OBJETIVO GENERAL				
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
1	**1**	Los primeros quince días del mes realizaré mínimo dos pequeños conversatorios como una forma de recordar el tema de derechos trabajado el año anterior	Los primeros quince días del mes invitaré a un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva	Los primeros quince días del mes proyectaré el video CUERDAS y generaré una conversación con niños y niñas
	2			
2	**3**			
	4			
	5			

3	6			
4	7			
	8			
5	9			
	10			
6	11			
	12			

7	13			
	14			
8	15			
	16			
9	17			
	18			
	19			

10	20			
OBJETIVO GENERAL				
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
11	21	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	22	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
12	23	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	24	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
13	25	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	26	XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX

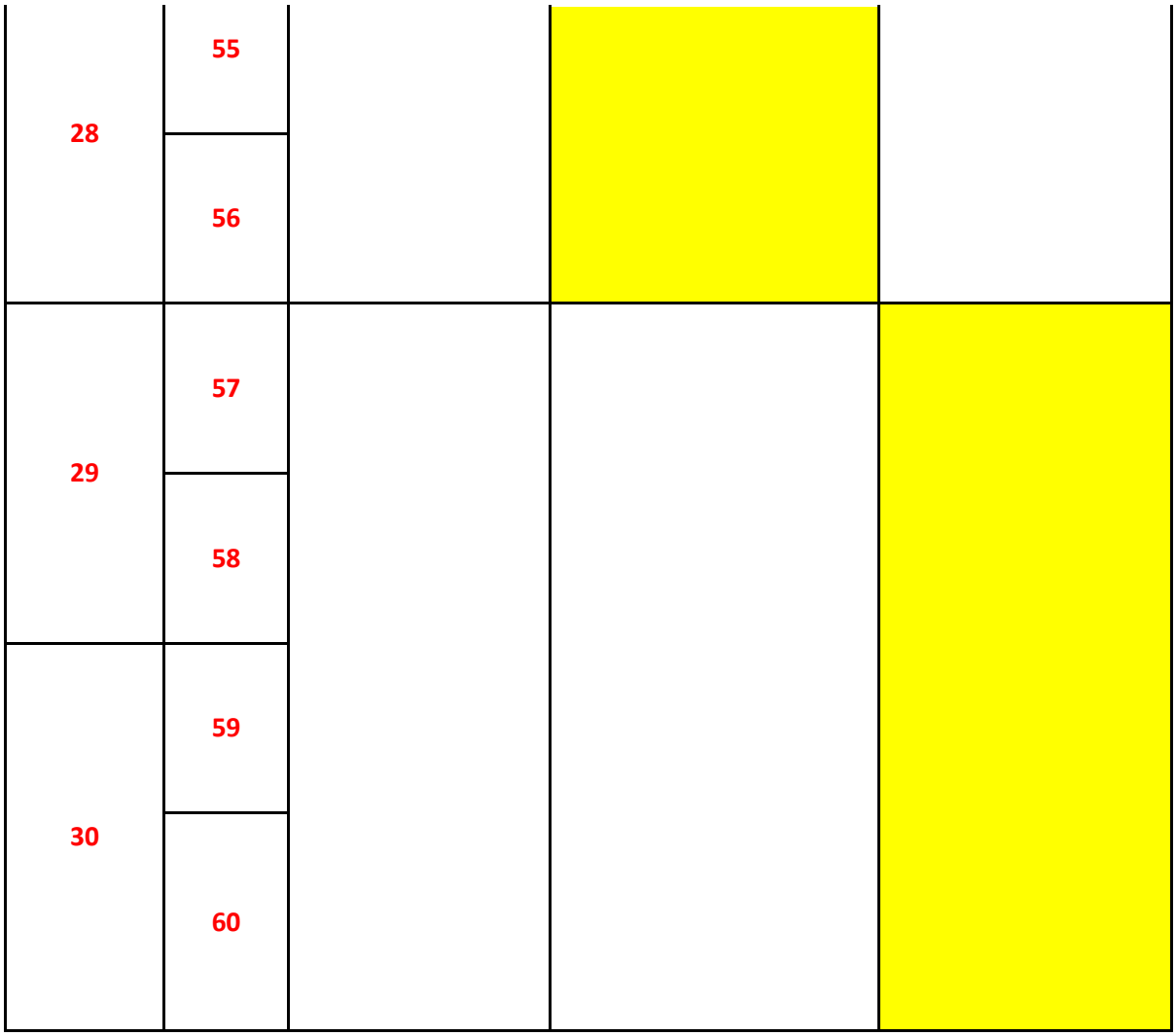
		XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX
14	27	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	28			
15	29			
	30			
16	31			
	32			
17	33	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	34	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
18	35	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	36			

