



LE PETIT GYM

"El valor de la Responsabilidad  
a través del Taekwondo"

T E S I S

Que para obtener el Certificado de:  
Poom, Cinta Negra

Presenta:  
Roberto Ariel Clemente Castro

Maestra:  
Vanja Ivonne Rodríguez Martínez

Toluca, México, 2009





**LE PETIT GYM**



***“El valor de la Responsabilidad a través del Taekwondo”***

**TESIS**

**Que para obtener el Certificado de:  
Poom, Cinta Negra**

**Presenta:**

***Noh-Ek Axel Clemente Catzin***

**Maestra:**

**Vania Ivonne Rodríguez Marmolejo**

**Toluca, México, 2013.**

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Página</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
 <b>CAPÍTULO 1. HISTORIA DEL TAEKWONDO</b>	
1.1.        Antecedentes Históricos en México	4
 <b>CAPÍTULO 2. RELACIÓN ENTRE EL TAEKWONDO Y LOS VALORES</b>	
2.1.        Significado de Taekwondo	8
2.2.        Significado de Valores	14
2.3.        Significado de Responsabilidad	16
2.4.        Importancia de la Responsabilidad a través del Taekwondo	18
 <b>Conclusiones.....</b>	 <b>22</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>24</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>44</b>

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el mundo está atravesando por una carencia de valores, puede ser debido a los grandes cambios y adelantos científicos - tecnológicos que llevan a las personas, muchas veces sin darse cuenta a seguir un camino del materialismo e indiferencia hacia la educación y las raíces formativas que inician desde la familia, generando de esta forma una carencia de valores, olvidándonos de que estos son los que influyen en el hombre para convivir en armonía, equilibrio y bienestar general.

Esta carencia de valores se observa día a día, ya sea mediante noticieros, revistas, periódicos y cualquier otro medio de comunicación tanto nacional como internacional. Este problema es quizá el más grande que atraviesan las familias y las sociedades, entre estos están los valores personales, familiares, socio-culturales, materiales, espirituales y morales.

Entre los mejores regalos que pueden hacer los padres a sus hijos figura el amor incondicional y los valores que estos empleen para regir la vida de aquel producto que en un futuro será el hombre o la mujer de una sociedad.



Como la pérdida de valores es un problema social y personal a nivel mundial, se decidió hacer una investigación teórica sobre la relación que existe entre el Taekwondo y como contribuye a la conservación del valor de la responsabilidad.

El objetivo de este trabajo de investigación es relacionar el valor de la responsabilidad con el **Taekwondo (TKD)**, debido que en niños y niñas entre los 9 y 11 años resulta prioritario fomentar este valor, ya que se encuentran en edad escolar en donde deben llevar a cabo acciones responsables para mejorar su desempeño escolar que van desde hacer la tarea hasta tomar la iniciativa por ellos mismos para tomar buenas decisiones.

El deporte toma partido en el hecho cultural para fomentar la convivencia entre hombres y mujeres de distintos territorios, tradiciones y socialización, en el que el principal valor que debe imperar es la responsabilidad.

El Taekwondo es un deporte que se puede practicar en niños que se encuentran en edades propias de enseñanza escolar, donde se podrán desenvolver responsablemente en un ambiente de respeto y fomentando otros valores propios de la convivencia en sociedad.

En este trabajo se recomienda la práctica de Taekwondo (**TKD**) considerando que este deporte funcionaría como un eje fundamental en la educación de valores, principalmente inculcando el valor de la responsabilidad.

Las actividades que se llevan a cabo en la práctica de **TKD** fomentan el trabajo en equipo, el respeto hacia los compañeros, desarrollo de iniciativas sin distinción de sexo, raza ni edad. Al igual que brindará la oportunidad a los niños de que puedan iniciarse en una actividad deportiva organizada que desarrollara sus habilidades, destrezas y capacidades físicas así como el valor de la responsabilidad.

Con la práctica del **TKD** los niños y niñas, a partir de sus propias experiencias aprenden el por qué es importante seguir el valor de la responsabilidad, debido a que a esta edad relacionan dichos ejemplos con ellos y ellas mismas, entendiendo las normas y valores en relación a su propio bien más que por un bien común.

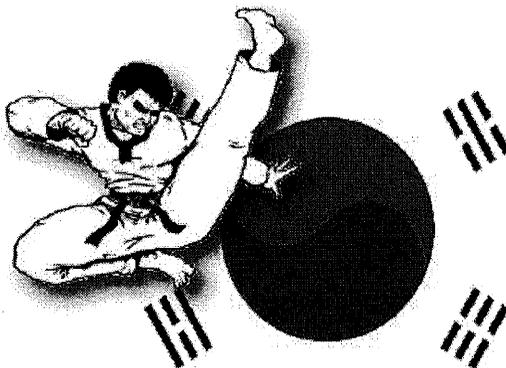
El Taekwondo (**TKD**) crea en el alumno una buena disciplina aplicando el valor de la responsabilidad hasta lograr que se desarrolle como un hábito en su vida.

Con la práctica del **TKD** se fomenta el valor de la responsabilidad, entre otros como la honradez, lealtad, respeto, humildad y el amor al prójimo; a través de distintas tareas y variadas ejercitaciones se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo, además de que los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.

Los padres son los encargados de fomentar el deporte en casa, tomando conciencia de que si los niños no lo practican desde ahora, probablemente tampoco lo harán durante su vida adulta.

Una vez que el niño comience a practicar **TKD** se puede aprovechar la oportunidad para resaltar la importancia de los valores, como la responsabilidad, la disciplina y la honestidad con sus tareas habituales; de esta forma el deporte se convierte en la principal vía de transmisión de valores.

## CAPÍTULO 1. HISTORIA DEL TAEKWONDO



El **TKD** tiene sus raíces en el Taekkyeon, un arte marcial tradicional, que se originó en los tiempos tribales de Corea. El Taekkyeon se ha conocido bajo diferentes nombres durante siglos, pero comenzó a desarrollarse rápidamente durante el período de los Tres Reinos (que duró desde el siglo IV al VII, cuando los reinos de Goguryeo, Silla y Baekje estaban en continua lucha para dominar la Península Coreana). Luego, el Taekkyeon se difundió y evolucionó, durante el período de Goryeo (d.C 918-1392), época en la que los que practicaban artes marciales eran muy respetados. En aquellos tiempos, las técnicas del Taekkyeon que poseían los cuerpos militares, eran motivo de ascenso de rango. Pero con la llegada de la época de Joseon (d.C 1392 – 1910), la situación cambió completamente con la introducción de las espadas, y esto hizo que lentamente disminuyera la popularidad del Taekkyeon. Hoy en día, el **TKD**, como una variante del Taekkyeon, es amado como un deporte a nivel mundial, como resultado del esmerado esfuerzo de muchos.

La razón por la cual el **TKD** pudo llegar al éxito en los tiempos modernos, como un deporte de competición (comparado con otras artes marciales), puede atribuirse al

hecho de que, tradicionalmente, ha habido un acentuado aspecto competitivo en la cultura de las artes marciales coreanas.

En el pasado, el Taekkyeon fue parte de muchos festivales folclóricos, como una sana competencia entre las aldeas vecinas. Hay documentos que demuestran que a la gente le gustaba hacer apuestas en las competencias del Taekkyeon.

El texto "Haedongjukji", de finales del período Joseon, muestra la descripción más precisa del Taekkyeon que existe, hasta ahora, y dice así: "Hay algo que se llama "Gaksul" (referido así en la antigüedad) desde el pasado, donde dos oponentes se enfrentan dando patadas para vencer al otro. Hay tres niveles; el hombre con la técnica mínima ataca las piernas, el que tiene buena técnica ataca los hombros, pero el experto, que tiene la mejor técnica, puede atacar hasta lo alto de la cabeza". Nuestros ancestros seguían este orden para las venganzas, o hasta para ganarse a las mujeres en las apuestas. [spanish.visitkorea.or.kr]

El TKD fue un deporte de exhibición en la Olimpiada 24 celebrada en Seúl en 1988 y en los Juegos Olímpicos 25 celebrados en Barcelona en 1992. Finalmente, durante la 103ª Sesión del Comité Olímpico Internacional celebrada en París, Francia, el 4 de Septiembre de 1994, se acordó la incorporación del Taekwondo como un deporte oficial en los Juegos Olímpicos.

Hizo su aparición oficial como deporte olímpico en los Juegos Olímpicos de Sydney 2000, donde se disputaron competiciones de combate. Con poco más de 50 años de antigüedad, es una de las artes marciales más conocidas, la practican en más de 144 países, estimándose en más de 30 millones de personas. [http://www.peques.com.mx/el\_taekwondo\_y\_sus\_beneficios.htm]

El Taekwondo es un arte marcial derivado de la lucha coreana y basada en golpes secos que se efectúan con los puños o los pies. Se desarrolla en combates que se componen de tres periodos de duración de cada uno.

Cabe anotar que los deportistas de **TKD** se clasifican según categoría y modalidad a las que estén enfrentados, por lo tanto son bien diferentes las expectativas, los estados emocionales. [<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ideologia-Del-Taekwondo/2330626.html>]



## 1.1 Antecedentes Históricos en México



En 1958 llega a México el Gran Maestro Nobuyoshi Murata para hacerse cargo de la compañía de exportaciones Takeda. Este maestro era cinta negra en el estilo Shito Ryu de Karate y en 1959, después de haber realizado una demostración de su disciplina, fue abordado por varios Jóvenes mexicanos, quienes le pidieron que les instruyera en la disciplina del Karate Do. Uno de estos jóvenes era el Dr. Manuel Mondragón y Kalb.

