



Universidad de  
**los Andes**

**DECANATURA DE ESTUDIANTES  
DEPORTES  
PROGRAMA SELECCIÓN TAEKWONDO  
WTF  
2021-10**

**1. INFORMACIÓN DEL CURSO:**

**NOMBRE DEL CURSO:** Selección Taekwondo WTF

**CÓDIGO:** DEPO-3401

**SECCIÓN:** 2

**CRÉDITO:** 1

**PROFESOR RESPONSABLE:** Mayerly Cabrejo Rueda

**CORREO ELECTRÓNICO:** m.cabrejo@uniandes.edu.co

**LUGAR:** Sala Virtual

**HORARIO:** Miércoles 7:00 - 8:15 pm

Sábado 8:00 a 9.15 a.m.

**2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:**

El Taekwondo es una disciplina marcial milenaria, que permite desarrollar los aspectos físicos y mentales, a través del uso de todas las partes del cuerpo necesarias para la defensa personal. Por ser un arte oriental, tiene un fundamento filosófico, el cual permite que la persona que lo practica trascienda desde la misma actividad y se comprometa consigo mismo y con la sociedad a ser mejor ser humano en todo sentido. Es un arte marcial originado en Corea por Choi Hong Hi (1955). La filosofía del Taekwondo se basa en cinco principios derivados de las filosofías chinas del confucionismo, y el taoísmo; influenciadas en gran parte por el inmenso nacionalismo coreano; estos principios son: *cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable*. Sin embargo, los valores de Amor fraternal, y Ciencia se incluyen en la formación infantil. El fin que busca alcanzarse en la práctica del Taekwondo es la mejora individual, tanto en lo físico como en lo espiritual, donde la prudencia y humildad son dos conceptos inculcados de forma tradicional en los estudiantes. El Taekwondo, no es solamente un arte marcial, ya que existe la línea competitiva en donde los practicantes se enfrentan en combates y los Poomsaes (figuras), llevando a que un practicante, mejore su capacidad de visualización, concentración, estética, motricidad y ética. Existen dentro del ámbito competitivo las modalidades entre equipos, parejas e individuales.

### 3. OBJETIVOS DEL CURSO:

#### OBJETIVO GENERAL

Hacer del Taekwondo una filosofía de vida que lleve a sus practicantes a adquirir los diferentes valores como responsabilidad, tolerancia, perseverancia, autodisciplina, dentro y fuera de la práctica como lo es en la vida cotidiana.

#### OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Conocer y ejecutar adecuadamente las técnicas básicas del Taekwondo.
2. Incentivar por medio de la práctica del Taekwondo hábitos de vida saludable que le permita experimentar al estudiante, el autocontrol, la determinación y el respeto a sus semejantes.
3. Analizar aspectos conceptuales implicados en la práctica del Taekwondo, que le brinden herramientas de apoyo en su formación profesional.

### 4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<b><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></b>		<b>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</b>
<i>Seguiremos con la virtualidad con las aplicaciones y herramientas que brinda la Universidad como son Zoom- Webex- Teams y Sicua.</i>	<i>Actividades independientes:</i>  Prácticas individuales de fundamentos vistos en clase.  Trabajo autónomo de flexibilidad.	Espacio con comodidad para poder realizar movimientos de pateo convencionales y específicos, giros, saltos.  Pesas  Botellas de agua  Uniforme y bucal  Maleta

<p><i>Actividades presenciales:</i></p> <p>Técnica de pateo.</p> <p>Ejercicios de defensas y golpes (manos y pies.)</p> <p>Técnica de combate</p> <p>Ejercicios de Meditación.</p> <p>Revisión de videos acerca de temas especializados.</p>	<p>Revisión de videos de las técnicas trabajadas y de técnicas aplicadas.</p> <p>Trabajo de resistencia en la tula.</p> <p>Fogueos fuera de la universidad.</p> <p>Ejercicio diario que permita una mejor aplicación del Taekwondo.</p>	<p>Tatami.</p> <p>Paos</p> <p>Paletas de velocidad.</p> <p>Conos.</p> <p>Escalera de coordinacion</p> <p>Balones de peso</p> <p>Petos y cascos</p> <p>Cronómetro.</p> <p>Lazos</p> <p>Tula.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=h8gkh2Eq9kU">https://www.youtube.com/watch?v=h8gkh2Eq9kU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=d93aflyxMBE">https://www.youtube.com/watch?v=d93aflyxMBE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ftTja5IX5PQ">https://www.youtube.com/watch?v=ftTja5IX5PQ</a></p>
--	---	--

<b>Enero</b>			
<b>1 Semana Del 25 al 30 enero</b>			
<b>Sesión 1</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>

15 MINUTOS	Inicial	Presentación del programa, ajustes y condiciones para la clase; metodologías y procesos que se van a realizar en la clase y competencia: pesos y categorías.  Reglamento interno  Individual Parejas Grupo	Conocer el proceso de entrenamiento durante el semestre
40 MINUTOS	Central	Repaso del saludo marcial (Chumbi Chariot Kioñe) Calentamiento	Ejecutar el saludo de Taekwondo
35 MINUTOS	Final	Pateo Básico (Pao y paleta) Frente Bandal Yop Abanicos Estiramiento	Demostrar la técnica de cada patada

### Sesión 2

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Calentamiento dinámico con juegos. Pateo tula, paleta y Pao, según indicación del entrenador.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.