	36			
19	37			
	38			
20	39			
	40			

OBJETIVO GENERAL

TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
21	41	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	42	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
22	43	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	44			

23	45			
	46			
24	47			
	48			
25	49	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	50	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
26	51	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	52			
27	53			
	54			


28
55
56
29
57
58
30
59
60

JORNADA ESCOLAR C	
CENTRO DE INTERÉ	
MALLA CURRICU	
EXPLORA	
	Desarrollar en e
	DIMENSIÓN MOTRIZ
	DIMENSIÓN LÚDICA
	DIMENSIÓN COGNITIVA
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
Con los niños y niñas desarrollaremos un ACRÓSTICO con la palabra MIS DERECHOS	IDENTIFICAR CADA UNA DE LAS POSICIONES BÁSICAS DE TAEKWONDO
	EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA CON TREN SUPERIOR
	EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO FRONTAL

	EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA
	ASIMILAR LOS CONTENIDOS AL EJECUTAR LAR TÉCNICAS DE UNA MANERA CORRECTA EN POSICIONES, DEFENSAS Y ATAQUE
	APRENDER TÉCNICA DE PATEO FRONTAL Y ATAQUE CON MANO
	EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO
	REPASAR LAS TÉCNICAS DE PATEO FRONTAL APRENDIDAS HASTA EL MOMENTO
	EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE
	DESCUBRIR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA
	COMBINAR

	COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS
	COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO
	COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON LÚDICA.
	FORTALECER LAS TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE
	COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA CON DESPLAZAMIENTOS
	ASIMILAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA
	MEJORAR LA AJECUCIÓN DE BÁSICOS ESTÁTICOS DE DEFENSA.

	AFIANZAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO COMBINADOS
	APROPIA
	Apropiar en el
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TECNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TECNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TACTICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	POOMSE
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TÉCNICOS

XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS 2 FUNDAMENTOS TÁCTICOS
	1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS 2 FUNDAMENTOS TÁCTICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	1 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (POOMSAE)
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (POOMSAE)
	1 FUNDAMENTOS TÉCNICOS

	2 FUNDAMENTOS TÁCTICOS
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS - TÁCTICOS
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	FUNDAMENTOS TÉCNICOS - TÁCTICOS
	DOMI
	Apropiar en el
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	FUNDAMENTOS TÁCTICOS
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	FUNDAMENTOS TÉCNICOS - TÁCTICOS
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS

	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS
	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÁCTICA
	POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÁCTICA
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO "MAKKI"
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO "SEOGUI"
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TÉCNICO "SEOGUI - MAKKI - CHAGUI"
	FUNDAMENTOS TÉCNICO "CHAGUI"
	FUNDAMENTOS TÉCNICO "SOGUI - MAKKI"
	FUNDAMENTOS TÉCNICO "CHAGUI"

	POSICIONES BASICAS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	FUNDAMENTOS TECNICOS

:OMPLEMENTARIA

S :TAEKWONDO

ULAR CICLO 2

ACIÓN

el o la Estudiante habilidades y movimientos especificos del

Mejoro la motricidad gra

Interpreto situaciones de actividades recr

Comprendo los coma

TEMA
RECONOZCO POSICIONES PARA SALUDAR MARCIALMENTE Y ESTAR ATENTO A UNA INSTRUCCIÓN
EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR
VIVENCIO ACCIONES DE DEFENSA DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO.
VIVENCIO ACCIONESDE PATEO FRONTAL DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO.

