

Taekwondo modalidad WT (world taekwondo)

Se sugiere para niñas y niños de 4 a 9 años

Valor mensual: $ 42.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 38.000

Inicio: 8 de abril
8 sesiones

Miércoles y viernes de 16:30 a 17:30 horas

Inscríbete aquí

Profesor: **Luis Mauro Díaz**

Profesor de taekwondo, cinturón negro 2do. DAN en Taekwondo WT, Academia Yeonghon Chile

Objetivos

A través de la práctica de Taekwondo, al realizar distintos tipos de ejercicios, en el aspecto físico su objetivo es mejorar fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación motriz, y resistencia entre otros. En el aspecto desarrollo personal y social mejorar la confianza, autoestima, concentración, disciplina y principalmente el manejo del estrés. Se trabajará en los 5 principios del taekwondo, los cuales son la cortesía, integridad, espíritu indomable, perseverancia y el autocontrol.

Descripción

El taller de Taekwondo está diseñado para brindar a niños y niñas, una experiencia completa en este arte marcial coreano, combinando el desarrollo físico, mental y emocional. A lo largo de las sesiones, los participantes aprenderán técnicas básicas y avanzadas de defensa personal, formas (poomsae), combate (kyorugi), y ejercicios de flexibilidad, fuerza, motricidad y coordinación. Además, se trabajarán valores fundamentales como el respeto, la disciplina, la perseverancia y el autocontrol.

Programa recreativo y formativo enfocado en el desarrollo de los más pequeños donde se utilizan juegos e imitaciones para mejorar su motricidad, atención, seguimiento de instrucciones y el respeto por sus compañeros, profesores y/o para mejorar su motricidad, atención y seguimiento de instrucciones. Trabajar en el desarrollo de habilidades de vida como el respeto, la disciplina, la autoestima y la socialización, preparando a los alumnos para el siguiente nivel que es el competitivo.

El taller está abierto a todos los niveles, desde principiantes sin conocimiento o experiencia previa, hasta practicantes con experiencia, y se adapta a las necesidades y capacidades individuales. Una excelente oportunidad para aprender, divertirse y mantenerse en forma mientras se cultivan valores positivos.

Enfoque

El taller se basa en una metodología participativa, progresiva y adaptativa, centrada en el desarrollo integral de los participantes. Se considera la diversidad de edades, niveles de habilidad y objetivos personales, utilizando herramientas pedagógicas del deporte y la actividad física para fomentar el aprendizaje significativo y sostenido en el tiempo.

Metodología

Cada sesión de entrenamiento se organiza en cuatro fases:

1) Fase Inicial:
- Calentamiento general y específico.
- Activación muscular progresiva, movilidad articular y ejercicios de coordinación.
- Juegos motores que preparan al cuerpo para el esfuerzo.
- Introducción de movimientos básicos del Taekwondo en dinámicas lúdicas o técnicas.

2) Fase Técnica:
- Enseñanza y práctica de técnicas básicas (golpes, bloqueos, patadas, posturas).
- Aprendizaje mediante juegos, repeticiones guiadas y circuitos motrices.
- Desarrollo de formas tradicionales (poomsae) y fundamentos de combate (kyorugi).
- Aplicación progresiva desde ejercicios individuales hacia dinámicas en pareja o grupo.

3) Fase Táctica/Física:
- Ejercicios de aplicación real: defensa personal, combate controlado, trabajo por situaciones.
- Desarrollo de capacidades físicas como velocidad, fuerza, equilibrio y resistencia.

4) Fase Final:
- Estiramientos y reflexión final.
- Estiramientos guiados y ejercicios de respiración o relajación.
- Espacios breves de diálogo reflexivo sobre los valores del Taekwondo (respeto, perseverancia, autocontrol).