40 MINUTOS	Central	Circuitos con paletas precisión para las patadas. Circuitos de pateo manejando las alturas (medio, alto) Pateo de reacción (depende posición paleta)	Evaluar las condiciones de velocidad en los muchachos
35 MINUTOS	Final	Flexiones y abdominales (100 cada uno) Estiramiento.	Identificar resistencia de brazos y abdomen en los estudiantes.

**2**  
**Semana**  
**Del 1 al 31 Febrero**

**Sesión 3**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Trotar alrededor ida y vuelta, buscar escalera o varios implementos para simular obstáculos en punta de pies.  Estiramiento y movimiento articular.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.
40 MINUTOS	Central	Juego de la lleva tocando al compañero con acción de combate. (Patada frontal “suave”)  Caminar de lado a lado en posición tijera.  Pateo al Pao, patada frontal desde guardia.	Evaluar las condiciones de velocidad en los muchachos

35 MINUTOS	Final	Practicar patada frontal al aire caminando en el tatami.  Estiramiento en grupo dirigido por Entrenadora.	Contrastar la habilidad y coordinación de los estudiantes.

<b>Sesión 4</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Estiramiento en grupo (Dirigido por Entrenadora y estudiantes, colocando estiramientos alternos)	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido combinando pies y manos.
40 MINUTOS	Central	Posición chu chum sogui (30 segundos) luego de la posición realizar 5 patadas seguidas con cada pierna. (Cambio compañero) <b>3 rondas.</b>  Estiramiento de cuádriceps y aductores.	Evaluar las condiciones de velocidad y fuerza en los estudiantes.
35 MINUTOS	Final	Practica de Poomsae (Taeguk 1 paso por paso).  Flexibilidad (isquiotibial y gemelos).	Demostrar la parte marcial del Taekwondo (Figuras)

**3 Semana  
Del 8 al 13 Febrero**

**Sesión 5**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Calentamiento trotando y corriendo (Relevos) 2 sesiones en los intervalos del descanso realizar 50 abdominales cortas y rápidas.  Hidratación.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.
40 MINUTOS	Central	Practica de patadas a la paleta (dificultad media) Como dolyo chagui, nako chagui.  Posición mesa para practicar las técnicas de las patadas.  Estiramientos.	Exponer la altura y técnica del pie a donde deben de llegar las patadas.

35 MINUTOS	Final	50 Flexiones y 50 sentadillas. Practica de Gimnasia Básica (Rollo 1, Rollo 2)	Orientar movimientos de gimnasia básica y resistencia corporal.
---------------	-------	--	---

### Sesión 6

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial.  Calentar jugando "triki" (se identifican los 9 cuadros correspondientes al juego, y se dejan 3 materiales que darán el significado de las "X" y las "O" los estudiantes deben posicionarse al inicio del tatami y deberán correr a colocar el material para intentar completar la línea paralela para poder ganar el juego, los perdedores pagaran con ejercicios)	Fundamentar el trabajo en equipo para poder ganar el juego, con una actividad física constante.
40 MINUTOS	Central	Se realizan los cambios de guardia acompañados del kia (grito).  Se realiza pateo básico con kia (grito)  Bandal Chagui Ap Chagui.	Evaluar la velocidad en los pies y la forma del pie en la patada.
35 MINUTOS	Final	Salto en laso en un tiempo de 5 minutos con ambos pies.  Estiramientos individuales aplicando lo aprendido en clase hasta el momento.	Identificar la resistencia y flexibilidad de cada uno de los estudiantes.

**4 Semana**  
**Del 15 al 20 Febrero**

**7 sesión**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial Salto en laso en dos pies. Estiramientos de brazos y piernas 10 flexiones. Salto en laso en dos pies.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.
40 MINUTOS	Central	Pateo de velocidad Pao (posición baja) golpe con el empeine (100 patadas). 50 cambios en cuclillas (manos en la cabeza) Pateo de velocidad Pao (Posición media) golpe con el empeine (50 patadas)	Evaluar las condiciones de velocidad en los muchachos
35 MINUTOS	Final	Estiramientos 3 personas (mariposa, estiramientos contra la pared) 50 dorsales.	Comparar flexibilidad de los estudiantes, respecto a las clases anteriores.