El Dr. Mondragón fundó la Asociación Mexicana de Karate Do, ubicando su escuela en las calles de Hermosillo e Insurgentes de la ciudad de México. Con el tiempo invitó a varios maestros orientales, principalmente Japoneses, para que impartieran seminarios y clases en su Dojo y así es como llega a México el **TKD**, pues uno de los

invitados a impartir estos seminarios es precisamente el Maestro Dai Won Moon, quien junto con el Maestro Jack Kwan asistieron a demostrar sus técnicas a los practicantes de la Asociación Mexicana de Karate. Sobra decir que la gran impresión que causaron estos maestros Coreanos hizo que el Dr. Mondragón le solicitara al Maestro Jack Kwan que se quedara a impartir clases de **TKD** en su escuela, sin embargo, el Maestro Kwan no pudo hacerlo debido a sus múltiples compromisos y en su lugar se quedó el Maestro MOON. Así es como inicia la historia del **TKD** en México.

El Maestro DAI WON MOON NAM, había aprendido **TKD** en su natal Corea del Sur siendo su maestro el Sr. Chon Yong Ha, por razones de estudios emigra a los Estados Unidos de Norteamérica en donde después de iniciar sus estudios de Arquitectura se inicia como Instructor de **TKD**. Participa en los torneos más importantes de la Unión Americana realizando siempre un papel sobresaliente tanto el cómo sus alumnos. Al ser invitado a impartir clases a nuestro país, acepta y llega a México en 1969. Aunque hay antecedentes de algunas escuelas que en el norte del país habían iniciado la difusión de esta disciplina, pero hasta que el Maestro MOON llega a México es cuando se inicia el esplendor y el desarrollo del **TKD**.

Desde el primer momento de su llegada a México El Mtro. MOON se queda impresionado y con deseos de volver (según palabras del mismo). Su enseñanza en la escuela del Dr. Mondragón dura poco tiempo, pues viendo el éxito que tenía su disciplina decide independizarse fundando su propia escuela.

Todo principio tiene un fin y así la Organización del Maestro MOON inicio su proceso de desintegración cuando a finales de los años setentas sufrió su primera ruptura, cuando el Profesor Francisco León decide romper con él, poco más tarde el Profesor Jesús Banderas renuncia también a la Organización.

La Organización logra sobrevivir la década de los ochentas con muchos problemas sobre todo los que se generan por la lucha que desata el control de la FEDERACION MEXICANA DE TAEKWONDO, y finalmente en 1994 se da la desintegración total de

la entonces llamada Asociación MOO DUK KWAN de MÉXICO, pues la Mesa directiva de la Asociación se desprende en bloque llevándose consigo a la mayor parte de las escuelas. El Maestro Moon logra conservar un número regular de escuelas y continúa con su Organización de la cual se han seguido desprendiendo importantes miembros.

De este modo transcurrieron aproximadamente veinticinco años, desde la llegada del Maestro Moon a México hasta que se desintegró la Organización que fue pilar del desarrollo del Taekwondo (TKD) en México. En este periodo se obtuvo un crecimiento sin precedentes en el ámbito deportivo del TKD. Sin duda el reconocimiento del que goza nuestro país en el ámbito internacional se debe al arduo trabajo desplegado durante todos esos años.

Otros maestros de origen Coreano, también llegaron a nuestro país y han contribuido al desarrollo de esta disciplina.  
[[www.sammookwan.com.mx/antecedentes/antecedentes1.html](http://www.sammookwan.com.mx/antecedentes/antecedentes1.html)]



## CAPÍTULO 2. RELACIÓN DEL TAEKWONDO Y LOS VALORES

El valor es un concepto que por un lado expresa las necesidades cambiantes del hombre y por otro fija la significación positiva de los fenómenos naturales y sociales para la existencia y desarrollo de la sociedad.  
[<http://www.monografias.com/trabajos14/nuevmicro/nuevmicro.shtml>]

Mientras que el Taekwondo es un deporte que crea energía en cada órgano del cuerpo y desarrolla los músculos; sin embargo, también cultiva el valor de la responsabilidad, combinando actividades físicas e intelectuales.



## 2.1 Significado de Taekwondo

El significado literal de Taekwondo es el siguiente:

태	권	도
TAE	KWON	DO
PATADA	PUNO	CAMINO

Por lo que podemos definirlo como el método de combate que usa los brazos y las piernas.

Pero el **TKD** no sólo es esto, el **Taekwondo** es un tipo de arte marcial y deporte que utiliza las manos y los pies para el ataque y la defensa. El objetivo del Taekwondo está en entrenar y disciplinar la mente junto con el cuerpo. Para los que estén aprendiendo el arte marcial, el mismo desempeña cuatro papeles diferentes:

### ➤ *El Taekwondo como Ejercicio.*

El **Taekwondo** es un buen ejercicio para los niños que todavía están creciendo, así como una buena forma para los adultos de incrementar su resistencia física. Los movimientos del **Taekwondo** requieren un uso amplio de las articulaciones, lo que aumenta la agilidad del cuerpo. Puesto que hay implicados golpes, patadas y gritos, es también una buena forma para mitigar el estrés y conseguir un buen entrenamiento.



➤ **El Taekwondo como un Tipo de Arte Marcial Sin Armas.**

Los estudiantes de **Taekwondo** atacan al oponente con sus manos y pies desnudos. Lo que distingue éste de otros tipos de artes marciales son los poderosos y diversos movimientos de piernas implicados, lo que le han permitido convertirse en un arte marcial mundial. El ataque del **Taekwondo** es agresivo, pero, al mismo tiempo, el objetivo está más en el aspecto de la defensa. Esto puede actuar positivamente para los que quieran aprender el **Taekwondo** como una forma de autodefensa para propósitos prácticos, incluso en los tiempos modernos.



➤ **El Taekwondo como Deporte.**

El **Taekwondo** es una categoría competitiva oficial en los principales eventos deportivos mundiales, tales como los Juegos Olímpicos, los Juegos Panamericanos, los Juegos Asiáticos, los Juegos Típicamente Americanos y los Juegos Sudamericanos. El **Taekwondo** competitivo comporta un equipo de protección y establece ataques y defensas para limitar la cantidad de daño posible.

De esta manera, las artes marciales competitivas pueden disfrutar la emoción de la competición con menos riesgo.



### ➤ **El Taekwondo como Método Educativo**

El **Taekwondo** entrena el cuerpo, pero logra desarrollar también la mente. El objetivo de aprender **Taekwondo** es fomentar el crecimiento en ambas áreas para convertirse en un ser humano más maduro. Los estudiantes de **Taekwondo** reciben reiteradas lecciones de etiqueta, junto con las técnicas de ataque y defensa, para forjar y fortalecer su carácter. [spanish.visitkorea.or.kr]



El **TKD** se sale de lo corriente por el hecho de que tanto la defensa como el ataque pueden ser efectuados libremente desde cualquier dirección ya sea por delante, por detrás, a la derecha e izquierda y utilizando manos abiertas, puños, codos, rodillas y pies.

Con la práctica del **TKD**, se aprende a construir un espíritu de perseverancia, y a adquirir confianza en hacer frente a todas las dificultades que puedan presentarse, actitud mental que conduce a la serenidad. Dicho de otro modo, un practicante de **Taekwondo** sabe ser modesto. El **TKD** no sólo desarrolla fortaleza corporal, sino también la autodisciplina.

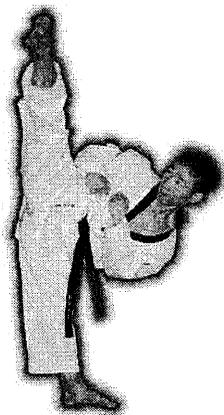
El **Taekwondo** actualmente tiene dos facetas básicas: la faceta de Arte Marcial, donde el objetivo del practicante es conseguir el máximo dominio de las diferentes partes de su cuerpo, así como la máxima perfección y corrección en todos sus actos posturales y motrices. La segunda faceta importante es el aspecto deportivo, donde el individuo desarrolla fundamentos positivos como la capacidad de entrega, espíritu de sacrificio, así como el desarrollo total de la condición física (condición de habilidad y destreza, nerviosa y psicomotora, motora, anatómica, fisiológicas...).

Antes de seguir escribiendo sobre el **Taekwondo**, creo que es necesario explicar qué es un Arte Marcial, para aquellas personas que comienzan a interesarse por esta opción, para así comprender mejor el **Taekwondo** y su evolución en el tiempo desde que se creó.

Cómo la misma palabra indica, Arte Marcial significa arte de la lucha o el combate. Entendiendo con esto que no sólo es el estudio de técnicas de combate para el enfrentamiento con un supuesto adversario, sino que además como en todo Arte, se busca la máxima perfección en la ejecución de cada uno de sus movimientos y posturas.

Este objetivo junto con la disciplina que conlleva la continua práctica de una actividad de este tipo, nos ayuda a conseguir el "DO", es decir, el camino o la manera de conducir nuestra vida hacia la perfección y el dominio tanto interior (o de la mente), como exterior (o de nuestro cuerpo). Este objetivo hace que el individuo se esfuerce día a día logrando conseguir un estado muy avanzado de dominio interior y de la técnica del Arte Marcial que practique.

En este Arte Marcial, se utilizan todas las partes del cuerpo como herramientas de ataques o de defensa, así como posturas que ayudan a hacer más efectivas dichas acciones. Pero la característica que le hace diferenciarse de las demás Artes Marciales es la gran importancia que le da al dominio y utilización de las piernas, existiendo una gran variedad de patadas fundamentales, así como innumerables variantes de cada una de ellas. Esto no significa que haya un detrimento en el uso de las demás acciones técnicas, sino que se busca la máxima efectividad tanto en distancias cortas, como en largas.



