OBJETIVO GENERAL	Identificar los fundamento

COMPETENCIAS

MOTRIZ: Identifica técnicas de movimiento para perfeccion

COGNITIVO: Reconoce los aspectos fundamentales de la a

LÚDICO: Explora las técnicas de expresión corporal para la

BIOPSICOSOCIAL: Identifica los valores de la excelencia y

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
1	1	POSICIONES BÁSICAS
	2	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
2	3	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	4	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
3	5	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	6	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
4	7	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	8	1. POSICIONES BÁSICAS 2. PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

		DESPLAZAMIENTO 3. FUNDAMENTOS
5	9	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	10	1. POSICIONES BÁSICAS 2. PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 3. FUNDAMENTOS
6	11	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	12	1. POSICIONES BÁSICAS 2. PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 3. FUNDAMENTOS
7	13	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	14	1. POSICIONES BÁSICAS 2. PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 3. FUNDAMENTOS
8	15	Patrones de desplazamiento aplicando fundamentos técnicos
	16	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
9	17	Patrones de desplazamiento aplicando fundamentos técnicos
	18	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	19	Patrones de desplazamiento aplicando fundamentos

10		técnicos
	20	FUNDAMENTOS TÁCTICOS
		APROPIACIÓN
OBJETIVO GENERAL		El estudiante apropia las d
COMPETENCIAS		
MOTRIZ: El estudiante apropia gestos técnicos desarroll		
COGNITIVO: El estudiante apropia su identidad de acuerdo		
LÚDICO: el estudiante apropia ejercicios polimétricos en el e		
BIOPSICOSOCIAL: Entiende comandos verbales en un segu		
SEMANA	**CLASE Nº**	**CONTENIDO**
11	21	Patrones de desplazamiento aplicando fundamentos técnicos
	22	Fundamentos técnicos
12	23	Fundamentos técnicos
	24	Fundamentos técnicos
13	25	Fundamentos técnicos
	26	Fundamentos técnicos
14	27	Fundamentos técnicos - tácticos
	28	Fundamentos técnicos - tácticos

15	29	EJECUTAR ACCIONES SIN PRESENCIA DE ADVERSARIO
	30	EJECUTAR ACCIONES CON IMPLEMENTOS PROPIOS DEL C.I.
16	31	EJECUTAR ACCIONES CON PRESENCIA DE ADVERSARIO
	32	EJECUTA ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN
17	33	EJECUTAR ACCIONES SIN PRESENCIA DE ADVERSARIO
	34	EJECUTAR ACCIONES CON IMPLEMENTOS PROPIOS DEL C.I.
18	35	EJECUTAR ACCIONES CON PRESENCIA DE ADVERSARIO
	36	POSICIONES BASICAS FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA
19	37	POSICIONES BASICAS FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA
	38	POSICIONES BASICAS FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA
	39	POSICIONES BÁSICAS FUNDAMENTACION TECNICA

	39	TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA
20		
	40	POSICIONES BÁSICAS FUNDAMENTACION TECNICA FUNDAMENTACION TACTICA
OBJETIVO GENERAL		Perfeccionar en el estudian obtener precesos integros
		COMPETENCIAS
MOTRIZ: Comprende las tecnicas del taekwondo y aplica tac practica		
COGNITIVO: Identifica las normas que se establecen en la p competencia		
LÚDICO: Establece comportamientos adecuados que le perr mediante formas jugadas		
BIOPSICOSOCIAL: Generar espacios de inclucion dentro de participacion activa de todos sus integrantes en cada una de		

SEMANA	CLASE Nº	CONTENIDO
21	41	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO FUNDAMENTACION TECNICA
	42	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO FUNDAMENTACION TECNICA
22	43	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO(poomsae)
	44	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
23	45	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)

23	**46**	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (ppemsao)
24	**47**	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (ppemsao)
	48	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (ppemsao)
25	**49**	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 3 FUNDAMENTOS
	50	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
26	**51**	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	52	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
27	**53**	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	54	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
28	**55**	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	56	APLICACION AL DESPLAZAMIENTO