## 8 sesión

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial.  Trotar en posición (lado, espalda, punta de pies)  Juego la lleva toque con el empeine a la altura del abdomen y las manos en la espalda.  Cambios de guardia en salto.	Establecer un juego en donde se involucre la actividad de combate y el movimiento del estudiante.
40 MINUTOS	Central	Angelitos (Salto abriendo los brazos y piernas al mismo tiempo). (80 repeticiones)  Pateo a dos paletas (Altura media y alta) (velocidad).  Hidratación.  Practica patada (dificultad media: mondolio bandal chagui)	Determinar la velocidad y la altura de las patadas en el estudiante, para próximos combates.
35 MINUTOS	Final	Practica de Poomsae desde Taeguk 1, según nivel hasta cinturones negros. Aplicando cada pasó con técnica y velocidad adecuada.  Estiramientos.	Replicar nuevamente el arte marcial del Taekwondo (Poomsae – Figuras)

## Semana 5

Del 22 al 27 de Febrero

## 9 sesión

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial Movimiento articular Calentamiento con voz de mando por 1 minuto cambiando de ejercicios trataremos de hacer 3 rondas de 4 ejercicios	Evidenciar el cansancio y molestia que produce el entrenamiento con todos los implementos.
40 MINUTOS	Central	Estiramientos generales (cabeza, torso, piernas, espalda etc...) Practicar altura y técnica correcta al momento de patear al compañero de trabajo. Combate sombra donde se evidencian las reglas del Taekwondo en el ámbito del combate. Hidratación (Quitar implementos si los tienen).	Identificar las alturas y los movimientos correctos al realizar el primer combate amistoso.
35 MINUTOS	Final	Sesiones de 100 abdominales y 100 flexiones cortas y explosivas. (Resistencia)	Resistencia de brazos y abdomen (Mejora Fuerza y altura en las patadas)

**6 semana**

**Del 1 Marzo al 6**

**Sesión 10**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Calentamiento; empiezan con saltos con pies juntos de cuadro a cuadro. Siguen con diagonales y saltan dos cuadros. Abre y cierran piernas; y por ultimo salto largo a más de dos cuadros.	Efectuar un calentamiento rápido para los estudiantes.
40 MINUTOS	Central	Se hacen parejas por medio de Zoom y trabajaran 3 a 5 técnicas de pierna o brazo intercambiando posturas y para lograr un acercamiento y realización de combate.	Corregir posturas y técnica en los pies, para mejorar la velocidad y la fuerza.
35 MINUTOS	Final	Combate realizando patada básica a zona media (Bandal Chagui) y Yop Chagui.  Estiramientos.	Comprobar la resistencia y memoria muscular al ejecutar las técnicas.

### Sesión 11

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
---------------	-------------	----------------	-----------------

15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial.  Estiramiento desde de general comenzando con la parte inferior.  Estiramiento individual (Spagat y Split)  Trotar suavemente alrededor del tatami.	Realizar un calentamiento lento involucrando los músculos en combinación con estiramientos.
40 MINUTOS	Central	Posición Ap Sogui – Are Makki ida y vuelta de un lado al otro del salón, van cambiando altura y técnica (are- olgul- montong).  Posición Ap Koubi caminando de lado a lado, en el momento en que se levanta para dar el siguiente paso; es donde se debe lanzar la patada Ap Chagui (Zona media con técnica).	Demostrar las posiciones con la técnica adecuada y mantenerla.
35 MINUTOS	Final	Estiramiento de isquiotibiales y cuádriceps.  Rondas de abdominales y flexiones.	Continuar con la resistencia de abdomen y brazos.

**Semana 8**

**Marzo 8 al 12 Marzo**

**Sesión 12**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
---------------	-------------	----------------	-----------------

15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo marcial.</p> <p>Estiramiento de piernas en el soporte (barra).</p> <p>Trote suave 20 vueltas alrededor del tatami.</p> <p>Calentamiento intensivo subiendo y bajando las escaleras (hasta el 5 piso- 1 piso), tres veces.</p> <p>Hidratación.</p>	Efectuar un calentamiento dentro y fuera del Dojan.
40 MINUTOS	Central	<p>Se colocan implementos y se realiza flexibilidad, aberturas básicas y combinaciones.</p> <p>Posición Kyrugui Chumbi realizando cambios con grito. En este mismo ejercicio se realiza pateo libre al aire.</p> <p>Ciclos de 50 abdominales, 50 dorsales, 50 sentadillas, flexiones de puño.</p> <p>Se escoge una pareja de combate y se hace un combate normal de 3:00.</p>	Combinar técnica de brazos y piernas, para aplicarlo en combate.
35 MINUTOS	Final	<p>Se hace estiramiento grupal dictado por el entrenador.</p> <p>Practica de Poomsae desde Taeguk 1, según nivel hasta cinturones negros. Aplicando cada pasó con técnica y velocidad adecuada.</p>	Implementación de nuevos estiramientos y ejecución de poomsae.

