLPES DE PUÑO	
Logros de aprendizaje	Desarrolla el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, lo conducirá a querer informarse más acerca de este deporte.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
5	Clase Práctica	Técnicas básicas. Aplicación de zonas de la mano y el brazo. Aplicación de zonas de la mano y del pie. Poomse (danza).
6	Clase Práctica	Introducción a técnicas de combate. Conceptos básicos del reglamento de competencia. Desplazamiento y distancia de combate. Bloqueos utilizados en combate. Aplicación de técnicas con implementos deportivos. Términos básicos utilizados en el combate
7	Clase Práctica	Poomse KIBON POOMSE completo. Ataque y defensa a un solo paso (ILBO KYORUGUI) 1ra y 2da técnica. Repaso de técnicas aplicadas a competencia e introducción teórica del reglamento de competencia Práctica calificada 2

8	Clase Práctica	Semana de exámenes parciales: Monitoreo y Retroalimentación.
----------	----------------	--

UNIDAD III	DANZA, ATAQUE Y DEFENSA EN PAREJAS, DINÁMICA DE PATEO CON GIROS.	
Logros de aprendizaje	Adquiere y diferencia el conocimiento y la visión de que se trata el Tae Kwon Do, acerca de cómo conducirse en un trabajo en pareja y dinámica, puntos de ataque, golpes e n su proceso de aprendizaje	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
9	Clase Práctica	Reglamento de competencia PARTE I. Uso de técnicas aplicadas a competencia. Desplazamientos y esquivas aplicadas en competencia. Contraataques básicos aplicados en competencia. Acondicionamiento Físico General. Repaso general de Técnicas de brazo y primer poomse (KI BON POOMSE). ILBOKIORUGUI 3ra técnica de defensa
10	Clase Práctica	Reglamento de Competencia PARTE II. Entrenamiento básico de velocidad en patadas básicas en un solo punto. Aplicación de técnicas con mayor dificultad: Patada semicircular con 180° de giro (dora dolio chagui), Patada de gancho (furigui). ILBOKIORUGUI 4ta técnica de defensa
11	Clase Práctica	Técnicas sobre desplazamientos y esquives en parejas a dos pasos.
12	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 3

UNIDAD IV	TÉCNICAS DINÁMICAS DE COMBATE EN PAREJAS	
Logros de aprendizaje	Aprende y desarrolla técnicas de desplazamiento atacando y defendiendo en parejas.	
Semana	Tipo de clase	Contenidos
13	Clase Práctica	Kibon: técnicas de avance con bloqueos y ataques. ILBO: ataque y defensa a un paso. Pal chagui: combinación de patadas. Poomse: danza del I-VIII y Koryo. Repaso de Reglamento de competencia y puntuación en Poomse
14	Clase Práctica	Palchagui técnicas de pateo Técnicas en movimiento. Aplicación de técnicas defensa personal. Patadas de contraataque. Poomse. Acondicionamiento físico
15	Clase Práctica	Bloqueos y posiciones. Patadas básicas. Patadas con dificultad y giros 90°y180°. Poomse (danza). Sambom kerugui (tres pasos ataque y defensa). Reglamento de competencia

16	Clase Práctica	Monitoreo y Retroalimentación. Práctica calificada 4
-----------	-------------------	--

VII. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS

Explicación, ejercitación, ejemplos, explicación teórica del reglamento de competencia

VIII. RECURSOS

- Equipos: computadora, celular.
- Materiales: paletas para pateo.
- Baranda de equilibrio.
- Conos
- Ligas
- Escudos de pateo
- Saco de pateo
- Sogas de salto

IX. EVALUACIÓN

- La nota mínima promedio para aprobar el curso es 11 (once).
- La asistencia a clase es obligatoria y el 30% de faltas injustificadas inhabilita continuar con las evaluaciones.
- No existe examen sustitutorio por ser un curso eminentemente taller-práctico

UNIDAD	TIPO DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS	PORCENTAJE
I	Practica calificada 1	Lista de cotejo	25%
II	Practica calificada 2	Lista de cotejo	25%
III	Practica calificada 3	Lista de cotejo	25%
IV	Practica calificada 4	Lista de cotejo	25%

Fórmula:

$$\text{Promedio final} = (\text{PRA1} \times 0.25) + (\text{PRA2} \times 0.25) + (\text{PRA3} \times 0.25) + (\text{PRA4} \times 0.25)$$

X. REFERENCIAS

Bibliografía Básica

- The World Tae Kwon Do Federation.
- www.mataekwondo.com
- www.fdptkd.com

Bibliografía complementaria

- www.kukkiwon.or.kr
- www.wtf.org.