En la práctica del **TKD**, los alumnos pasan por varias etapas de adiestramiento, comenzando por la disciplina mental. El curso básico enseña a agarrar, golpear con los puños, parar y atacar con los pies. Sigue el entrenamiento en la postura, en el que los alumnos estudian diversos movimientos de **TKD**, tales como parar, golpear con los puños o manos abiertas, así como la amplia variedad de técnicas de piernas.

Estos movimientos del **TKD** tienen como objetivo defenderse de un ataque, así como el de contraatacar buscando los puntos vitales del agresor. Los movimientos básicos son armas válidas a la vez para el ataque y defensa.

Para los principiantes, existen unas posiciones básicas llamadas Palgwae y Taegeuggi, nombradas así en referencia al círculo y franjas que constituyen la bandera de Korea.

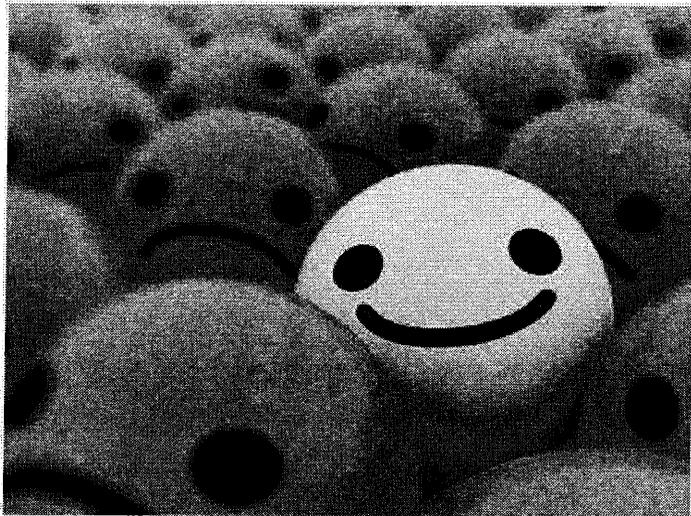
Cuando un principiante comienza a practicar **TKD**, lo primero que aprende es el respeto mutuo entre profesor y alumno, así como entre los propios compañeros, simbolizando este respeto con el saludo típico oriental (inclinación del tronco), según el cual “el **TKD** comienza y termina con cortesía”

La equipación del **TKD** es un traje de color blanco, cerrado con el cuello o ribete negro o blanco. Este color simboliza la pureza, mientras que el cinturón de color indica el rango del alumno y la amplitud de su técnica.



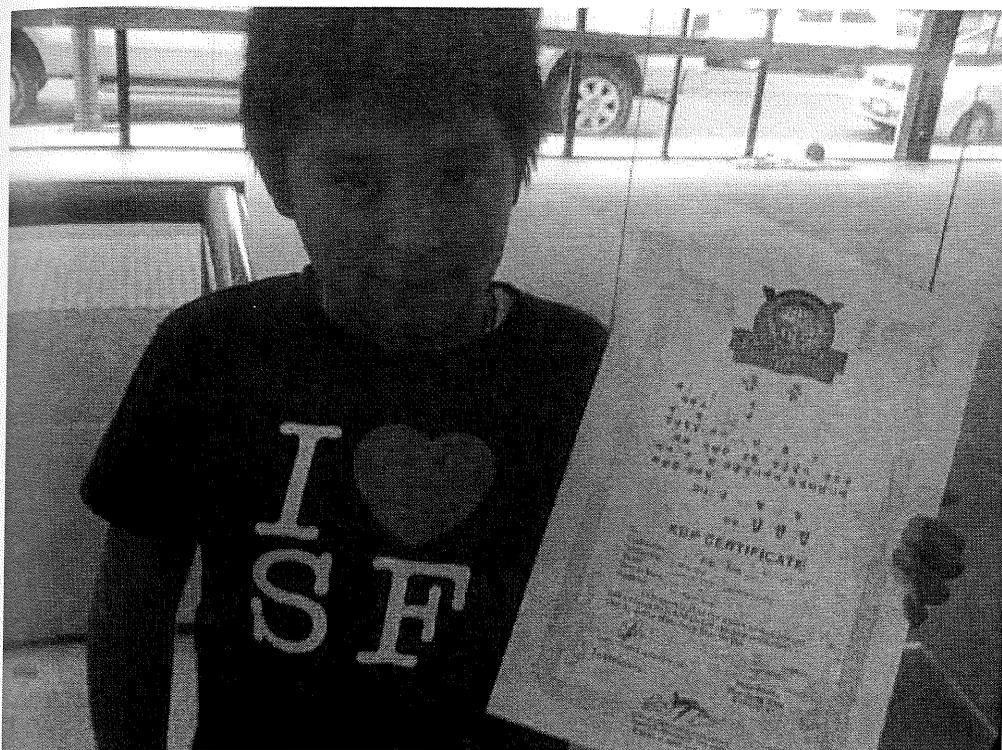
Los rangos que representan los cinturones se clasifican en Kup (graduación) y Poom o Dan (grado). Kup es una escala asignada a los principiantes, siendo la jerarquía de color como sigue: Blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro. El Poom viene una vez conseguido el cinturón negro para quienes tienen menos de 15 años y el Dan para aquellos cinturones negros mayores de esta edad.

## 2.2 Significado de Valores



Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas, son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras o un comportamiento en lugar de otro. También son fuente de satisfacción y plenitud.

Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes. [<http://www.elvalordelosvalores.com/definicion/index.html>]



Los valores aunque no lo creamos son guías que dan determinada orientación a la conducta y a la vida de cada individuo y a cada grupo social; es una cualidad, una propiedad o una característica que, atribuida a acciones, personas u objetos, justifica una actitud positiva y preferencial de ellos. [[http://www.pensamientos.com.mx/que\\_son\\_los\\_valores\\_y\\_para\\_que\\_nos\\_sirven.htm](http://www.pensamientos.com.mx/que_son_los_valores_y_para_que_nos_sirven.htm)]

## 2.3 Significado de Responsabilidad



Brian Moses y Mike Gordon

Una tarde, Pollo se comprometió a ordenar sus juguetes mientras su mamá salió a comprar. Cuando ella se fue, Pollo vio que Ogro estaba jugando en la calle y le dieron muchas ganas de salir a jugar con él, Ogro es su amigo y hace mucho tiempo no juegan juntos. En ese momento, Ogro ve a Pollo y lo invita a jugar con él. ¿Qué hará Pollo? ¿Ordenar sus juguetes o ir a jugar con Ogro?

Para reflexionar...

¡Ayudemos a Pollo a tomar una decisión!

- a) ¿Qué debería de hacer Pollo? ¿Qué debería de hacer primero?
- b) ¿Qué harías tú en su lugar?
- c) ¿Qué estaría bien y qué estaría mal hacer en este caso?

Con este ejemplo se intenta explicar el valor de la responsabilidad a los niños, con ayuda de sus padres. Existen muchas definiciones de responsabilidad, sin embargo,

hay elementos comunes que nos permiten comprender qué es ser responsable. Para explicar a los niños el valor de la responsabilidad, se debe ser muy concreto con los ejemplos en relación a lo que se busca explicar. Un error muy frecuente al referirse a la responsabilidad, es que se confunde con la obediencia y puede creerse que ejecutar órdenes de otros, sin ni siquiera pensarlo, es ser responsable. [[http://www.educarchile.cl/Userfiles/P0001/File/actividad2\\_responsabilidad\\_serie\\_elo\\_groyelpollo.pdf](http://www.educarchile.cl/Userfiles/P0001/File/actividad2_responsabilidad_serie_elo_groyelpollo.pdf)]

La responsabilidad está relacionada con la habilidad de responder de una manera adecuada a las situaciones que se nos presentan en la vida. Implica mantener un equilibrio entre los derechos y obligaciones.



### 2.3 Importancia de la Responsabilidad a través del Taekwondo



El **TKD** no solo apunta a adquirir una habilidad por la autodefensa, sino que se perfecciona a sí mismo con el carácter de consagrar la vida de uno al resguardo de la justicia, de adquirir responsabilidades y de incluir el pensamiento de igualdad universal.

Ahora el espíritu del **TKD** puede ser resumido mejor por la filosofía de hongik-ingan, espíritu paz-amor, el espíritu de integridad con que protegen la rectitud y un sentido fuerte de responsabilidad.

El **TKD** funda su naturaleza en dos aspectos fundamentales; valor práctico y el valor ideológico. El valor práctico de **TKD** se encuentra en los movimientos elementales de cada técnica individual y en los principios que gobiernan esos movimientos.

El valor ideológico de **TKD** se encuentra en los tres ideales de la identidad del **TKD**: el ideal técnico, ideal artístico y el ideal filosófico, siendo un método de Educación Física y un sistema de competición.  
[<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ideologia-Del-Taekwondo/2330626.html>]

Son muchos los beneficios que se tienen cuando se practica **TKD**, físicamente hablando, el **TKD** 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.

Moralmente el **TKD** adiestra a sus practicantes a preservar en sus objetivos y a inculcar educación y compañerismo, también los niños aprenden a respetar tanto al entrenador como a sus compañeros.

Los valores son la base de nuestra convivencia social y personal; porque con ellos se consigue la estabilidad de las relaciones personales y que mejor manera de inculcar el valor de la responsabilidad con la práctica del **TKD**.