29	**57**	Correccion de posturas básicas
	58	Ejecucion de taeguk con variable de ejecucion
30	**59**	Correccion tecnicas de pateo
	60	Apropiar las acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
31	**61**	Fortalecimiento fisico
	62	Correccion tecnica de pateo
32	**63**	Fortalecimiento para la modalñidad de combate
	64	Fundamentos Tácticos
33	**65**	Fundamentos Tácticos
	66	Fundamentos Tácticos
34	**67**	Fundamentos Tácticos

34	**68**	Fundamentos de Estratregia (Tacticos Y Tecnicos)
35	**69**	Fundamentos de Estratregia (Tacticos Y Tecnicos)
	70	Fundamentos de Estratregia (Tacticos Y Tecnicos)

JORNADA ESCOLAR COMPLEM

CENTRO DE INTERÉS TAEKW

MALLA CURRICULAR CICL

EX

s técnicos de las posiciones, patadas y de

las dimensiones del estudian

ır la ejecución del gesto.
ctividad física para la formación
manifestación de emociones y
respeto en la Convivencia Ciudadana.

TEMA
Propias de la disciplina
Básicos propios de la disciplina
Acciones con o sin desplazamiento / con o sin compañeros
DEFENSAS
Básicos propios de la disciplina
Básicos propios de la disciplina
Básicos propios de la disciplina Acciones con o sin desplazamiento / con o sin compañeros
Propias de la disciplina
Básicos propios de la disciplina

Acciones con o sin desplazamiento y con o sin compañeros
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Propias de la disciplina
Básicos propios de la disciplina
Acciones con o sin desplazamiento y con o sin compañeros
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Propias de la disciplina
Básicos propios de la disciplina
Acciones con o sin desplazamiento y con o sin compañeros
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Propias de la disciplina
Básicos propios de la disciplina
Acciones con o sin desplazamiento y con o sin compañeros
Básicos propios de la disciplina
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Básicos propios de la disciplina
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Básicos propios de la disciplina

Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
iferentes tecnicas deportivas propuestas,
ando estabilidad tónica-postural que
al taekwondo y sentido de pertenencia a
nriquecimiento técnico del Taekwondo
undo idioma (Coreano y/o ingles)
TEMA
Básicos propios de la disciplina
Básicos propios de la disciplina Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Básicos propios de la disciplina Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Acciones con desplazamiento sin adversario Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Acciones con desplazamiento sin adversario Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Acciones con desplazamiento sin adversario Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Acciones con desplazamiento sin adversario Acciones desde posturas básicas a diferentes ritmos
Acciones con desplazamiento sin adversario Acciones desde posturas básicas a

diferentes ritmos
Fortalecer las combinaciones de acciones de ataque y defensa desde posiciones estaticas y dinamicas
Desarrollar técnicas de rompimiento con pierna y brazo
Desarrollar desplazamientos utilizados en combate olimpico
Reforzar el uso de patada Yop Chagui conservando equilibrio
Desarrollar combinaciones de acciones de ataque y defensa desde posiciones estaticas y dinamicas
identificar usos y aplicaciones de la implementacion deportiva
Desarrollar contacto a partir de técnicas de pierna y brazo propias del combate olímpico
"desplazamiento" posición "larga con ataque y defensa Patada a elementos a diferentes alturas estructura de tiempo-movimiento en combate
"desplazamiento" posición "larga con ataque y defensa Patada a elementos a diferentes alturas estructura de tiempo-movimiento en combate
Acciones con desplazamiento sin adversario encadenamientos de patadas estructura de tiempo-movimiento en combate
Acciones con desplazamiento sin adversario encadenamientos de patadas

estructura de tiempo-movimiento en combate
Acciones con desplazamiento sin adversario encadenamientos de patadas estructura de tiempo-movimiento en combate

nte cada uno de los parametros deportivo
de un alto nivel formativo en cada uno de

ticas para resolver problemas durante la
ráctica deportiva y su uso en la
niten ponerse en el lugar del otro
el centro de interes que permitan la las actividades a desarrollar.