### Sesión 13

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
--------	------	---------	----------

15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento de combate amistoso (Mostrando patadas con técnica)  Estiramiento de piernas profundo.  Spagat y Split en parejas (Con Esfuerzo)	Evaluar aberturas de los estudiantes para la altura de las patadas
40 MINUTOS	Central	Posicion Kyrugui Chumbi (Posición de combate)  Patadas Dolyo Chagui, Nako Chagui, Yop Chagui.  Realizar las mismas patadas con un soporte (Barilla, se debe patear más alto y con la técnica adecuada.	Realizar estiramiento de cadera e isquiotibiales para mejorar la altura de las patadas.
35 MINUTOS	Final	En parejas y con una paleta practicar las 3 patadas (sin soporte) y corregir la altura y la técnica de las patadas.  Se practica gimnasia básica (media Luna)  Estiramientos desde la zona inferior a la superior individual.	Repasar la altura y técnica aprendidas para la ejecución correcta de las patadas.

**8 semana**

**Del 15 al 19 de marzo**

**Sesión 14**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
---------------	-------------	----------------	-----------------

15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo Marcial.</p> <p>Calentamiento con un juego donde no se debe dejar tocar la espalda, si esto ocurre se debe realizar 3 ejercicios propuestos por el estudiante (flexiones, abdominales, dorsales, rodillas al pecho etc...)</p> <p>Trote suave por alrededor del salón.</p> <p>Estiramientos.</p>	<p>Contrastar el ámbito del combate utilizando las manos, buscando que el estudiante sea ágil para atacar y defender en el ejercicio.</p>
40 MINUTOS	Central	<p>El estudiante se debe colocar de espalda y el compañero de trabajo con la paleta lo debe tocar en el hombro derecho o izquierdo y el estudiante debe girar por el lado que fue tocado y patear la paleta con la mayor precisión y velocidad posible.</p> <p>Saltar lazo 10:00 minutos, dentro de este tiempo cada 1:00 se hará una pausa y el entrenador indicara que ejercicio se deberá realizar (Flexiones cortas con puños, sentadillas, abdominales etc.) al momento de terminar esa serie seguir saltando lazo hasta terminar el tiempo estimado.</p> <p>Hidratación.</p>	<p>Interpretar la reacción y precisión que se debe de tener al momento de realizar un combate (Campeonato o fogeo) combinando la velocidad y resistencia.</p>
35 MINUTOS	Final	<p>Combate con implementos, intentado realizar las patadas con la mayor velocidad. (al peto)</p> <p>Sesiones de 30 abdominales y 50 flexiones</p> <p>Estiramientos.</p>	<p>Observar el combate que hacen los estudiantes y realizar una retroalimentación.</p>

### Sesión 15

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
--------	------	---------	----------

15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo Marcial.</p> <p>Calentamiento de piernas, los estudiantes hacen una fila y desde cuclillas deben de saltar lo más alto que puedan y volver a caer de cuclillas, de esta manera dándole la vuelta al salón.</p> <p>En parejas deben posicionarse en el inicio del tatami y deben correr hasta el fondo del salón el que pierda hace 10 saltos con rodillas al pecho e ir cambiando de compañero.</p>	Efectuar un calentamiento específico para las piernas, brindando resistencia para las piernas.
40 MINUTOS	Central	<p>Estiramientos en grupos de 3 personas.</p> <p>Con implementación puesta el mismo grupo de estudiantes cogerá un pavo, el que sostenga el pavo se hará en la mitad de los dos y los otros patearan el pavo alternándose con la máxima fuerza (hasta que los 3 sostengan el Pao).</p> <p>Hidratación.</p> <p>De la misma forma que se realizó el ejercicio con el Pao; se hará con una paleta (Soltó Chagui), al terminar el ejercicio bajarán hasta el 1 piso y volverán a salón, terminando con una sesión de 30 tijeras (Con salto se alternan las piernas sin que la rodilla toque el suelo) con el mismo grupo.</p>	Realizar ejercicios de transferencia de poder y aplicar la técnica y la altura requerida para cada patada.
35 MINUTOS	Final	<p>Con el Lazo se intentará una nueva forma de saltarlo conocida como el salto del boxeador (se salta con un pie y el otro levemente levantado y se va cambiando).</p> <p>Hidratación.</p> <p>Estiramientos</p>	Aplicar ejercicios para la resistencia y velocidad en las piernas.