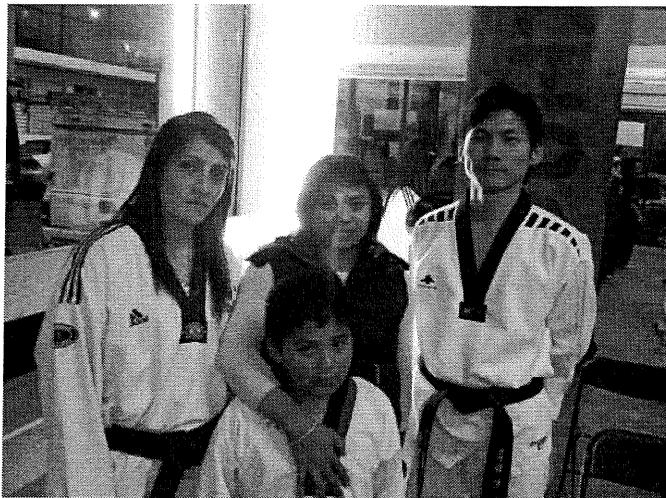
La responsabilidad es valiosa, porque es difícil de alcanzar. El primer paso para poseer la responsabilidad es percatarnos de que todo lo que hagamos, todo compromiso, tiene una consecuencia, depende de nosotros mismos, porque nosotros somos quienes decidimos.

El segundo paso es lograr de manera estable, que nuestros actos correspondan a nuestras promesas; si prometemos "hacer lo correcto" y si no lo hacemos, entonces no tenemos responsabilidad y por último el tercer paso es educar con la

responsabilidad e ir corrigiendo lo que hacemos bien y volver a empezar. [[http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s\\_valores\\_responsabilidad\\_base/def\\_responsabilidad.pdf](http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s_valores_responsabilidad_base/def_responsabilidad.pdf)]

En este último paso es en donde se relaciona con más fuerza el **TKD** con el valor de la responsabilidad, debido a que en el **TKD** se practica y se corrige cada postura hasta que se hace bien y se vuelve a empezar las veces que sean necesarias.

Gracias al valor de la responsabilidad se podemos convivir pacíficamente en la familia, en la escuela y sociedad. La responsabilidad empieza contigo mismo, con lo que haces, con lo que crees, con lo que piensas, con los compromisos y metas que nos marcamos; cumplir con esto nos permite aprender que hay cosas y situaciones que solo dependen de nosotros.

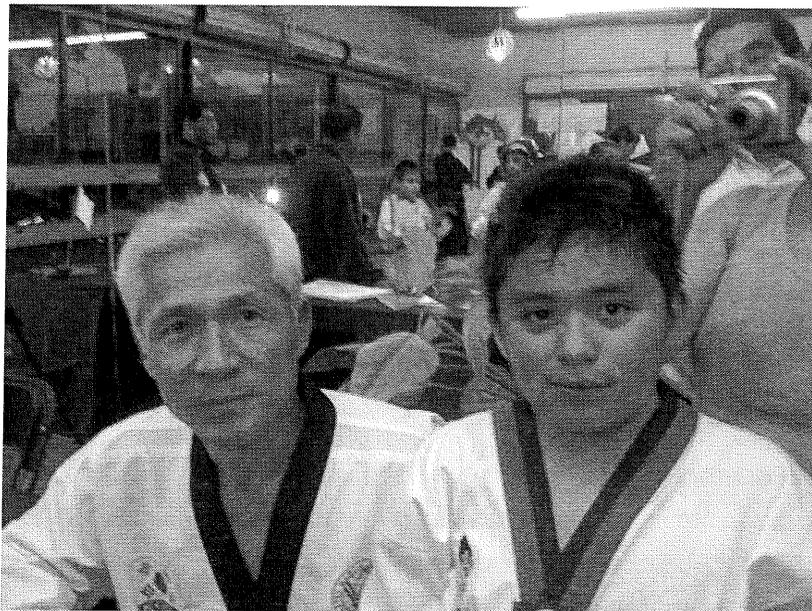


Si actuamos responsablemente, somos capaces de invertir el tiempo libre en actividades que fortalecen nuestro cuerpo y nos ayuda a gozar de buena salud, como lo es practicar el **TKD**.

A medida que progresa el adiestramiento, las posturas y actitudes de hacen más diversificadas y complicadas y permiten la ejecución simultanea de dos o más movimientos desde la misma posición y aquí es donde se necesita de la responsabilidad, para poder cumplir todos los objetivos planeados de acuerdo con una noción de cumplimiento del deber en todos los sentidos.

Sin embargo, la responsabilidad no es algo sencillo, debemos revisar cada uno de nuestros actos para ver si cumplimos con nuestros deberes o tareas día a día. La responsabilidad es la obligación de cumplir con lo que se ha comprometido. [[http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s\\_valores\\_responsabilidad\\_base/def\\_responsabilidad.pdf](http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s_valores_responsabilidad_base/def_responsabilidad.pdf)]

La responsabilidad es un signo de madurez, pues el cumplir una obligación de cualquier tipo no es generalmente agradable, pues implica esfuerzo y el esfuerzo se lleva día a día en la práctica del **TKD**, en el cumplimiento, en la asistencia y en los logros al conseguir un cambio de cinta; de esta forma se le va creando un hábito al niño o niña hasta que se crea el valor de la responsabilidad.



## CONCLUSIONES

Considerando que el **TKD** es un deporte olímpico, se ha convertido para quienes lo practican en serio, en una forma de vida, un instrumento para alcanzar el equilibrio físico y mental, dando como resultado personas con valores felices, seguras y triunfadoras.

El **TKD** conjuga elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica, sin importar su edad o sexo de quien decida practicar.

Mejorando su calidad de vida, día a día de adultos, jóvenes y niños que lo practican dando como resultado personas con excelente condición física, seguras de sí mismas, autodisciplinadas, con elevada autoestima y principalmente se forman como personas con valores.

Existen cientos de casos de niños que al practicar este deporte han mostrado cambios positivos en su conducta, tanto en la casa como en la escuela y en el medio en que habitualmente se desarrollan.

Esto se debe a que el **TKD** temple el carácter de los niños; para aquellos que son muy agresivos se vuelven más tranquilos y conscientes, mientras que para los niños introvertidos y muy tímidos les proporciona mayor confianza, iniciativa y los motiva a aprender a valorarse por sí solos.  
[[http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)]

Con esto, se cumple con el objetivo de relacionar el valor de responsabilidad con la práctica del **TKD**, observando los beneficios que se obtienen cuando se practica este deporte y siendo el objeto de estudio de este trabajo la obtención de la habilidad para tomar decisiones con responsabilidad, pues con la práctica de este deporte se

obtienen muchos beneficios tanto físicos, psicológicos y sociales; siendo el principal para este trabajo que el niño consigue una mayor responsabilidad y autonomía en la organización de su tiempo libre.

# ANEXOS

## CINTAS Y FORMAS

[<http://arteesmarciales2000.fullblog.com.ar/pumsesformas-del-taekwondo.html>]

### CINTAS

#### **Grados y cinturones ITF (Federación Internacional de Taekwondo)**

Los cinturones ITF ordenados de más inexperto a más experto son:

- 10° KUP - Blanco
- 9° KUP - Blanco punta Amarilla.
- 8° KUP - Amarillo
- 7° KUP - Amarillo punta Verde.
- 6° KUP - Verde
- 5° KUP - Verde punta Azul.
- 4° KUP - Azul
- 3° KUP - Azul punta Roja.
- 2° KUP - Rojo
- 1° KUP - Rojo punta Negra.
- 1° DAN o POOM - Negro

(DAN sólo se usará para mayores de 18 ó 15 años de edad y POOM es para menores de 18 ó 15 la edad depende del instructor/a).

#### **Grados y cinturones WTF (Federación Mundial de Taekwondo)**

En WTF los colores son:

- GUP 12 Blanco
- GUP 11 Blanco franja amarilla
- GUP 10 Amarillo
- GUP 9 Amarillo franja verde
- GUP 8 Verde

- GUP 7 Verde franja azul
- GUP 6 Azul
- GUP 5 Azul franja púrpura
- GUP 4 Púrpura
- GUP 3 Púrpura franja roja
- GUP 2 Rojo
- GUP 1 Rojo franja negra
- DAN 1 Negro

Siendo considerados los menores de 15 años, que cuando llegan a 1 dan, como Poom, correspondiéndole el cinturón rojo y negro.

El segundo color de los cinturones intermedios puede encontrarse en la punta del mismo (ITF), o bien el cinturón se divide en 3 franjas horizontales, con el color de mayor grado en medio y el de menor grado abajo y arriba (WTF). Los colores de los cinturones pueden variar según el estilo y el país. Dependiendo del país en el que se practique el cinturón inferior al negro puede ser marrón o rojo; o incluir además, el color naranja entre el amarillo y el verde.

### **Significado del color de los cinturones**

Estos siete colores originales no fueron elegidos arbitrariamente, sino que cada uno tiene un significado simbólico y tradicional.

- Blanco: "Simboliza la inocencia", es decir la falta de conocimientos y habilidades del practicante que recién inicia la disciplina. La constancia y la perseverancia harán que la inocencia dé lugar, con el paso del tiempo, a la experiencia y maestría.

- **Amarillo:** "Simboliza la tierra", donde se siembra la semilla en espera de la planta que crecerá. De la misma manera, los fundamentos del TKD, son la semilla que comienza a germinar al estudiante.
- **Naranja:** "Simboliza el crecimiento". En esta fase, el estudiante ha adquirido experiencia, lo que le ha llevado a dominar las técnicas básicas, madurando y fortaleciéndose al mismo tiempo.
- **Verde:** "Simboliza la planta", que crece y se arraiga firmemente. De la misma manera del TKD prende en la conciencia del estudiante echando en su interior verdaderas raíces que lo fortalecen.
- **Azul:** "Simboliza al cielo", hacia el cual la planta a medida que crece y madura, se dirige. De la misma manera el estudiante, comienza a madurar, por lo tanto sabe que su meta es el conocimiento y hacia allí se dirige.
- **Rojo:** "Simboliza el peligro", en este nivel, el estudiante alcanza el dominio de técnicas, que de usarlas, ocasionaría a su adversario graves daños. Es por ello que el estudiante debe ejercitar el autocontrol y un adversario con sentido común, deberá pensar dos veces su actitud, a) provocar o b) alejarse.
- **Negro:** "Simboliza lo opuesto al blanco", es decir, representa la madurez y el conocimiento. Indica también lo imprevisible de la oscuridad que se le presenta al practicante al darse cuenta que no ha culminado su aprendizaje, sino por el contrario, este recién comienza, a través de los Danes intentará acercarse a la perfección.