TEMA
posicion corta y larga desplazamientos combinando ataques y defensas basicas patada frontal alta con elemento
posicion corta y larga desplazamientos combinando ataques y defensas basicas patada frontal alta sin elemento
1 Posiciones verticales y horizontales (Ap Seogi) 2 Cruz Basica. 3 Tecnica AP CHAGUI, ARE MAKKI. Me Chumok
1 Posiciones verticales y horizontales(Ap Kubi Seogi) 2 Cruz Basica. 3 Tecnica AP CHAGUI, ARE MAKKI. Me Chumok
1 Posiciones verticales y horizontales(Dwit Kubi Seogi) 2 Taeguk 1. 3 Tecnica Oulgul Makki, AP CHAGUI, Me Chumok

1 Posiciones verticales en desplazamiento progresivo. 2 Taeguk 1. 3 Tecnica Bandal Chagi Mondolio.
1 Posiciones verticales en desplazamiento regresivo 2 Taeguk 1. 3 Tecnica Bandal Chagi en giro.
1 Posiciones verticales en desplazamiento a 45 grados 2 Taeguk 1. 3 Tecnica Bandal Chagui en giro.
1 Posiciones verticales en desplazamiento progresivo para contrataque con puño o pateo.
Básicos propios de desplazamientos
Acciones con desplazamiento sin adversario con pateo medio (bandal chagui)
Acciones con desplazamiento sin adversario con pateo alto (dolyo chagui)
Acciones con desplazamiento sin adversario con pateo descendiente (neryo chagui)
Acciones con desplazamiento sin adversario con pateo lateral (yop chagui)
Acciones con desplazamiento sin adversario con pateo circular (mondolyo furio chagui)
Acciones con desplazamiento con adversario con pateo

Gibón 1, 2 y 3
taeguk No 1
Correccion de tecnica de pateo en encadenamiento
Apropiar las tecnicas de pateo frente a los desplazamiento y ubicación en el combate
Fortalecimiento de las capacidades fisicas
Correccion tecnica de pateo para rompimiento
Correccion en parejas tanto de pateo en contra ataque
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios

Acciones de posturas y técnicas a diferentes ritmos Competencia (Combate)
Acciones de posturas y técnicas a diferentes ritmos Competencia Exhibición (feestyle poomsae)
Acciones de posturas y técnicas a diferentes ritmos Competencia Exhibición (feestyle poomsae)

ENTARIA
VONDO
.O 4
PLORACIÓN
efensas básicas del taekwondo con una didáctica que aporte al desarrollo de te como un sujeto de derecho- familia.
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Chumbi sogui **(ATENCION)**
Chariot
Kionnye
Cruz cuadrada
Respiracion
Orientación en tiempo y espacio
AP CHAGUI – Patada al frente
pasos tecnicos de la patada
ejecucion desde la postura chumbi sogui
Juchum Seogi
Are Maki
Montong maki
olgul maki
Gibón cuadrado
pasos tecnicos del basico
ejecucion tecnica
desplazamiento en la ejecucion del Gibon
Gibón cuadrado
pasos tecnicos del basico
ejecucion tecnica
desplazamiento en la ejecucion del Gibon
chum chum sogui
chumok chigui
Kukkiwon 1
Posiciones verticales y horizontales en desplazamiento con las técnicas de brazos del k1
Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui)
Respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1

patadas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui
desarrolla del puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
posición kyorugui seogui y el desplazamiento sin y/o con cambio de guardia en avance y retroceso
posición kyorugui seogui, las tres tecnicas de pateo basicas
posición kyorugui seogui, puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
Posiciones verticales y horizontales en desplazamiento con las técnicas de brazos del k1
Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui)
Respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1
patadas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui
puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
posición kyorugui seogui y el desplazamiento sin y/o con cambio de guardia en avance y retroceso
posición kyorugui seogui, las tres tecnicas de pateo basicas
posición kyorugui seogui, puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
Posiciones verticales y horizontales en desplazamiento con las técnicas de brazos del k1
Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui)
Respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1
patadas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui
puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
posición kyorugui seogui y el desplazamiento sin y/o con cambio de guardia en avance y retroceso
posición kyorugui seogui, las tres tecnicas de pateo basicas
posición kyorugui seogui, puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
Posiciones verticales y horizontales en desplazamiento con las técnicas de brazos del k1
Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui)
Respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1
patadas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui
Gibón I
Posiciones verticales y horizontales de piernas
Posiciones de defensas
Conocimiento de la terminología
DOLLYO CHAGUI – Patada circular
Ejecución de la técnica
posición del cuerpo a la hora de realizar la técnica
Conocimiento de la terminología
Gibón II
Posiciones verticales y horizontales
Posiciones de defensas
Conocimiento de la terminología
NERYO CHAGUI – Patada descendente
Ejecución de la técnica
posición del cuerpo a la hora de realizar la técnica
Conocimiento de la terminología
Gibón III
Posiciones verticales y horizontales
Posiciones de defensas

