



## INTRODUCCION

El Tae-kwon-do es un arte marcial de origen Coreano que ha sido instruido en la civilización asiática por siglos. Con el tiempo se fue transformando en un moderno deporte, en una forma o método de bloquear golpes, patear y golpear sin armas.

- Tae: Pie, patada.
- Kwon: Puño, bloqueo.
- Do: Camino, arte, método o forma de vida

El Tae Kwon Do de hoy se ha desarrollado no solamente como uno de los métodos más efectivos en defensa personal sin arma, sino en un arte, un deporte emocionante y un excelente ejercicio para mantenerse en buenas condiciones físicas. Tanto habilidad como control son requeridas en Tae Kwon Do cuando se utilizan técnicas de ataque y defensa. Esto convierte al Tae Kwon Do en uno de los deportes más competitivos y emocionantes. El reto radica en el uso de sus técnicas sin tener ningún contacto con el cuerpo de su oponente. Un control sobre los movimientos de puñetazo y patada es extremadamente importante para mantenerse alejado del oponente a pocos centímetros de distancia.

## **PRINCIPIOS DEL TAE KWON DO**

Los Principios del Tae kwon-Do son la guía fundamental para el practicante, rigen su actitud y comportamiento a lo largo de su aprendizaje y recorrido en la senda del arte marcial, conduciéndolo al éxito en la formación de su carácter en el Camino de autoperfeccionamiento. Los principios del Tae Kwon Do son:

### **Cortesía Ye Ui**

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

### **Integridad Yom Chi**

Un individuo debe ser capaz de definir lo bueno y lo malo, y tener la consciencia (por si se actuó mal) de sentirse culpable.

### **Perseverancia In Nea**

Existe un dicho que explica muy claramente este principio " Persevera y triunfarás". Es de esta forma como conseguiremos desarrollar nuestros conocimientos y obtendremos los resultados que nos hallamos propuesto.

### **Autocontrol Guk Gi**

Es muy importante el control que se debe adquirir sobre las habilidades que uno tiene o aprende, para desarrollarlas con pleno conocimiento.

### **Espíritu Indomable Baekjul Bool Gool**

Es el saber vencer a la adversidad, cuando uno se crea vencido hacer prevalecer ese orgullo necesario para no dejarse caer.

Un practicante de Tae Kwon Do serio, será en todo momento modesto y honesto.

## **LOS CINTURONES (el significado de cada color)**

En Tae Kwon Do existen seis colores diferentes para representar la graduación del alumno, ellos son:

### **El significado de los colores de cada cinturón:**

#### **BLANCO**

Representa la inocencia del que recién se inicia en la práctica, sin tener ningún conocimiento previo del Tae Kwon Do.

#### **AMARILLO**

Se asocia con el color de la tierra donde una planta comienza a echar sus raíces, como así también los primeros conocimientos del Tae Kwon Do.

#### **VERDE**

Refleja la planta que está madurando, así como crece la habilidad en el Tae Kwon Do.

#### **AZUL**

Representa al cielo, hacia donde la planta sigue creciendo.

#### **ROJO**

Refleja el peligro, en donde el practicante debe ejercitarse en el control de sus actos.

#### **NEGRO**

Lo opuesto al blanco, significa que el practicante ha incorporado el conocimiento del Tae Kwon Do a su vida y la planta que crecía ha madurado.

El objetivo de los cinturones en el Tae Kwon-Do es la de demostrar, por un lado la filosofía de este arte marcial, como así también distinguir el grado de cada uno de los alumnos.

## EL TAE KWONDO ENFOCADO EN EL AREA DE APRENDIZAJE INFANTIL

### CLASE DE TAE-KWON-DO PARA NIÑOS

Las clases de Tae-Kwon-Do suelen ser de cuarenta y cinco minutos a una hora, dependiendo de la edad del niño/a. De una forma general, las clases son organizadas de la siguiente forma:

Comienzan con un rato de meditación, después de calentamiento, estiramiento y los trabajos técnicos.

**Trabajo físico:** se desarrollan todas las aptitudes físicas del niño/a mediante juegos.

**Trabajo técnico:** es la parte donde el niño/a toma por primera vez contacto con ejercicios técnicos (también mediante juegos), ejercicios de saltos, combates sin contactos, técnica libre, etc.