Actualmente, la mayoría de las federaciones han variado estos colores, añadiendo algunos intermedios o sustituyendo alguno de los existentes. En algunas federaciones americanas, existen dos colores más de cinturón (morado y marrón).

En algunas federaciones de España (por ejemplo, la madrileña) se ha añadido el cinturón marrón por el rojo. Sin embargo, el cinturón de 1º KUP, así como los cinturones de grados PUM mantienen el color rojo-negro.

En el caso de la WTF, por lo general, los grados KUP intermedios sólo se otorgan a practicantes de menos de 15 años. Los practicantes de más de 15 años normalmente obtienen directamente al grado superior sin pasar por el cinturón intermedio. No obstante, esto puede depender del dojang donde se practique. En el caso de ITF, el paso por los cinturones intermedios es obligatorio, aunque en caso de alumnos muy destacados, tienen la posibilidad de rendir dos cinturones en un mismo examen, siempre con autorización del instructor. En la WTF también se utiliza este método, pero eso depende del instructor.

Después de superar el grado de cinta amarilla avanzada se le otorga en el cuello el color de su grado más su cinta al practicante.

### **Grados DAN, cinturón negro**

Los grados DAN están asociados al cinturón negro. El orden de numeración de los DAN sigue un orden inverso al de los Kup. Así, un practicante que acabe de avanzar a cinturón negro será 1º DAN, e irá avanzando a 2º DAN, 3º DAN y así consecutivamente hasta 9º DAN. En la WTF, existe además el 10º DAN como un grado honorífico que han recibido muy pocas personas, y lo han hecho de forma póstuma en reconocimiento a su labor en favor del Taekwondo. Se otorga únicamente a personas cuyo trabajo en el taekwondo ha sido de vital importancia para el desarrollo del mismo.

Los requisitos para la obtención de grados DAN están mucho más estandarizados que los de los grados KUP. El cinturón de los grados DAN puede ser completamente negro, tener una banda (generalmente dorada, roja, blanca o plateada) en el extremo por cada nivel DAN que el practicante haya adquirido, o llevar bordado el grado de DAN en números romanos. Por ejemplo, un cinturón de 5º DAN puede tener 5 bandas en el extremo o la inscripción V DAN.

## **Grados POOM**

La edad mínima para ostentar un grado DAN (cinturón negro) es de 15 años. Los practicantes con menos de 15 años en su lugar pueden aspirar a los grados PUM que son el equivalente a los grados DAN para los practicantes más jóvenes. Estos grados están asociados a la cinta Roji-Negra. Asimismo, existen dobok con detalles en rojo y negro, que son el equivalente a los dobok con detalles negros de los grados DAN.

Existen tres grados PUM (1°POOM, 2°POOM y 3°POOM, siendo este último el más avanzado), y para todos ellos es necesario que el practicante tenga menos de 15 años de edad. Al cumplir los 15 años, el practicante podrá obtener el grado DAN correspondiente.

## **Promoción de grados**

Practicante ejecutando un **Yop Chagui** para romper tres tablones de madera en un examen de promoción de grado de la ITF.

Para que un alumno pueda ascender a un grado superior, ha de realizar un examen en el que se evalúan sus habilidades. En las federaciones asociadas a la **WTF** los exámenes de **grados KUP** se realizan en el propio Dojang donde el alumno entrena, y el examinador debe ser un maestro 4°Dan o superior.

Los exámenes de grados KUP de la **ITF** no siempre se realizan en el dojang donde entrena el alumno. Es obligatoria la presencia de al menos un instructor con grado 4° DAN o superior que debe ser 6° DAN, que suele estar asistido por otros de graduaciones menores (normalmente por los instructores de los alumnos a rendir). Estos evalúan a los alumnos, decidiendo si tienen o no las cualidades necesarias para la nueva graduación.

El tiempo necesario para poder examinarse de un grado KUP superior no está regulado como en el caso de los grados DAN. En algunos lugares el maestro puede proponer un alumno para examen en cualquier momento en función de sus habilidades. En otros lugares, los exámenes se hacen en fechas fijas cada varios meses para todos los alumnos.

Los exámenes de grados DAN están más regulados, y en ellos se examinan habilidades de muchos más campos (posiciones, formas, técnicas de mano y pierna, movimientos ondulantes, cruces de muñeca, etc.) que en los exámenes de grados KUP. Las tasas de examen son más caras que para los grados KUP y el tiempo necesario para poder examinarse de un grado DAN superior está establecido y va aumentando según aumenta el grado del que nos queremos examinar.

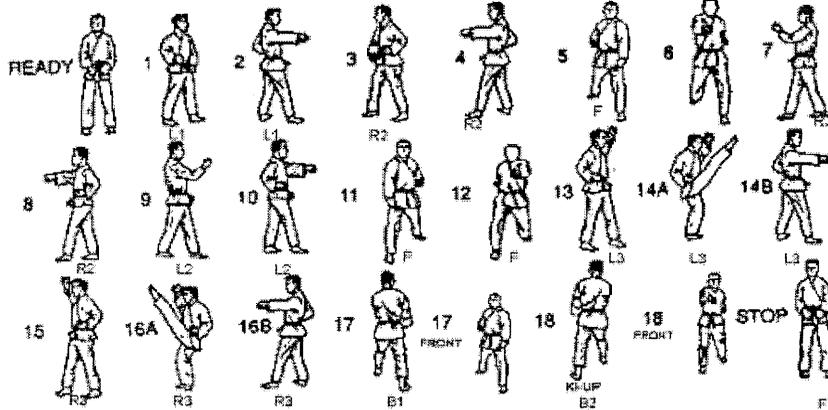
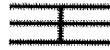
Los requisitos para poder acceder a los grados DAN varían en función de la federación a la que estemos asociados. Generalmente se requiere haber practicado taekwondo (estando federado) durante un tiempo mínimo (3 o 4 años) y haber ostentado el grado KUP más alto (cinturón rojo o marrón según la federación) durante un año como mínimo. Otro posible requisito es haber participado en un número mínimo de competiciones o estar en posesión de algún título relacionado con la práctica deportiva, como el de juez cronometrador o árbitro.

Estos exámenes deben ser tomados por un maestro 6º Dan o superior. Para la promoción de algunos grados DAN avanzados es necesario presentar una tesis teórica relacionada con el Taekwondo.

# TAE GUKS

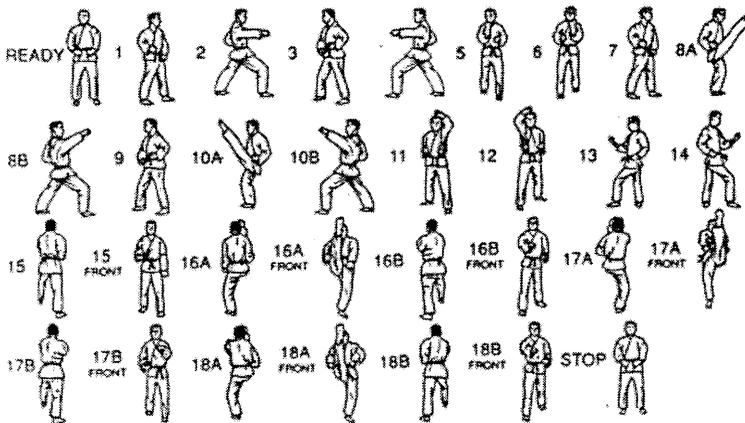
TAE GUK IL YANG - Significa "GUON" que representa el Principio de Universo.

## TAEGEUK IL JANG 1



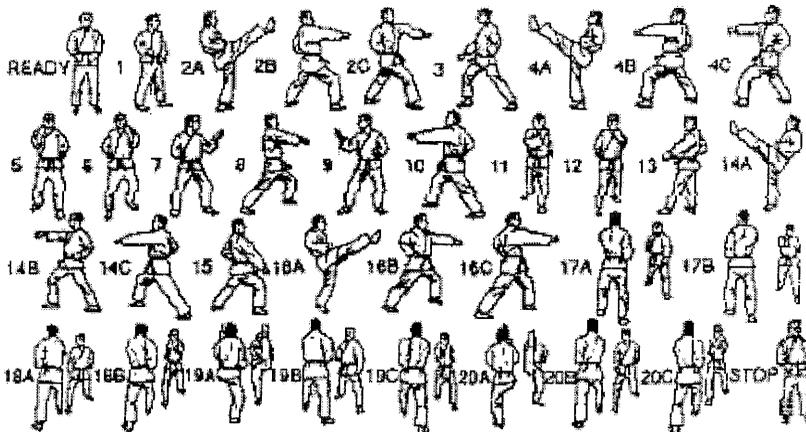
TAE GUK I YANG - Significa "TAE" que representa la ternura externa con fuerza en su interior.