<b>Marzo</b>
<b>9 semana</b> <b>Del 22 al 27 Marzo</b>

### Sesión 16

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento: Trote suave 5 min, luego en posición monta caballo se hacen diagonales; ida vuelta 2 repeticiones.  Se hablará de Cambio de horario para el siguiente semestre.	Efectuar un calentamiento rápido
40 MINUTOS	Central	Se hacen estiramientos con ayuda de una silla; luego se empieza con pierna derecha sostenida: patada Bandal- Dolio- ap chagui- yop, con repeticiones y cambiando de pierna, puede sostener la mano contraria de la pierna con la que hace el sostenido.	Mejorar la técnica de las patadas en sostenido con ambas piernas.
35 MINUTOS	Final	En parejas se realiza estiramientos relajantes para la espalda. Estiramiento piernas, brazos, pies y tobillos.	Relajar los músculos de manera específica.

### Sesión 17

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
--------	------	---------	----------

15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial. Maniobras (cambios de guardia, desplazamientos, fintas). Defensas (esquives, bloqueos). Ataques (directos, indirectos). Contraataques (con tiempos en posterior, simultáneo, anticipado). Hidratación.	Campo táctico, mejorar la habilidad competitiva del alumno
40 MINUTOS	Central	Juego ( con el equipo puesto el alumno intenta pegar una patada a la pechera de cada uno de sus compañeros así hasta que lo hagan todos )  Hidratación.	Explorar el combate de manera y mejorar resistencia.
35 MINUTOS	Final	Combate en líneas enfrentadas, se realiza varios cambios por 2 minutos medio de descanso. Estiramiento de isquiotibial y cuádriceps.  Abdominales y flexiones	Resistencia de abdomen y brazos.

**10 semana**

**Del 29 Marzo al 3 de Abril**

**Sesión 18**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
---------------	-------------	----------------	-----------------

15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial. Ejercicios de flexibilidad con estiramientos individual y luego en pareja	Evaluar la flexibilidad de los estudiantes y ayudar a que sus aberturas mejoren con los ejercicios correctos.
40 MINUTOS	Central	Ejercicios en parejas, realizar pateo combinado aplicando bloqueos y desplazamientos. En ataque y recepción. Se utiliza toda la protección. Se recuerda reglamento de competencia. Hidratación.	Mejorar la percepción para el combate realizando simulacros de combate.
35 MINUTOS	Final	Serie de sentadillas, flexiones, trote y abdominales.  Flexibilidad dictada por entrenador.	Realizar ejercicios de resistencia abdominal y de brazos para mejorar los golpes (patadas y puños).

19 sesión			
Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	<b>Evento Torneo interno</b>	

40 MINUTOS	Central		<b>Lograr participación de los miembros de la comunidad Uniandina</b>
35 MINUTOS	Final		

**11 semana**

**Del 5 al 10 de Abril**

**Sesión 20**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial. Trote Suave alrededor del salón. (espalda, lado, talones a la cola, rodillas al frente)  De la misma forma al inicio del tatami ir hasta el otro extremo pateando libremente y devolverse trotando.	Experimentar cuanto es el ancho del tatami a nivel competitivo (8 "baldosas") y la percepción espacial.

40 MINUTOS	Central	<p>Escoger un compañero y montarlo a “tuta” e ir caminando hasta el otro lado cuando se llega al final del tatami se cambia.</p> <p>A tuta llevar un compañero y cada 3 pasos realizar una sentadilla (se cambia cada ida y vuelta).</p> <p>Un compañero se coloca boca abajo se agarra del cinturón del compañero y este debe arrastrarlo hasta el otro lado solo utilizando las piernas.</p> <p>Con la misma pareja y realizar patadas con fuerza explosiva al pao (50 patadas con cada pierna)</p>	Incentivar al estudiante con la realización de los ejercicios para la fuerza explosiva y utilizarla en el combate.
35 MINUTOS	Final	<p>Hidratación.</p> <p>Con todos los implementos puestos, se hará un combate con el tiempo oficial (2:00) y pasaran todos los estudiantes.</p>	Hacer que el estudiante experimente el cansancio y reacción que se evidencia en el combate real. (competencias)

### Sesión 21

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo Marcial.</p> <p>Calentamiento en posición lagartijas a tumbar el otro compañero quitándole la mano de apoyo.</p> <p>Estiramientos con la pareja de espalda y cadera.</p>	Practicar la velocidad de reacción y percepción espacial de los estudiantes.

40 MINUTOS	Central	<p>Practicar Taeguk 1 pasó por paso a voz de entrenador. (Velocidad, altura y posición correctas).</p> <p>Se divide el grupo entre principiantes, avanzados y negros; se practica en parejas y equipos los taeguks correspondientes a cada grado.</p>	Corregir los pasos con las posturas, altura y técnica de cada poomsae.
35 MINUTOS	Final	<p>Los estudiantes se colocan en posición mesa y desde allí se patea (Ap Chagui) a un altura moderada intentando girar la cadera un poco e involucrando todos los músculos correspondientes.</p> <p>Hidratación.</p> <p>Estiramientos en grupos de 3 personas, intentando abrir cada vez más.</p>	Perfeccionar la altura de las patadas y la posición correcta de las aberturas.

