

PRESENTACIÓN

Entrenamiento y capacitación en el arte Marcial Sur Coreano Taekwondo, en donde se buscará el desarrollo de técnicas y aptitudes físicas necesarias para la práctica de la disciplina y también la formación marcial, en disciplina y valores dentro y fuera del área de entrenamiento.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

- GENERAL
- Dar a conocer el Taekwondo como arte marcial que genera una mejora en las diferentes capacidades físicas básicas y en los valores relacionados con la disciplina del deporte.
- ESPECÍFICOS
- Enseñar la teoría básica del taekwondo
 - Mejorar las capacidades físicas generales de los practicantes
 - Enseñar las diferentes técnicas de las modalidades de combate y Poomsae
 - Estimular o afianzar la disciplina en los practicantes, inculcando valores de respeto, compañerismo, colaboración y de integridad dentro y fuera de la práctica deportiva

PERFIL DEL INTERESADO

- Curso dirigido a Niños, niñas y jóvenes de 12 a 16 años

METODOLOGÍA

El entrenamiento se desarrollará bajo la supervisión del profesor en todo momento, se debe mantener una debida disciplina y seguir las normativas de las sesión de clase por parte de los participantes, las sesiones serán un proceso pedagógico y sistemático encaminado a desarrollar inicialmente las capacidades coordinativas básicas e ira avanzando al desarrollo de las diferentes capacidades físicas básicas que al final ayudaran al practicante a reconocer las diferentes modalidades y normas del taekwondo moderno.

DURACIÓN DEL EVENTO

24 Horas presenciales con acompañamiento docente permanente. Se dictarán en 8 sesiones de 3 horas cada una.

Módulo	Contenido	Intensidad
1 INTRODUCCIÓN AL TAEKWONDO	• Terminología básica de la práctica del taekwondo. • Iniciación al acondicionamiento físico del taekwondo. • Definición de las diferentes modalidades de práctica del taekwondo (combate, Poomsae, rompimiento y freestyle).	3 horas
2 PREPARACIÓN FÍSICA TÉCNICAS DE PIERNA (BAL KISUL)	• Mejora de capacidades coordinativas. • Iniciación a técnicas básicas de pateo de taekwondo (ap chagui, dolió chagui, elevación, neryo chagui, yop chagui).	3 horas
3 PREPARACIÓN FÍSICA TÉCNICAS DE POSICIONAMIENTO PIERNAS (SOGUI KISUL)	• Técnicas básicas de posicionamientos en taekwondo (Poomsae y combate). • Desarrollo de capacidades físicas básicas velocidad y elasticidad.	3 horas
4 PREPARACIÓN FÍSICA TÉCNICAS DE MANO (SON KISUL)	• Desarrollo de capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza). • Técnicas de defensa y ataque con mano, brazo y puño.	3 horas
5 PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA TÉCNICAS DE PIERNA ESPECIALES (BAL KISUL)	• Desarrollo de capacidades físicas específicas (velocidad de reacción, fuerza explosiva). • Técnicas especiales de pateo de taekwondo (tuit chagui, nacko chagui, furio chagui, patadas con giros).	3 horas
6 PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA TÉCNICAS DE COMBATE	• Reglamento básico de la modalidad de combate. • Técnicas de desplazamientos. • Tácticas de combate (ataques y contraataques).	3 horas
7 PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA POOMSAE	• Reglamento básico de la modalidad de Poomsae. • Básico de brazos 1 (kukiwon 1,2,3 taeguk 1) .	3 horas
8 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL	• Técnicas básicas de defensa personal con mano . • Técnicas básicas de defensa personal con piernas.	3 horas

EQUIPO DOCENTE

Expertos en esta área del conocimiento



CATALINA PAOLA TORRES BARRETO
COORDINADOR ACADÉMICO

Administradora deportiva de la Universidad Distrital de Bogotá, especialista en higiene y salud ocupacional de la Universidad Distrital y Magistra en educación de la Universidad Javeriana de Bogotá y especialista en entrenamiento deportivo universidad UDCA; con experiencia docente de más de 10 años y cinturón negro V Dan Kukkiwon internacional de taekwondo.



DARÍO ALEJANDRO CARDONA ROBAYO
DOCENTE

Cinturón negro 2 Dan de Federación, profesor hace 9 años en formación en Taekwondo, actualmente soy instructor docente en el club de Taekwondo Gutiérrez Gyeongju en el municipio de Mosquera

El proceso de inscripción del menor debe incluir los siguientes documentos y autorizaciones:

- Documento del acudiente y/o tutor del menor
 - Registro civil del menor
- Tarjeta de Identidad del menor (si tiene)
 - Carnet de EPS
- Autorización de datos personales

CERTIFICADOS

La Universidad Ean expide un certificado por participación a quienes asistan al 80% de las sesiones programadas.

Los certificados se generan y entregan únicamente a aquellos participantes que hayan cumplido con la cantidad mínima de horas según requerido en la presente propuesta.

DURACIÓN

24 horas