## TAEGEUK YI JANG 2



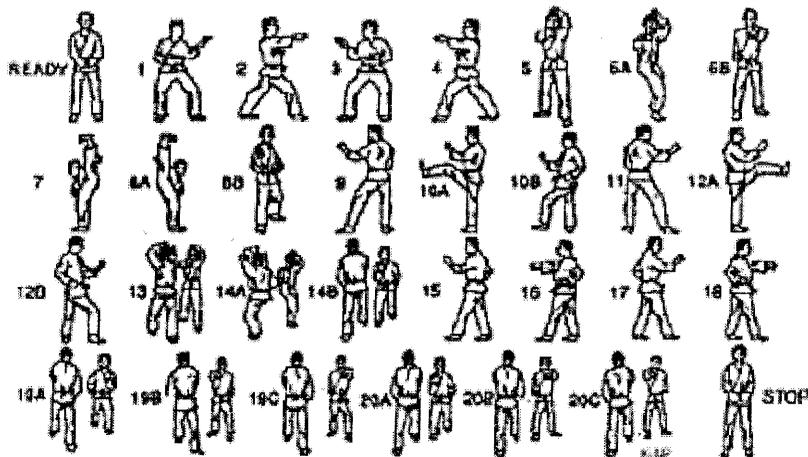
**TAEGUK SAM YANG** - Significa "YI" que representa la claridad y el ardor, como una llama.

**TAEGEUK SAM JANG 3**



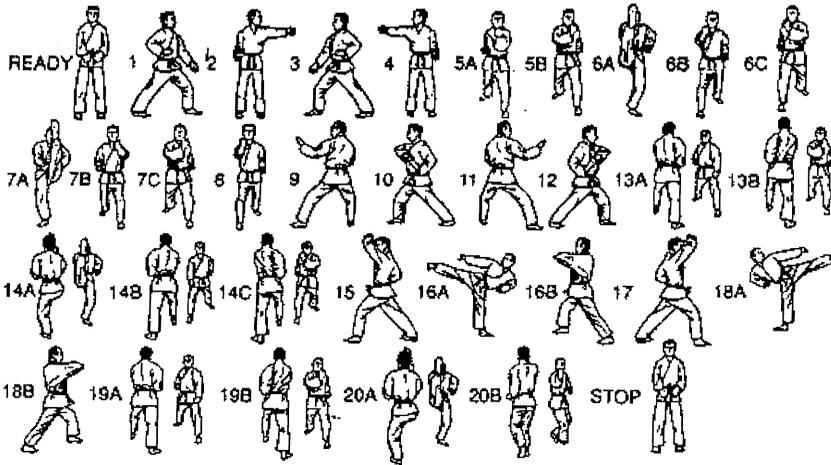
**TAEGUK SA YANG** - Significa "CHIN" que representa la postura con sublimidad y dignidad

**TAEGEUK SA JANG 4**



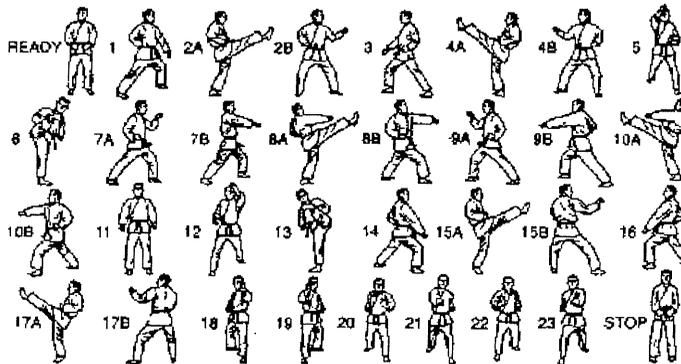
**TAEGUK O YANG** - Significa "SON" que representa un cambio impetuoso y firme como el viento.

## TAEGEUK OH JANG 5



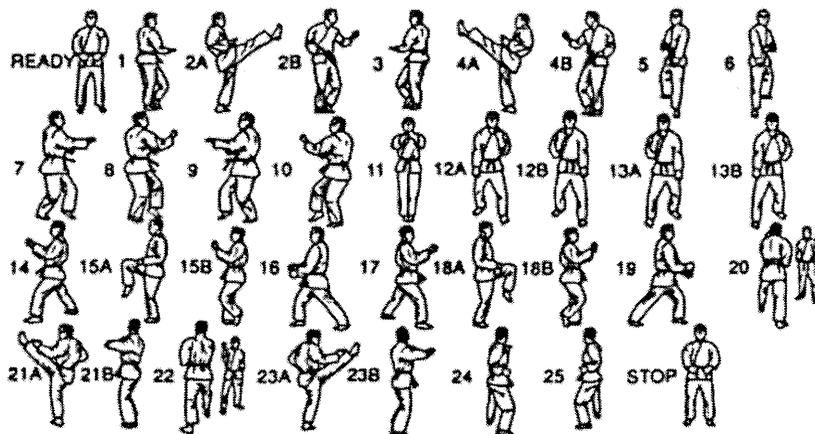
**TAEGUK YUK YANG** - Significa "GAM" representa un suave flujo de agua, por lo tanto es importante que los movimientos sean suaves y flexibles en la ejecución de esta forma.

## TAEGEUK YOOK JANG 6



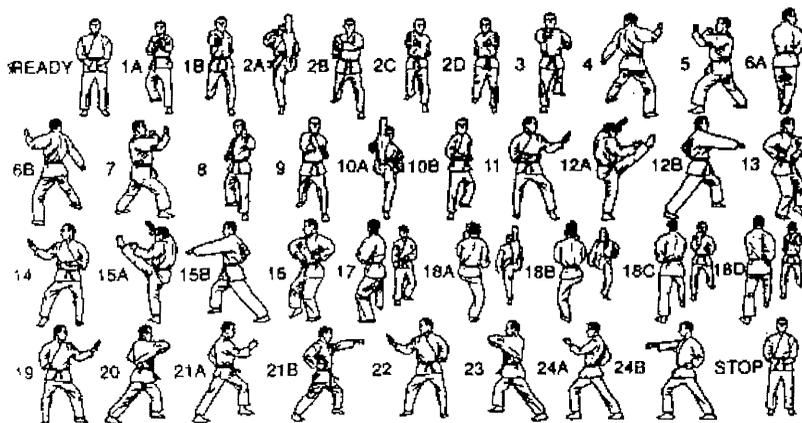
**TAEGUK CHIL YANG** - Significa "GAN" que representa una pausa decisiva con gran energía en los movimientos.

## TAEGEUK CHIL JANG 7



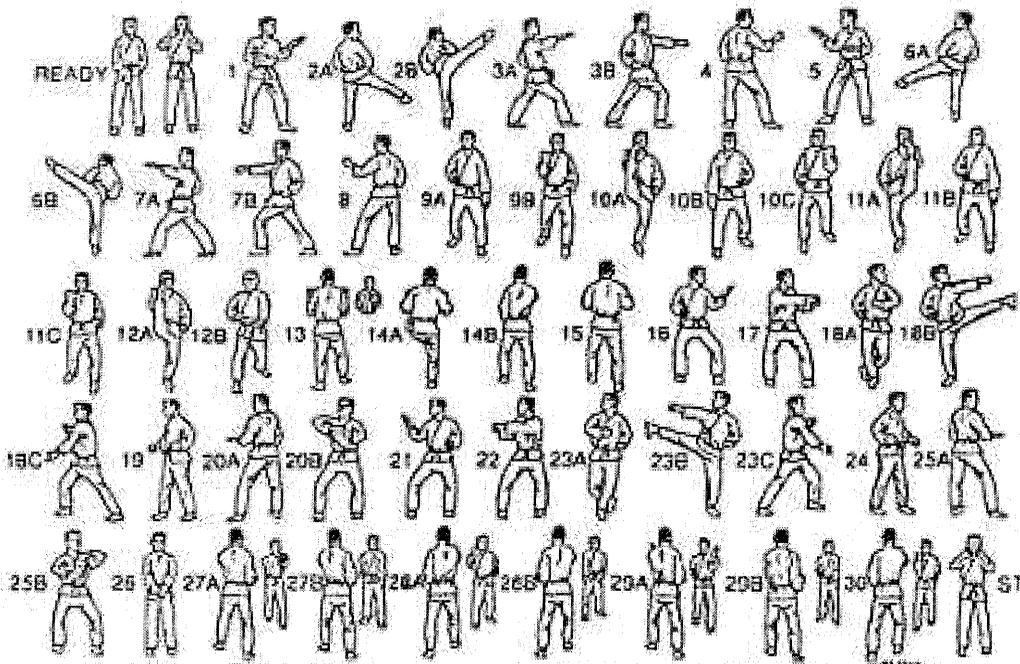
**TAEGUK PAL YANG** - Significa "KON" que representa la Tierra, en otras palabras, es la base del desarrollo de todos los seres del universo.