APROPIO ACCIONES DE POSTURA PATEO Y DEFENSA
COMBINO POSICIONES BASICAS CON VOCABULARIO TECNICO PATADAS FRONTALES Y DEFENSAS
EXPERIMENTO TECNICAS DE ATAQUE CON PIE Y MANO CON Y SIN DESPLAZAMIENTO
EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI
MEJORO LA EJECUCIÓN DE LAS PATADAS FRONTALES BASICAS CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA
VIVENCIO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO
COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1

ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO
FORTALEZCO ACCIONES PROPIAS DE TAEKWONDO COMBINANDO PATRONES BASICOS DE MOVIMENTO
AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS
AFIANZO LAS TÉCNICAS DE PATEO SEMICIRCULAR CON EMPEINE Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN POSICION LARGA COMBINADOS CON DEFENZA Y ATAQUE CON BRAZOS.
MEJORO PATRONES BÁSICOS DE DESPLAZAMIENTO COMBINANDO TÉCNICAS DE PATEO Y DEFENSA PROPIOS DE LA DISCIPLINA.
EJECUTO KUKKIWON DE BRAZOS # 1 CON MAYOR PRESICIÓN EN CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS.

REALIZO TÉCNICAS DE PATEO COMBINADAS EN AVANCE Y RETROCESO

ACIÓN

o la Estudiante habilidades y movimientos especificos del d

DIMENSION LUDI
TEMA
MOVIMIENTOS EN DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS BASICAS EJECUTANDO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.
MOVIMIENTOS CON IMPLEMENTACIÓN Y SPARRING
MOVIMIENTOS CON IMPLEMENTACIÓN Y SPARRING
MOVIMIENTOS SIN IMPLEMENTACION
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
1 ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS. 2 ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS
1 ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS. 2 ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS
1 POSICIONES VERTICALES Y HORIZONTALES (AP SEOGI) 2 CRUZ BASICA. 3 TECNICA AP CHAGUI, ARE MAKKI. CHUMOK
1 POSICIONES VERTICALES Y HORIZONTALES JUCHUM SEOGI 2 KUKKIWON 1. 3 TECNICA ARE MAKKI, MONTONG MAKKI, OULGUL MAKKI, ME CHUMOK
1 POSICIONES VERTICALES EN DESPLAZAMIENTO PROGRESIVO. 2 KUKKIWON 1. 3 TECNICA BANDAL CHAGI.
ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y

DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS
MAKKI DEFENSAS
GOLPES - COMBINACIONES
SEOGUI POSICIONES
SEOGUI - MAKKI (COMBINACIONES)

NIO

o la Estudiante habilidades y movimientos especificos del d

DIMENSION LUDI
TEMA
ESQUEMA CORPORAL - KYORUGUI
DESPLAZAMIENTOS - KYORUGUI
POSTURAS BÁSICAS Y COMBINACIONES TÉCNICAS DE BRAZO
KUKKIWON 1 ACCIONES DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO, CON O SIN IMPLEMENTACIÓN Y CON O SIN COMPAÑEROS

KUKKIWON 2 ACCIONES DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO, CON O SIN IMPLEMENTACIÓN Y CON O SIN COMPAÑEROS
KUKKIWON 3 ACCIONES DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO, CON O SIN IMPLEMENTACIÓN Y CON O SIN COMPAÑEROS
KUKKIWON 1,2,3, ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS, INDIVIDUAL, PAREJAS Y GRUPO
CRUZ BASICA ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS, CON Y SIN DESPLAZAMIENTO, INDIVIDUAL, PAREJAS Y GRUPO
MAKKI DEFENSAS
SEOGUI POSICIONES
APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.
ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO
APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS. MAKKI - SEOGUI
ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON IMPLEMENTOS Y CON ADVERSARIOS

POSICIONES EN LINEA Y EN MOVIMIENTO
DESPLAZAMIENTOS EN POSTURAS EN MOVIMIENTO CON APLICACIÓN DE ATAQUE Y DEFENSA SIN IMPLEMENTACIÓN
BAL KISUL PATADAS BASICAS USANDO IMPLEMENTACION (PALETAS DE PRESICIÓN Y PAOS)
SON KISUL ATAQUES DE MANO Y BRAZO CON IMPLEMENTACIÓN (PAO)
POOMSE
KYORUGI SOGUI (COMBATES) CON IMPLEMENTACION Y COMPAÑEROS

deporte mediante técnicas de defensa y pateo básico del Taekwondo.

