



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA**

INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TÍTULO DE LA MONOGRAFÍA

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE TAEKWONDO CATEGORÍA
INFANTIL 9 A 11AÑOS**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MAGÍSTER EN
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

AUTOR

Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

TUTOR

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

SANTA ELENA- ECUADOR

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor de la **Monografía**, “**PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE TAEKWONDO CATEGORÍA INFANTIL 9 A 11 AÑOS**”, elaborado por el maestrando Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín., egresado de la **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Magíster **EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumple y se ajusta a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

.....
Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN



Firmado electrónicamente por:
**ELVA KATHERINE
AGUILAR MOROCHO**

Q.F. Rolando Calero Mendoza, PhD.

DIRECTOR DE POSTGRADO

Lic. Elva Katherine Aguilar Morocho Ph.D

DOCENTE TUTOR



Lcdo. Yuri W. Ruíz Rabasco, MSc.

COORDINADOR DE POSTGRADO



Ing. Liliana Gabriela Baque Catuto, MSc.

ESPECIALISTA DEL ÁREA



Ab. Víctor Manuel Coronel Ortiz, MSc.

SECRETARIO GENERAL

INSTITUTO DE POSTGRADO

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, **Wimper Xavier Rivera Holguín**

DECLARO QUE:

El Trabajo de **Monografía “PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE TAEKWONDO CATEGORÍA INFANTIL 9 A 11AÑOS”**, previa a la obtención del Grado Académico de **MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**, ha sido desarrollado con base a una investigación exhaustiva, respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas y cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

Santa Elena, 20 de febrero del 2022

EL AUTOR



Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

AUTORIZACIÓN DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de artículo profesional de alto nivel con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.



Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

C.I.1203197296



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Tema: PROGRAMA DE ENSEÑANZA DE TAEKWONDO CATEGORÍA INFANTIL 9 A 11AÑOS

AUTOR:

Lcdo., Wimper Xavier Rivera Holguín

TUTOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Resumen

La elaboración del presente programa de enseñanza tiene como objeto ser un aporte para la enseñanza de iniciación de los deportistas de la provincia de Santa Elena en las edades de 9 a 11 años. La implementación de este programa permitirá alcanzar resultados en las competencias deportivas, así desarrollar las capacidades coordinativas, física y la flexibilidad debida que este programa representa como un instrumento favorecedor para los entrenadores de iniciación. Este programa consta de 4 vencimientos el primer vencimiento es, el de multilateralidad tiene una duración de 16 semanas, el segundo vencimiento en este caso es de profundización con una duración de 14 semanas, mientras que en el tercer vencimiento es de consolidación con una de duración de 14 semanas, y por último el cuarto vencimiento la misma que está distribuida de la siguiente manera; el proceso de evaluación que dura 4 semanas y la de recuperación o descanso tiene una duración de 4 semanas es decir que en total son 8 semanas. En conclusión, este programa de enseñanza tiene una duración de 12 meses y 52 semanas. Cabe mencionar que para lleva acabo este programa fue necesario la revisión de los métodos de enseña-aprendizaje, debido que para poder realizar un buen plan de clase es necesario conocer los estilos de aprendizajes con el fin de combinar los métodos de manera adecuada para poder desarrollarlas habilidades motrices en los

atletas que se requiere en la disciplina de taekwondo teniendo en cuenta, que el entrenador tiene que ser competente para manejar su rol como educador y formador de deportistas

Palabras clave: ENSEÑANZA, TAEKWONDO, INFANTIL



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
INSTITUTO DE POSTGRADO**

MAESTRÍA EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TEMA: CHILDREN'S CATEGORY TAEKWONDO TEACHING PROGRAM 9-11YEARS OLD

AUTHOR:

Lcdo, Wimper Xavier Rivera Holguin

ADVISOR:

Dra. Elva Katherine Aguilar Morocho, Ph.D

Abstract

The purpose of this teaching program is to contribute to the initiation teaching of sportsmen and women in the province of Santa Elena between the ages of 9 and 11. The implementation of this program will allow the achievement of results in sporting competitions, as well as the development of coordination and physical capacities and the flexibility that this program represents as a favorable instrument for initiation coaches. This program consists of 4 expiries, the first expiry is of multilateralism with a duration of 16 weeks, the second expiry, in this case, is of deepening with a duration of 14 weeks, while the third expiry is of consolidation with a duration of 14 weeks, and finally, the fourth expiry which is distributed in the following way; the evaluation process which lasts 4 weeks and the recovery or rest has a duration of 4 weeks, that is to say, that in total there are 8 weeks. In conclusion, this teaching program has a duration of 12 months and 52 weeks. It is worth mentioning that in order to carry out this program it was necessary to review the teaching-learning methods because in order to make a good class plan it is necessary to know the learning styles in order to combine the methods in an adequate way to develop the motor skills in the athletes required in the discipline of taekwondo, taking into account that the coach has to be competent to manage his role as an educator and trainer of athletes.