Conocimiento de la terminología
BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja
DOLLYO CHAGUI – Patada circular
NERYO CHAGUI – Patada descendente
Combate olímpico
reconociendo la terminologia propia del deporte y su ejecucion.
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Taeguk I
Posiciones verticales y horizontales
Posiciones de defensas
Conocimiento de la terminología
Cruz básica con combinaciones de técnica de mano
Perfeccionamiento de Gibon 1 y desarrollo de Gibón 2
Apropiación BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Apropiación NERYO CHAGUI - Patada descendente
Cruz básica con combinaciones de técnica de mano y patda
Perfeccionamiento de Gibon 1 y desarrollo de Gibón 2 y 3
Apropiación DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
circular con giro
Desarrollo Gibón 2 y 3
Iniciación Taeguk 1 primeros pasillos
Desarrollo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Desarrollo NERYO CHAGUI - Patada descendente
Gibón 1, 2 y 3 - Cruz cuadrada con combinación de técnica de patada y puño
Desarrollo Taeguk 1 desplazamientos - posiciones verticales
Desarrollo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Desarrollo NERYO CHAGUI - Patada descendente
Desarrollo Taeguk 1 posiciones verticales, defensas y ataques
BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
NERYO CHAGUI - Patada descendente
DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
Desarrollo Taeguk 1 posiciones verticales, defensas y ataques
Desarrollo técnico - táctico BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Desarrollo técnico - táctico DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
Desarrollo técnico MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro
Desarrollo Taeguk 1 posiciones verticales, defensas y ataques
Desarrollo técnico - táctico NERYO CHAGUI - Patada Semicircular
Desarrollo técnico - táctico DOLLYO CHAGUI - Patada Circular

con giro
Refuerza acciones de puño frente y defensas baja y media
Realizar esquema de taeguk 1 desde paso 1 hasta paso 8
Refuerza acciones de puño frente y defensas baja, media y alta reconociendo sus nombres en español y coreano
Realizar con fluidez el esquema de taeguk completo
Reconoce la forma adecuada para sostener los implementos de rompimiento en posicion de tren superior (ju'meok'ürgui, meju'meok' eonnal chigui)
Fortalece miembros superiores para rompimiento de jumeok jirugui, meju'meok' eonnal chigui
Reconoce la forma adecuada para sostener los implementos de rompimiento en posicion de tren inferior (an chagui, tuio enchagui, bandal, yon chagui)
Fortalece miembros inferiores para rompimiento de ap chagui, tuio apchagui, bandal yen chagui
Reconoce la postura de combate y ejecuta desplazamientos en diferentes lateralidades
Ejecuta desplazamientos en diferentes lateralidades con ayuda de compañeros de la ci
Crea y propone combinaciones de desplazamientos y acciones técnicas de defensa y ataque
Realiza combate olimpico en presencia de adversario a modo de estudio
Reconoce la fundamentación de la patada lateral y sus aplicaciones en kerugi, poomsae y kyeppa
Ejecuta de manera ludica el pateo lateral y propone nuevos retos
Coopera con el grupo en la consolidación del pateo visto y fortalece su equilibrio
Hace uso de la patada lateral de manera consciente en juegos propuestos
Refuerza y mejora de la cap. De flexibilidad en acciones con tren inferior
Aprendizaje de esquema basico de pateo (Kukkiwon de piernas 2)
Reconoce posiciones altas y bajas integrandolas al poomsae
Realizar el esquema de taeguk 2 completo
Reconoce la implementación, costos y usos de la misma
que trabaja (proteccion personal y elementos de trabajo - materiales)
Crea implementacion deportiva para uso personal con materiales caseros
Crea implementacion deportiva para uso personal con materiales caseros
Ejecutar movimientos flexibles y rápidos adaptados al taekwondo
Fortalece la memoria tactil, especialmente en manos y pies, para determinar la correcta ejecución de la técnica
Ejerce control continuo en desplazamientos y ejecución de técnicas propias del taekwondo en las modalidades de kerugi
Realiza combate olimpico en presencia de adversario a modo de estudio
Poomsae Basico Gibon cuadrado
Patada circular con giro - superficie de contacto
ejecucion de la patada circular con giro en combate olimpico
Poomsae Basico Gibon cuadrado
Patada circular con giro - equilibrio (pie de pivote)
Patada circular con giro - zona de contacto
ejecucion de la patada circular con giro en combate olimpico
Poomsae Basico cruz universal
Patada circular con giro - agilidad
Velocidad gestual en la patada circular con giro
ejecucion de la patada circular con giro en combate olimpico
Poomsae Basico cruz universal