## TAEGEUK PAL JANG 8

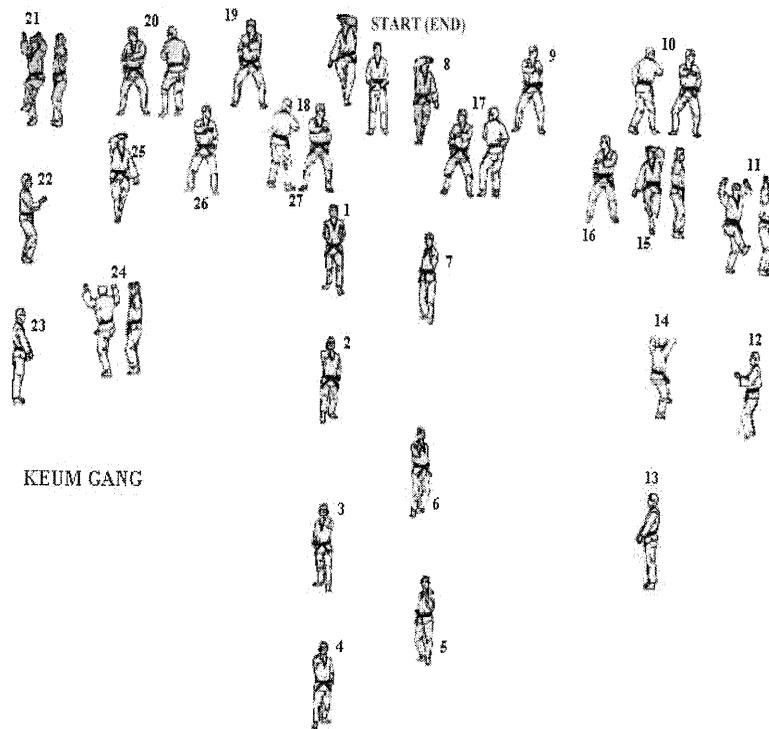


**KORYO (Corea):** Koryo es el nombre de una dinastía ancestral en la península coreana. El nombre del país "Corea" proviene del nombre de la dinastía "Koryo", la cual se distinguió por el valiente espíritu de la gente que detuvo a la agresión mongolica. El Poomse "Koryo" está basado en el espíritu de Sonbae (Sonbi) que fue heredado de Koruryo a Balhae y a Koryo. Songae significa arte marcial fuerte y espíritu honesto de expertos.

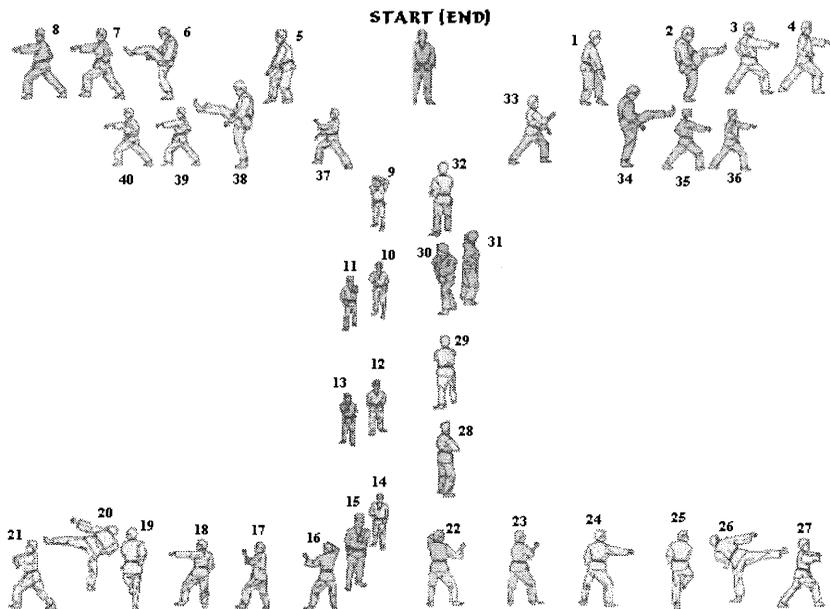
## KO-RYO



**KUMGANG** : La palabra "Kumgang" originalmente quería decir existencia muy fuerte para ser rota. También en el Budismo, aquello que rompe la agonía mental con la combinación de sabiduría y virtud es llamado "Kumgang". El Poomse "Kumgang" es nombrado después Monte Kumgang, símbolo de solidez. "Kumgang" es también análogo de "diamante".



**TAEBEK** : "Taebek" es el nombre antiguo del Monte Paekdu donde el legendario Tangun fundó una nación por vez primera en la península de Corea hace 4,329 años según el calendario Tangun (1996 D.C.=4329 año Tangun). El Poomse "Taebek" toma sus principios de la evolución de la palabra "Taebak" que significa ser que es respetado como sagrado.

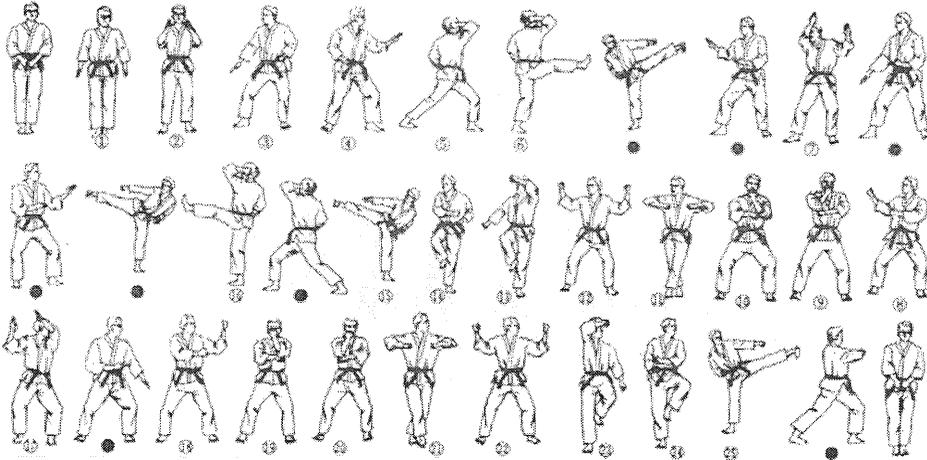


## TAE BAEK

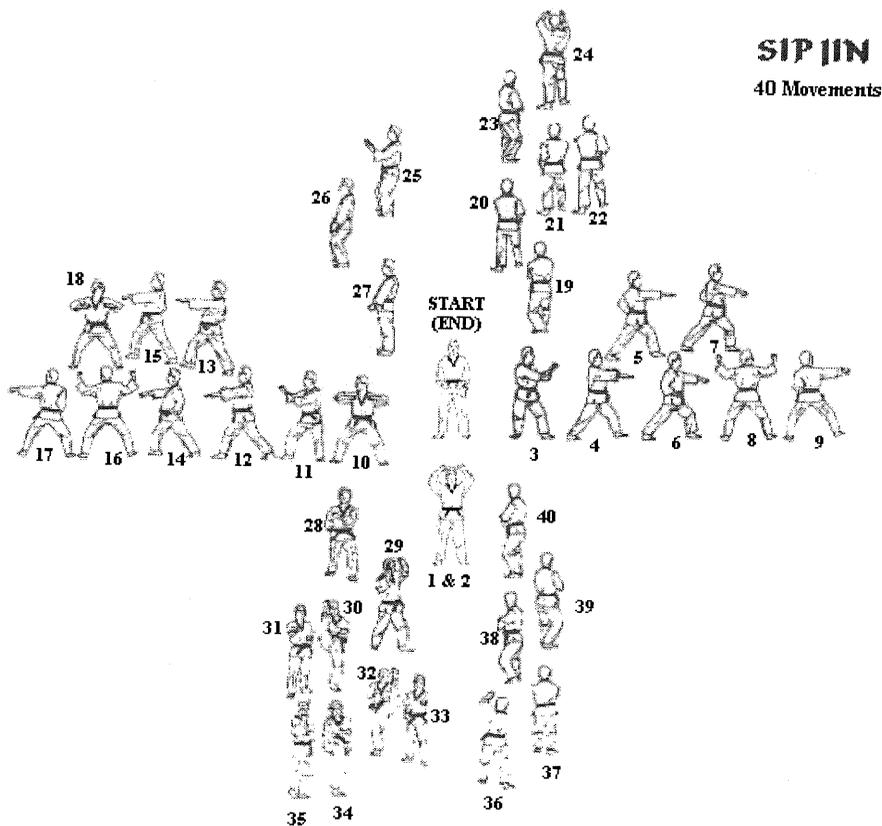
40 Movements

**PYONGWON** : "Pyongwon" significa 'llanura extensa'. La llanura es fuente del sustento de la vida humana y, por otra parte, una gran planicie que se extiende infinitamente nos da una sensación de majestuosidad que es diferente de la que sentimos con una montaña o el mar. Una aplicación de la extensión de una llanura es aquella que es bendecida con abundancia y gracia así como la infinita vastuosidad dentro de la practica del Taekwondo que es el Poomse Pyongwon (Llanura).

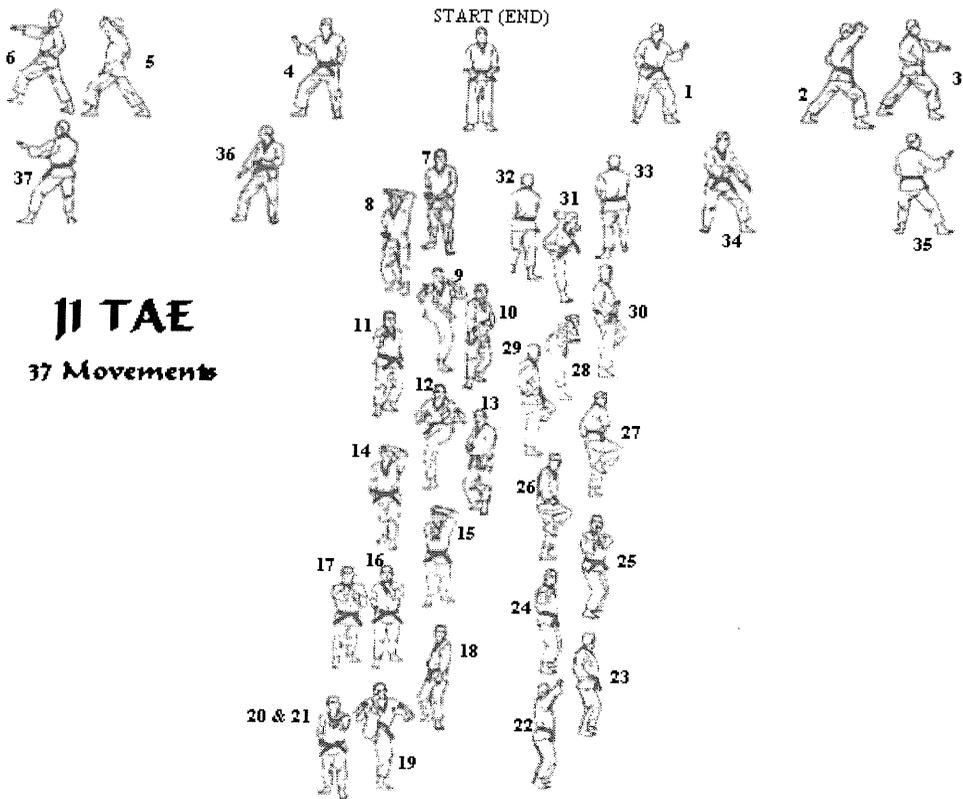
**PYONG WON**



**SHIPJIN** : Shipjin quiere decir 'sistema decimal' que existe como una figura simbólica de 10 significados infinitos que se desarrollan y crecen en un orden sistemático. En el Poomse Shipjin, la estabilidad es vista en cada cambio de movimientos.