**13 semana**

**Del 12 al 17 Abril**

**Sesión 22**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo marcial</p> <p>Calentamiento dirigido por profesor invitado.</p> <p>Juegos para continuar con el calentamiento de brazos y piernas.</p> <p>Estiramientos entre estudiantes.</p>	<p>Observar posibles competidores para las paradas universitarias.</p> <p><b>FOGUEO</b></p>

40 MINUTOS	Central	<p>Se busca una pareja de la misma estatura y nivel para realizar un combate de práctica.</p> <p>Se realizan combates de 2 round de 1:30 por 30 de descanso; con todos los implementos necesarios. (Peto, casco, bucal, protector inguinal, braceras y canilleras.) Según las reglas de competencia.</p>	Analizar debilidades y fortalezas en la técnica de los estudiantes mediante los combates.
35 MINUTOS	Final	Estiramiento en parejas y despedida a los invitados.	Evaluar debilidades y fortalezas de la actividad.

### Sesión 23

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	<p>Saludo Marcial.</p> <p>Calentamiento con lazo 8:00.</p> <p>Estiramientos en pareja.</p>	Brindar un calentamiento lento e involucrando gran parte de los músculos.
40 MINUTOS	Central	<p>Los estudiantes se harán en parejas y desde la posición tijera un estudiante pateará el pao que sostendrá el otro estudiante. (Cambiar de pierna cada 10 patadas).</p> <p>Se hará una fila y el estudiante que sostiene el pao se ira de espaldas el otro deberá patear lo más rápido y fuerte de acuerdo a donde le coloque el pao su compañero. (se hace el</p>	Observar cada ejercicio que realice el estudiante y retroalimentarlo en el momento para su mejoría.

		ejercicio con cada patada 3 sesiones “bandal chagui, doble bandal, yop chagui)	
35 MINUTOS	Final	Hidratación. Se realiza un simulacro de combates y poomsae según las competencias. Estiramientos.	Evaluar al estudiante de forma constructiva en el poomsae y combate para competencias futuras.

**14 semana**

**Del 19 al 24 Abril**

**Sesión 24**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial. Calentamiento dirigido por el entrenador. De a parejas trotaran alrededor del tatami silbando al mismo tiempo para mejorar respiración.	Relacionar ejercicios al momento de trotar para mejorar el físico y la respiración de los estudiantes.
40 MINUTOS	Central	Todos los estudiantes practicarán Taeguk 1, todas las pomsaes en orden de grados siguiendo al entrenador para poder identificar los tiempos y alturas correctas. Se dividirán en grupos según su nivel y	Practicar figuras (pomsae) para mejorar la técnica y posición adecuada en las patadas y defensas.

		<p>practicarán sus taeguks correspondientes al nivel competitivo.</p> <p>Hidratación.</p> <p>Estiramiento individual (mejorar aberturas)</p>	
35 MINUTOS	Final	<p>En grupos según los grados pasaran a la mitad del tatami y el entrenador observara los movimientos del poomsae y corregirá algunos errores.</p> <p>Practica de gimnasia básica (parada de manos, rollo <math>\frac{3}{4}</math>).</p>	Preparar al estudiante para las competencias universitarias.

### Sesión 25

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	<b>Evento Actividad con Ascun y CERROS</b>	Reunir a la comunidad universitaria y realizar un fogeo de habilidades y destrezas
40 MINUTOS	Central	<b>ASCUN</b>	<b>Cerros</b>
35 MINUTOS	Final	<b>Cerros</b>	<b>ASCUN</b>

15 semana

Del 26 abril al 1 de Mayo

Sesión 26

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento con el juego del balón mano, teniendo en cuenta las reglas de los 3 pasos, pero la condición es que los porteros taparan con los pies (no importa la altura) el balón será una bracara. (El equipó que pierda realizara 50 abdominales y rodillas al pecho).  Estiramientos.	Brindar un calentamiento con un juego donde están involucrados todos los músculos.
40 MINUTOS	Central	Con la escalera de piso se realizarán circuitos de cruzarla de diferente forma con los pies terminando con una patada (Dolyo chagui). Cada 2 minutos se cambiará de estudiante hasta que todos sostengan la paleta.  Hidratación.  Estiramientos.  De a parejas se harán en el inicio del tatami y deberán correr hasta el otro extremo. (Los que pierdan harán grupos y bajaran hasta el 1 piso y se devolverán subiendo escaleras de a 2 escalones)	Utilizar los implementos brindados por la institución para mejorar la velocidad de reacción y movimiento de los estudiantes.
35 MINUTOS	Final	En parejas cogerán una paleta y se practicara todo el repertorio de las patadas (20 cada una y con cada pierna).  (Dolyo chagui, Bandal chagui, Nako Chagui, Tuio Ap Chagui, Ap chagui, An Chagui, Neryo Chagui, Mondolio Bandal Chagui, Mondolio	Repasar todas las patadas del Taekwondo ejecutándolas de forma correcta.