Patada circular con giro - velocidad gestual
giro
ejecucion de la patada circular con giro en combate olimpico
Poomsae Basico cruz universal
Patada circular con giro - velocidad gestual
patada circular con giro retrocediendo
ejecucion de la patada circular con giro en combate olimpico
DOMINIO
ɔs, motores, cognitivos y sociales desarrollados a la fecha, con el fin de participantes del centro de interes de Taekwondo.
CRITERIOS DE DESEMPEÑO
SUBTEMA
Poomsae Basico Taeguk 1
Patada forntal- equilibrio (pie de pivote)
Patada frontal - zona de contacto
flexibilidad
Poomsae Basico Taeguk1
Patada frontal - velocidad gestual
flexibilidad
Postura Ap Seogi estatica (dominio).
Poomsae cruz basica correcciones.
Postura Ap Kubi Seogi en desplazamiento (dominio).
CHAGUI, ARE MAKKI. Me Chumok
Postura Ap Kubi Seogi estatica(dominio).
Poomsae cruz basica correcciones.
Postura Ap Kubi Seogi en desplazamiento(dominio).
Makki, AP CHAGUI, Me Chumok)
Postura Dwit Kubi Seogii estatica (dominio).
Poomsae Taeguk 1 corregir 8 pasos iniciales.
Postura Dwit Kubi Seogii en desplazamiento (dominio).
verticales

Postura de combate con desplazamiento adelante simulando competencia.
Poomsae Taeguk 1 corregir 8 pasos finales.
Postura de combate con encadenamientos de esquibas y fintas de ataque.
Tecnia de patada Bandal Chagi en giro con desplazamiento adelante.
Postura de combate con desplazamiento hacia atras simulando competencia.
Poomsae Taeguk 1 Dominio de la forma en su ejecución.
Postura de combate con encadenamientos dede pateo directo y en giro.
Tecnia de patada Bandal Chagi en giro con desplazamiento hacia atras.
Postura de combate con desplazamiento en 45 grados hacia adelante como tactica de impedir punto.
Poomsae Taeguk 1 en parejas correccion de fallas tecnicas.
patada Bandal Chagui
pateo doble Bandal Chagui.
Postura de combate y desplazamiento adelante con tecnica de puño.
Postura de combate y desplazamiento adelante con patada Bandal Chagui
Simulación Combate libre donde se evidencie ataque-contrataque simultaneo.
Combate libre semicontacto evidenciando tematicas desarrolladas.
Desplazamiento en linea
Desplazamiento en 45° (grados)
Desplazamiento a 90° (grados)
Desplazamiento a 180° (grados)
Desplazamiento en linea con bandal chagui (patada al abdomen)
Desplazamiento en 45° (grados) con bandal chagui (patada al abdomen)
Desplazamiento a 90° (grados) con bandal chagui (patada al abdomen)
Desplazamiento a 180° (grados) con bandal chagui (patada al abdomen)
Desplazamiento en linea con dolyo chagui (patada a la cabeza)
Desplazamiento en 45° (grados) con dolyo chagui (patada a la cabeza)
Desplazamiento a 90° (grados) con dolyo chagui (patada a la cabeza)
Desplazamiento a 180° (grados) con dolyo chagui (patada a la cabeza)
Desplazamiento en linea con neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)
Desplazamiento en 45° (grados) con neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)
Desplazamiento a 90° (grados) con neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)
Desplazamiento a 180° (grados) con neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)
Desplazamiento en linea con yop chagui (patada lateral)
Desplazamiento en 45° (grados) con yop chagui (patada lateral)
Desplazamiento a 90° (grados) con yop chagui (patada lateral)
Desplazamiento a 180° (grados) con yop chagui (patada lateral)
Desplazamiento en linea con mondolyo dolyo chagui (patada circular en giro
Desplazamiento en 45° (grados) con mondolyo dolyo chagui (patada circular en giro
Desplazamiento a 90° (grados) con mondolyo dolyo chagui (patada circular en giro
Desplazamiento a 180° (grados) con mondolyo dolyo chagui (patada circular en giro
Ataque y contra ataque
Ataque avanzando en linea
Ataque retrocediendo en linea
contrataque con desplazamiento a 45°(grados)