Keywords: TAEKWONDO, TEACHING, LORDING





Unidad 1







UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Wimper Xavier Rivera Holguín		
Tema:	Forma correcta de ejecutar la patada bandal- chagui en		
Objetivo	Mejorar las capacidades condicionantes y coordinativas de acuerdo a la edad, en la ejecución correcta de los elementos técnicos fundamentales de patada bandal chagui parejas.		
Lugar y fecha:	21 de Febrero 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Cronometro,silbato,pateadores	Categoría:	Infantil
Duración:	90 MINUTOS	Grupo:	1
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>- <u>Formación y toma de asistencia</u> En esta arte del desarrollo de las actividad planteamos , los objetivos de las clases a los deportista</p>		2 minutos	
<p>- <u>Calentamiento General</u> Realizamos Movimiento articular en todos los planos del cuerpo de la parte superior a la parte inferior el objetivo es preparar al cuerpo para realizar acciones más fuertes y no sufrir ningún tipo de lesiones</p>		8 minutos	
<p>- <u>Calentamiento específico</u> Realizamos el calentamiento específico al grupo muscular que el deportista va a usar en la sesión de entrenamiento en este caso damos mayor énfasis en el tren inferior con ejercicios específicos del deporte</p>		5 minutos	
<p>- Flexibilidad - Dirigida y sostenida</p>		5 minutos Total 20 minutos	

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
1-Cambios de guardias entre compañeros.		20 minutos
2-Ejecucion de la patadas bandal- chagui estáticos utilizando apoyo en la pared		20 minutos
3-Coordinación de bandal- chagui avanzando entre compañeros.		20 minutos
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la Calma -Estiramiento -Flexibilidad -Hidratación -despedida de la clase		10 minutos
Observaciones: Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza los deportistas tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados, las clases las realizamos descalzo en tatami, también se realiza la retro alimentación de la clase con un conversatorio referente a la clase dada ese día e inculcar el valor por el deporte.		



Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

Firma del Maestrante



Dra. Katherine Aguilar Phd

Firma del Coordinador


Unidad 2








UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Wimper Xavier Rivera Holguín		
Tema:	Forma correcta de ejecutar la patada dollyo- chagui en taekwondo		
Objetivo	Mejorar las capacidades condicionantes y coordinativas de acuerdo a la edad, en la ejecución correcta de los elementos técnicos fundamentales de pata dollyo chagui parejas.		
Lugar y fecha:	22 de Febrero 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Cronometro,silbato,pateadores	Categoría:	Infantil
Duración:	90 MINUTOS	Grupo:	2
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
<p>- <u>Formación y toma de asistencia</u> En esta arte del desarrollo de las actividad planteamos , los objetivos de las clases a los deportista</p>		2 minutos	
<p>- <u>Calentamiento General</u> Realizamos Movimiento articular en todos los planos del cuerpo de la parte superior a la parte inferior el objetivo es preparar al cuerpo para realizar acciones más fuertes y no sufrir ningún tipo de lesiones</p>		8 minutos	
<p>- <u>Calentamiento específico</u> Realizamos el calentamiento específico al grupo muscular que el deportista va a usar en la sesión de entrenamiento en este caso damos mayor énfasis en el tren inferior con ejercicios específicos del deporte</p>		5 minutos	
<p>- Flexibilidad - Dirigida y sostenida</p>		5 minutos	

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
1-Cambios de guardias entre compañeros.		15 minutos
2-ejecucion de la patadas Dollyo- chagui estáticos utilizando apoyo en la pared y el pateador pal chagüi		15 minutos
3-coordinación de Dollyo- chagui avanzando entre compañeros.		15 minutos
4-desliz, paso adelante y paso atrás en parejas		15 minutos
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la Calma -Estiramiento -Flexibilidad -Hidratación -despedida de la clase		10 minutos
Observaciones: Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza los deportistas tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados, las clases las realizamos descalzo en tatami, también se realiza la retro alimentación de la clase con un conversatorio referente a la clase dada ese día e inculcar el valor por el deporte.		

Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

Dra. Katherine Aguilar PhD

Firma del Maestrante

Firma del Coordinador





Unidad 3



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA INSTITUTO DE POSTGRADO

Programa: Maestría en Entrenamiento Deportivo

UNIDAD DE ENTRENAMIENTO:

Docente:	Wimper Xavier Rivera Holguín		
Tema:	Forma correcta de ejecutar la patada yock- chagui en		
Objetivo	Mejorar las capacidades condicionantes y coordinativas de acuerdo a la edad, en la ejecución correcta de los elementos técnicos fundamentales de la patada yock chagui en parejas.		
Lugar y fecha:	23 de Febrero 2022	No. Participantes:	8
Medios:	Cronometro, silbato, pateadores	Categoría:	Infantil
Duración:	90 MINUTOS	Grupo:	3
FASE INICIAL			
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps	
- <u>Formación y toma de asistencia</u> En esta arte del desarrollo de las actividad planteamos , los objetivos de las clases a los deportista		2 minutos	
- <u>Calentamiento General</u> Realizamos Movimiento articular en todos los planos del cuerpo de la parte superior a la parte inferior el objetivo es preparar al cuerpo para realizar acciones más fuertes y no sufrir ningún tipo de lesiones		8 minutos	
- <u>Calentamiento específico</u> Realizamos el calentamiento específico al grupo muscular que el deportista va a usar en la sesión de entrenamiento en este caso damos mayor énfasis en el tren inferior con ejercicios específicos del deporte		5 minutos	
- Flexibilidad - Dirigida y sostenida		5 minutos	
		Total 20 minutos	

FASE PRINCIPAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
1-Cambios de guardias entre compañeros.		20 minutos
2-Ejecucion de la patada yock- chagui estáticos utilizando apoyo en la pared		20 minutos
3-Coordinación de patada yock- chagui avanzando entre compañeros.		20 minutos
FASE FINAL		
Desarrollo de la Actividad	Ilustración	Tiempo y Reps
Vuelta a la Calma -Estiramiento -Flexibilidad -Hidratación -despedida de la clase		10 minutos
Observaciones: Observar que en los desplazamientos o movimientos que realiza los deportistas tanto en brazos como en piernas estén bien coordinados, las clases las realizamos descalzo en tatami, también se realiza la retro alimentación de la clase con un conversatorio referente a la clase dada ese día e inculcar el valor por el deporte.		



Lcdo. Wimper Xavier Rivera Holguín

Firma del Maestrante



Dra. Katherine Aguilar PhD

Firma del Coordinador