		Dolyo Chagui, Mondolio Nako Chagui	
--	--	------------------------------------	--

### Sesión 27

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial. Estiramiento Calentamiento  Pomsaes Taeguk 1 hasta la 7 Para todos cinturones negros	Repaso de pomsaes
40 MINUTOS	Central	Trote en el puesto – Angelitos – Cardio jumping jacks Sentadilla con salto tijera atrás y patada plancha alta abro y cerrado rodillas arriba  cruzo pierna y salto estrella cada ejercicio 40 seg/ 20 segundos de descanso 4 rondas  2 rondas de plancha por 7 minutos y trabajo abdomen	Fortalecimiento y trabajo de los diferentes músculos.  Velocidad y resistencia se debe trabajar siempre para no perder fuerza.

35 MINUTOS	Final	Hidratación. Estiramientos.	Luego de jercicio intenso se debe estirar y volver a la calma.
---------------	-------	--------------------------------	--

<b>Mayo</b>			
<b>16 semana</b> <b>Del 3 de Mayo al 8</b>			
<b>Sesión 28</b>			
<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	<b>Participación Fogueo</b>	<b>Zoom</b>
40 MINUTOS	Central		Live por facebook

35 MINUTOS	Final		
---------------	-------	--	--

### Sesión 29

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento en donde dos estudiantes llevaran la “lleva” y solo podrán pasarla a otros dos compañeros con una patada marcada a altura media.  Estiramientos en parejas.	Incentivar el trabajo en equipo en los estudiantes.
40 MINUTOS	Central	Con las mismas parejas de estiramiento, cogerán una paleta y alguno de los dos estudiantes la colocara a la altura de la cadera del otro estudiante y este deberá pasar las piernas una por una por encima de la paleta en patada (Neryo chagui, An Chagui) Sesión de 200 patadas.  Hidratación.  El mismo ejercicio se repetirá pero la paleta se colocara más alto (Sesión de 100 patadas)  Estiramientos.	Realizar un ejercicio diferente donde se ve involucrado el abdomen y la fuerza de las piernas, para mejorar la velocidad y la resistencia.
35 MINUTOS	Final	Se colocaran en 2 filas mirándose el uno al otro y se realizara un combate de 2:00 minutos cuando termine, se rotara a la derecha hasta que todos combatan contra todos.  Hidratación.	Practicar combate y observar al estudiante como realiza este ejercicio ya que todos los rivales son distintos y combaten

		Se terminara la clase con un ejercicio para la explosión de las piernas. (Lazo durante 5:00 sin parar).  Estiramientos.	distinto.
--	--	---	-----------

**17 semana**  
**Del 10 al 14 Mayo**

**Sesión 30**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento con un juego donde no se debe dejar tocar la espalda, si esto ocurre se debe realizar 3 ejercicios propuestos por el estudiante (flexiones, abdominales, dorsales, rodillas al pecho etc...)  Trote suave por alrededor del salón.  Estiramientos.	Contrastar el ámbito del combate utilizando las manos, buscando que el estudiante sea ágil para atacar y defender en el ejercicio.
40 MINUTOS	Central	El estudiante se debe colocar de espalda y el compañero de trabajo con la paleta lo debe tocar en el hombro derecho o izquierdo y el estudiante debe girar por el lado que fue tocado y patear la paleta con la mayor precisión y velocidad posible.  Saltar lazo 10:00 minutos, dentro de este tiempo cada 1:00 se hará una pausa y el entrenador indicará que ejercicio se deberá realizar (Flexiones cortas con puños, sentadillas, abdominales etc.) al momento de terminar esa serie seguir saltando lazo hasta terminar el tiempo estimado.	Interpretar la reacción y precisión que se debe de tener al momento de realizar un combate (Campeonato o fogueo) combinando la velocidad y resistencia.

		Hidratación.	
35 MINUTOS	Final	Combate con implementos, intentado realizar las patadas con la mayor velocidad. (al peto)  Sesiones de 30 abdominales y 50 flexiones  Estiramientos.	Observar el combate que hacen los estudiantes y realizar una retroalimentación.