defenzas basicas)
(implementando defenzas basicas)
(implementando defenzas basicas)
(implementando defenzas basicas)
Ejecucion de la pomse, en el ritmo de competencia
hasta realizar los 16 movimientos
Corregir el pateo y defenza para terminar con la postura adecuada
realizar la pomse en espejo
(ap chaguie, bandal chaguie y neryo chaguie)
Realizar encadenamientos tanto avanzando como retrocediendo
Corregir la linea de pateo al incorporar mas de una tecnica
combate
y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
identificando su inicio, recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
Fortalecimiento para resistencia, trabajos en estacion
Fortalecimiento para velocidad, trabajos en estacion
Fortalecimiento para fuerza, trabajos en estacion
Fortalecimiento para elasticidad, trabajos en estacion
Correccion de la tecnica yop chaguie, desde posicion ap soguie
Correccion de la tecnica yop chaguie, al elemento de pateo
Correccion de la tecnica yop chaguie,con obstaculo
rompimientop o paleta
Correccion de tecnica bandal chaguie, en simultanea con el compañero
Correcion de bandal chaguie, en contrataque de neryo chaguie
Correcion de bandal chaguie, en contrataque de mon dollyo furio chaguie
Correccion en desplazamiento de bandal en sustitucion.
DOLLYO CHAGUI – Patada circular con pierna posterior a diferentes superficies de impacto (palata, pao, persona)
DOLLYO CHAGUI – Patada circular con pierna anterior a diferentes superficies de impacto (palata, pao, persona)
DOLLYO CHAGUI – Patada circular con pierna posterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, pao, persona)
DOLLYO CHAGUI – Patada circular con pierna anterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, pao, persona)
NERYO CHAGUI – Patada descendente con pierna posterior a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
NERYO CHAGUI – Patada descendente con pierna anterior a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
NERYO CHAGUI – Patada descendente con pierna posterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
NERYO CHAGUI – Patada descendente con pierna anterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
TOP CHAGUI – Patada lateral con pierna posterior a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
TOP CHAGUI – Patada lateral con pierna anterior a diferentes superficies de impacto (palata, pao, pata)
TOP CHAGUI – Patada lateral con pierna posterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
TOP CHAGUI – Patada lateral con pierna anterior y en salto a diferentes superficies de impacto (palata, persona)
MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patada circular con giro a objetivo (paleta, persona)
MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patada circular con giro 180° a objetivo (palata, pao y persona)
MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patada circular con giro 360° a objetivo (palata, pao y persona)
MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patadas circulares con salto.

Reglas de competencia. Área de competencia, Actos prohibidos y sanciones, posición, jueces, posición de entrenadores y competidor
Duración del combate. Pesaje, técnicas y área, puntos válidos, puntuación
Momentos del combate. Anticipación, simultaneo, bajadas, ataque y contra ataque
Manejo del espacio y tiempo. Administración de la energia.
Composición de Free Style Poomsae (Poomsae estilo libre)
Divisiones. Por edades y sexo. Por equipos. Mixto
Duración de la competición.
para las deducciones, Jueces hoja de puntuación.
en salto con patada.
combate y combinaciones acrobáticas
coreografía.
entre izquierda yd erecha entre pie y mano, de frente y espalda. Dentro de