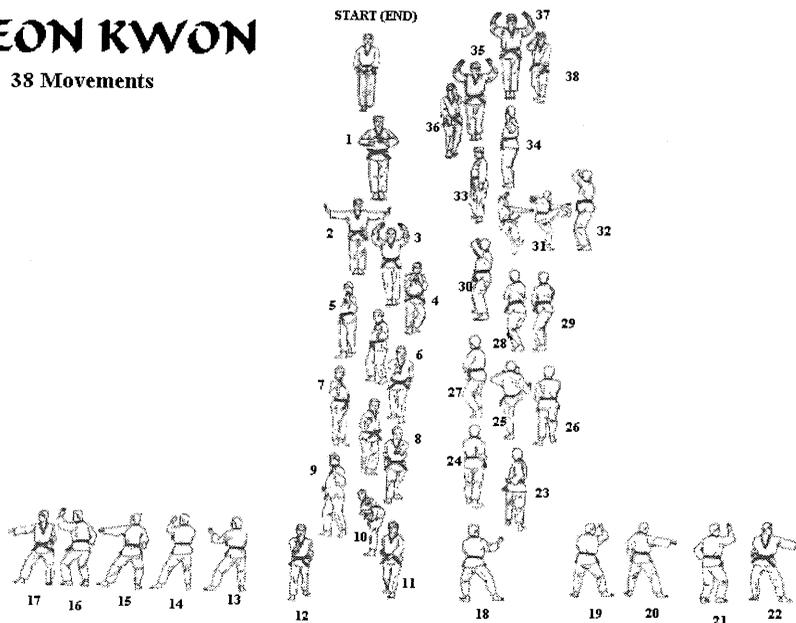
**JITAE** : De acuerdo a una creencia oriental, todas los seres vivos vienen de la tierra y regresan a ella (Jitae se deriva del significado de la tierra). La tierra es entonces el origen y terminación de la vida. Los seres vivos y también los fenómenos naturales son parte de la tierra. El Poomse "Jitae" es el movimiento que proporciona estas características a la tierra.



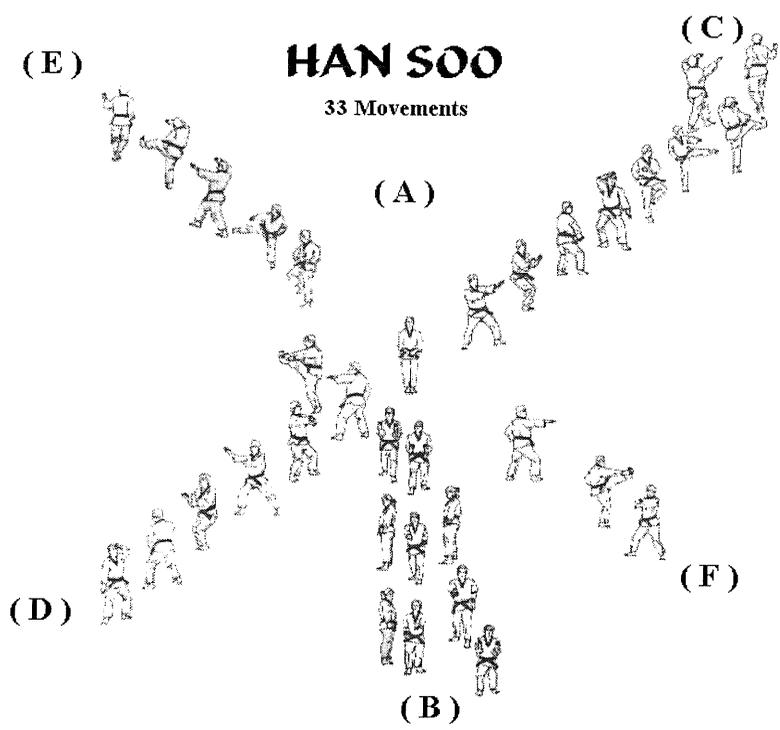
**CHUNKWON** : "Chunkwon" significa el cielo. Desde tiempos ancestrales los orientales han creído y adorado al cielo como gobernante del universo y los seres humanos. La infinita vastuosidad del cielo puede ser un misterioso y profundo mundo de imaginación, en los ojos de la infinidad de seres humanos. El Poomse Chunkwon está compuesto de movimientos llenos de vitalidad.

## CHEON KWON

38 Movements

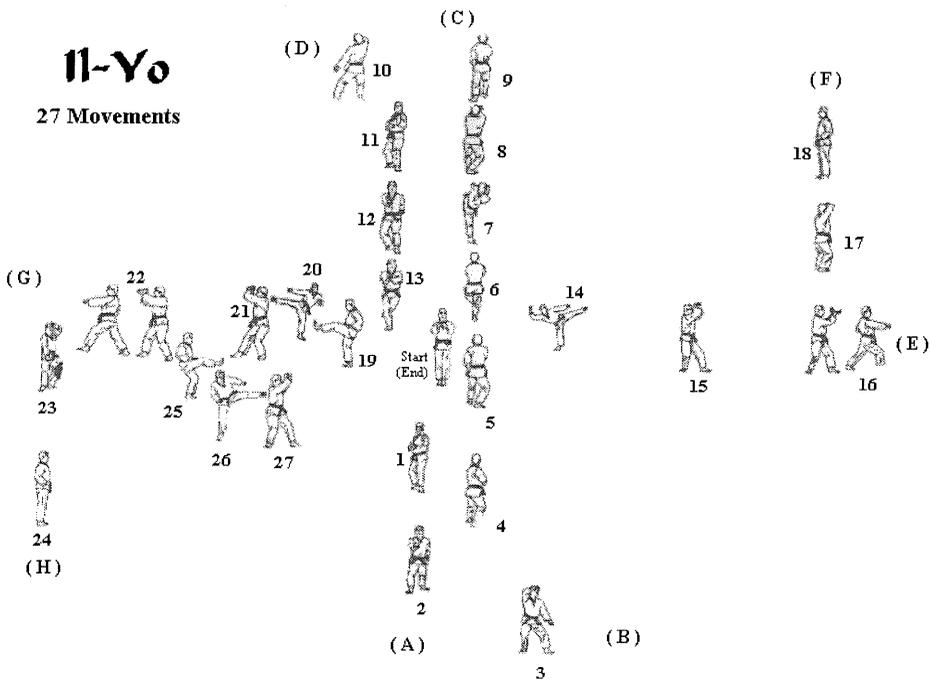


**HANSOO** : El Poomse "Hansoo" se deriva de la palabra 'agua' es típica su fluidez y adaptabilidad, que es como se manifiesta el agua en la naturaleza.



**ILYEO:** "Ilyeo" significa integridad.

En el budismo el estado de cultivación espiritual es llamado "Ilyeo" (integridad), en el cual cuerpo y mente, Yo (sujeto) y tu (objeto), espíritu y sustancia están unidos en uno solo. El ultimo ideal del Taekwondo se sitúa en este estado de Ilyeo. La meta final del Taekwondo persigue una disciplina en la cual concentramos nuestra atención en cada momento, eliminando cualquier tipo de pensamientos sin claridad y obsesiones. En este estado desaparece cualquier tipo de ego y el taekwondista vive formando parte de un todo, entendiéndolo ya.



### **Disponible en Internet:**

[spanish.visitkorea.or.kr](http://spanish.visitkorea.or.kr)

[http://www.peques.com.mx/el\\_taekwondo\\_y\\_sus\\_beneficios.htm](http://www.peques.com.mx/el_taekwondo_y_sus_beneficios.htm)

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Ideologia-Del-Taekwondo/2330626.html>

[www.sammookwan.com.mx/antecedentes/antecedentes1.html](http://www.sammookwan.com.mx/antecedentes/antecedentes1.html)

<http://www.monografias.com/trabajos14/nuevmicro/nuevmicro.shtml>

<http://www.elvalordelosvalores.com/definicion/index.html>

[http://www.pensamientos.com.mx/que\\_son\\_los\\_valores\\_y\\_para\\_que\\_nos\\_sirven.htm](http://www.pensamientos.com.mx/que_son_los_valores_y_para_que_nos_sirven.htm)

[http://www.educarchile.cl/Userfiles/P0001/File/actividad2\\_responsabilidad\\_serie\\_elog\\_royelpollo.pdf](http://www.educarchile.cl/Userfiles/P0001/File/actividad2_responsabilidad_serie_elog_royelpollo.pdf)

[http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s\\_valores\\_responsabilidad\\_base/def\\_responsabilidad.pdf](http://www.nl.gob.mx/pics/pages/s_valores_responsabilidad_base/def_responsabilidad.pdf)

<http://artesmarciales2000.fullblog.com.ar/pumsesformas-del-taekwondo.html>