cias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

·eativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

ndos y terminología propia del Taekwondo

DESEMPEÑOS
IDENTIFICO LA POSICION CHUMBI
IDENTIFICO LA POSICION CHARIOT
IDENTIFICO LA POSICION KIOGNE
EXPLORO MOVIMIENTOS COMBINADOS DE PUÑO DESDE CHUCHUM SOGUI
EXPLORO MOVIMIENTOS DE TREN INFERIOR COMBINANDO POSICIÓN DE COMBATE (KYORUGUI SOGUI)
REALIZO LEVANTAMIENTOS FRONTALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS
REALIZO LEVANTAMIENTOS LATERALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS
EXPLORO COMBINACIONES DE EJERCICIOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA EN ATAQUE.
APRENDO LA EJECUCION DE ARE MAKKI (DEFENSA ABAJO)
APRENDO LA EJECUCION DE MONTONG MAKKI (DEFENSA MEDIA)
APRENDO LA EJECUCION DE OLGUL MAKKI (DEFENSA ARRIBA)
COMBINO LAS DEFENSAS CON DESPLAZAMIENTO.
REALIZO LEVANTAMIENTOS FRONTALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS CON Y SIN APOYO
APRENDO PATADA MILO CHAGUI (PATA EMPUJA)
APRENDO PATADA AP CHAGUI (PATADA FRENTE)
COMBINO LAS TECNICAS APRENDIDAS DE PATEO Y DEFENSA

IDENTIFICO POSICION DE COMBATE
DESPLAZAMIENTOS ADELANTE - ATRÁS MANTENIENDO LA POSTURA
INICIO ESQUEMA BASICO DE DEFENSA ESTÁTICO KUKKIWON DE BRAZOS 1
APROPIO EL VOCABULARIO TÉCNICO ESPECIFICO DE TAEKWONDO
REALIZO PATADAS FRENTE A DIFERENTE ALTURA CON Y SIN DESPLAZAMIENTO
REALIZO LOS PRIMEROS SEIS PASOS DE KUKKIWON DE BRAZOS 1
APRENDO LOS RECORRIDOS DE CADA UNA DE LAS DEFENSAS PARA MEJORAR LA EJECUCIÓN DEL MOVIMIENTO.
APRENDO NERYO CHAGUI EN ATAQUE (PATADA DESCENDENTE)
APRENDO CHUMOK JIRUGUI A DIFERENTES ALTURAS
COMBINO LA NUEVA TECNICA CON LAS APRENDIDAS ANTERIORMENTE PARA LOGRAR ENLAZAR PATADAS EN ATAQUE
APRENDO POSICIÓN AP KUBI SOGUI
COMBINO APKUBI SOGUI CON ARE MAKKI - CHUMOK JIRUGUI
COMBINO APKUBI SOGUI CON MONTONG MAKKI - CHUMOK JIRUGUI

COMBINO APKUBI SOGUI CON ARE MAKKI - CHUMOK JIRUGUI
REALIZO DESDE KIORUGUI SOGUI AP CHAGUI - MILO CHAGUI- NERYO CHAGUI A DIFERENTES ALTURAS AVANZANDO Y EN EL PUESTO
REALIZO DESDE AP KUBI SOGUI AP CHAGUI - MILO CHAGUI- NERYO CHAGUI A DIFERENTES ALTURAS AVANZANDO Y EN EL PUESTO
COMBINO LAS TECNICAS DE PATEO APRENDIDAS CON DESPLAZAMIENTOS ADELANTE - ATRÁS MANTENIENDO LA POSTURA
REALIZO PREDEPORTIVOS QUE FACILITAN LA EJECUCION DE TECNICAS DE PATEO CON EMPEINE
APRENDO LA EJECUCIÓN DE PATADA BANDAL CHAGUI EN 4 PASOS
APRENDO LA EJECUCIÓN DE PATADA DOLLYO CHAGUI EN 4 PASOS