Se realizan exámenes prácticos, en los que los practicantes de este deporte demuestra lo aprendido, mediante ejercicios de piernas, brazos, saltos, y ejercicios combinados

### BENEFICIOS DEL TAE-KWON-DO PARA LOS NIÑOS

El Tae-Kwon-do ofrece beneficios físicos y espirituales

Físicamente hablando, el tae-kwon-do desarrolla al máximo todas las capacidades propias del cuerpo: fuerza, elasticidad, resistencia, integración (adaptabilidad) en cualquier medio en el que se desenvuelva su actividad, así como un desarrollo armónico y funcional de todo su organismo.

Espiritualmente, este deporte adiestra a sus practicantes a preservar en sus objetivos y a inculcar educación y compañerismo. Los niños aprenden a respetar tanto el entrenador como a sus compañeros.

### CONTRIBUCIÓN DEL TAE-KWON-DO EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

1- Ejercita la concentración y la disciplina, creando hábitos que ayudarán al niño en sus estudios y tareas.

2- Genera el respeto y educación, haciendo con que el niño/a sea más comprensivo, tenga mejor control personal, y cree actitudes positivas hacia los demás.

3- La conquista de la confianza y seguridad en sí mismo hará con que el niño/a se sienta seguro y con confianza de sus posibilidades en distintas situaciones de su vida cotidiana.

4- Mejora de su forma física, ofreciendo a su cuerpo resistencia, incremento de energía, estímulos, flexibilidad, reflejos y motricidad, que mejorarán su estado físico y favorecerán a su desarrollo.

## **Recomendaciones Generales Para Que Todos Los Alumnos Interesados Puedan Participar En Competencias**

1.- En las competencias invitacionales pueden acudir niños pequeños tanto en edad como en tamaño todo esta en que el contrincante que se les asigne tenga condiciones iguales o similares lo que hace justa la contienda.

Esto no resulta tan difícil tomando en cuenta lo mucho que ha crecido esta disciplina.

2.-Organizar mas competencias de figuras para niños ya que existen niños que no les gusta combatir fuera de su escuela pero si desean participar en las competencias con lo que se le estaría dando una oportunidad para ellos también.

3.-Organizar exhibiciones con los niños por cuanto hay algunos que a pesar de su corta edad asimilan muy rápido las figuras logrando su dominio y técnica. Bajo estos parámetros no es aconsejable limitar su aprendizaje siempre y cuando posean la facilidad de su adiestramiento sobre lo cual hay que ser muy objetivo.

Como ejemplo de lo anterior y a titulo ilustrativo se tiene el caso de los preescolares en los que inicialmente las actividades recreativas se fundamentaban básicamente en recortar, pegar y jugar con plastelina, actualmente los pequeños de preescolar realizan diversas actividades tal como: aprenden Ingles, Música, Computación Educación Física y Tae Kwon do, algunos resultan mas aventajados y avanzan mas en su aprendizaje que el resto de grupo, si su deseo es seguir aprendiendo se debe contribuir en su avance enseñándole la materia gradualmente.

Por otra parte hay que tomar en cuenta que cada profesor tiene una forma muy personal de dar las clases no obstante mi experiencia me ha enseñado que entre los ejercicios de calentamiento y los de resistencia exista una pausa de relajamiento destinadas a juegos físicos de fácil ejecución con los que se logra fijar mas la atención en lo que se desea lograr así mismo los ejercicios de fuerza no deben ser exagerados impartándose con moderación a fin de que no afecten su desarrollo físico

**COLEGIO LA CONCEPCIÓN-MONTALBAN**  
**CALENDARIO ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA EL TAEKWONDO**  
**AÑO ESCOLAR 2008-2009**

<b>ITEM</b>	<b>EVENTO</b>	<b>LAPSO</b>
1	Clase Especial Inter Escuelas	
2	Competencia Interna Pumses ó Figuras	
3	Competencia Tipo Festival Inter Escuelas Pumses ó Figuras	
4	Competencia Tipo Festival Inter Escuelas Combate	
5	Exhibición Pumses ó Figuras	
6	Examen Pase de Cinta	



Prof: Elba Orozco  
Cinturón Negro 2do Dan W;T;F



**REPUBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
COLEGIO LA CONCEPCION**

**Dirección:** Av. 1, Transv. 11, Edf. Colegio La Concepción, Montalbán 1,  
Detrás del C. C. Uslar **Urb.:** Montalbán **Teléfonos:** 442.7055

# TAE KWON DO

Prof: Elba Orozco  
Cinturón Negro 2do Dan  
Email: [elbaorozco@hotmail.com](mailto:elbaorozco@hotmail.com)  
Telf: Cel. 0416-5255391  
Hab.0212-4439614