### Sesión 31

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo Marcial.  Calentamiento en parejas donde no se deben dejar tocar la cabeza, hombros, rodillas.  Cada ejercicio durara 5 minutos y deberán cambiar de compañero.	Activar el cuerpo por medio de un juego donde se ve la reacción y percepción espacial del estudiante ya que no se deben de salir del tatami.
40 MINUTOS	Central	Estiramientos en grupo para hacer aberturas al máximo.  Hidratación.  Desde la posición de Chu Chum Sogui (posición caballo) se ejecutaran todas las defensas del Taekwondo. (Are Maki, Montong Maki, Olgup Maki, Monton An Maki, Sonal Chagui, Han Sonal Chagui, Kawi Maki, etc...)  Desde la Posición de Kirugui Chumbi (Posición combate) realizar todas las patadas del Taekwondo al aire. (Dolyo chagui, Bandal	Establecer y evaluar cada posición, con la fuerza, altura y técnica correcta.

		chagui, Nako Chagui, Tuio Ap Chagui, Ap chagui, An Chagui, Neryo Chagui, Mondolio Bandal Chagui, Mondolio Dolyo Chagui, Mondolio Nako Chagui)	
35 MINUTOS	Final	Hidratación.  Con los implementos puestos los estudiantes realizaran combates de 2:00 con alguien de su mismo grado o altura, el objetivo será aplicar todas las patadas, movimientos y técnicas aprendidas.  Estiramientos.	Finalizar la clase con una actividad de combate donde se vea involucrado lo aprendido en el semestre.

**18 Semana  
Del 17 al 21 Mayo**

**Sesión 32**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Calentamiento trotando y corriendo (Relevos) 2 sesiones en los intervalos del descanso realizar 50 abdominales cortas y rápidas.  Hidratación.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.
40 MINUTOS	Central	Practica de patadas a la paleta (dificultad media) Como dolyo chagui, nako chagui.  Posición mesa para practicar las técnicas de las patadas.	Exponer la altura y técnica del pie a donde deben de llegar las patadas.

		Estiramientos.	
35 MINUTOS	Final	50 Flexiones y 50 sentadillas. Practica de Gimnasia Básica (Rollo 1, Rollo 2)	Orientar movimientos de gimnasia básica y resistencia corporal.

### Sesión 33

Tiempo	Fase	Trabajo	Objetivo
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial.  Calentar jugando "triki" (se identifican los 9 cuadros correspondientes al juego, y se dejan 3 materiales que darán el significado de las "X" y las "O" los estudiantes deben posicionarse al inicio del tatami y deberán correr a colocar el material para intentar completar la línea paralela para poder ganar el juego, los perdedores pagaran con ejercicios)	Fundamentar el trabajo en equipo para poder ganar el juego, con una actividad física constante.
40 MINUTOS	Central	Se realizan los cambios de guardia acompañados del kia (grito).  Se realiza pateo básico con kia (grito)  Bandal Chagui Ap Chagui.	Evaluar la velocidad en los pies y la forma del pie en la patada.
35 MINUTOS	Final	Salto en laso en un tiempo de 5 minutos con ambos pies.  Estiramientos individuales aplicando lo aprendido en clase hasta el momento.	Identificar la resistencia y flexibilidad de cada uno de los estudiantes.

**18 Semana  
Del 24 al 29 Mayo**

**Sesión 32**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
15 MINUTOS	Inicial	Saludo marcial  Movimiento articular- calentamiento Flexiones 4 ejercicios 1 min c\u Abdominales 4 ejercicios 1 min c\u Pierna 4 ejercicios 1 min c\u  Hidratación.	Establecer un buen ritmo para calentamiento rápido.
40 MINUTOS	Central	Parte técnica pateo con giros Repaso y estiramiento con pateo básico Tuit, abanicos, Mondolio , furiot, lado, bandal, 180. 360	Exponer la altura y técnica del pie a donde deben de llegar las patadas.
35 MINUTOS	Final	Estiramiento  50 Flexiones y 50 sentadillas.	Es importante realizar siempre estiramiento para no lesionar ninguna articulación o musculo.

**Sesión 33**

<b>Tiempo</b>	<b>Fase</b>	<b>Trabajo</b>	<b>Objetivo</b>
---------------	-------------	----------------	-----------------

<p>15 MINUTOS</p>	<p>Inicial</p>	<p>Saludo marcial.</p> <p>Para la despedida de semestre realizaremos una clase intensa con la realización de ejercicios de brazo, abdomen y pierna en parejas compitiendo.</p>	<p>Fundamentar el trabajo en equipo para poder ganar el juego, con una actividad física constante.</p>
<p>40 MINUTOS</p>	<p>Central</p>	<p>Se realizan los cambios de guardia acompañados del kia (grito).</p> <p>Se realiza pateo básico con kia (grito)</p> <p>Bandal Chagui Ap Chagui.</p>	<p>Evaluar la velocidad en los pies y la forma del pie en la patada.</p>
<p>35 MINUTOS</p>	<p>Final</p>	<p>Salto en laso en un tiempo de 5 minutos con ambos pies.</p> <p>Estiramientos individuales aplicando lo aprendido en clase hasta el momento.</p>	<p>Identificar la resistencia y flexibilidad de cada uno de los estudiantes.</p>