

**Ponle
Talento**
al Verano!

Taekwondo modalidad WT (world taekwondo)

Niñas y niños de 4 a 10 años

Valor curso: \$ 40.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$ 36.000

Inicio: 6 de enero

8 sesiones

Martes y jueves 15:00 a 16:00 horas

Profesor: Luis Mauro Díaz

Ingeniero y Profesor de Taekwondo, Cinturón Negro, 1er 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 stress. 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 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.

METODOLOGÍA

1. Enfoque pedagógico: 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.
2. Estructura metodológica general: Cada sesión de entrenamiento se organiza en cuatro fases:
 - a) 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.
 - b) 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.
 - c) Fase Táctica/Física
 - Ejercicios de aplicación real: defensa personal, combate controlado, trabajo por situaciones.
 - Desarrollo de capacidades físicas como velocidad, fuerza, equilibrio y resistencia.
 - d) 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).