COMBINO LAS TECNICAS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO
INTERIORIZO Y EJECUTO CHUCHUM SOGUI (POSICION MONTA CABALLO)
REALIZO ESQUEMA DE DEFENSA ESTÁTICO KUKKIWON DE BRAZOS 1 (DESDE CHUCHUM SOGUI ARE MAKKI - MONTONG MAKKI - OLGUL MAKKI Y MONTONG CHUMOK JIRUGUI)
INTERIORIZO Y EJECUTO CADA UNO DE LOS MOVIMIENTOS TENIENDO EN CUENTA INICIO - RECORRIDO Y AJUSTE.
APROPIO POSICION DE COMBATE KYORUGUI SOGUI CON CAMBIOS Y DESPLAZAMIENTOS ADELANTE ATRÁS.

REALIZO DESDE KYORUGUI SOGUI ATAQUE CON PIERNA DE ATRÁS PATADAS CON EMPEINE AVANZANDO Y RETROCEDIENDO
APROPIO EL VOCABULARIO TÉCNICO ESPECIFICO DE TAEKWONDOSEGUN CORRESPONDA A MI TIEMPO DE PRÁCTICA
REALIZO CAMINATA CON LEVANTAMIENTO DE RODILLA FRONTAL Y CON GIRO SEMICIRCULAR HACIA ADENTRO DE MANERA ALTERNA
REALIZO CARRERA CON LEVANTAMIENTO DE RODILLA FRONTAL Y /O CON GIRO SEMICIRCULAR HACIA ADENTRO DE MANERA ALTERNA
COMBINO SALTOS RODILLAS AL PECHO CON Y SIN OBSTACULO CON TECNICAS DE PATEO FRONTAL
REALIZO LEVANTAMIENTOS DE PIERNA FRONTAL Y LATERAL ALTURA MAXIMA
JUEGO Y APRENDO EJERCICIOS QUE AFIANZAN MI MOTRICIDAD
JUEGO Y APRENDO EJERCICIOS QUE MEJORAN MI FLEXIBILIDAD
REALIZO ELONGACIONES MAXIMAS DE PIERNAS EN SPLEET Y SPAGAT FACILITANDO MIS TECNICAS DE PATEO ZONA ALTA
REPASO LAS TÉCNICAS DE PATEO FRONTALES Y CON EMPEINE A ZONA ALTA
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES MANTENIENDO KYORUGUI SOGUI
EJECUTO PREDEPORTIVOS CON APOYO EN LA PARED PARA MEJORAR POSTURA DE PATEO CON EMPEINE
COMBINO PATEO A ZONA MEDIA Y ALTA CON DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRECCIONES
REPASO VOCABULARIO TÉCNICO ESPECIFICO DE TAEKWONDO.
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN LINEA HACIA ADELANTE Y HACIA ATRÁS EN POSICIÓN AP KUBI
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN AP KUBI SOGUI COMBINANDO ARE MAKKI
REALIZO DESPLAZAMIENTOSEN LINEA EN AP KUBI SOGUI COMBINANDO MONTONG CHUMOK JIRUGUI
COMBINO POSICIÓN DEFENSA Y ATAQUE EN ESQUEMA LOGRANDO APRENDER LOS PRIMEROS CUATRO PASOS DE CRUZ BASICA UNIVERSAL
REALIZO PATEO A ZONA MEDIA Y ALTA CON DESPLAZAMIENTO EN DIFERENTES DIRECCIONES
REALIZO PATEO FRONTAL AVANZANDO Y RETROCEDIENDO COMBINADO CON CHUMOK JIRUGUI
REPASO VOCABULARIO TÉCNICO ESPECIFICO DE TAEKWONDO.
REALIZO CHUCHUM SOGUI ESTÁTICO Y EN DIFERENTES DIRECCIONES
ASIMILO Y EJECUTO DEFENSAS ALTA - MEDIA Y ALTA TENIENDO EN CUENTA INICIO RECORRIDO Y AJUSTE
REALIZO KUKKIWON DE BRAZOS A DIFERENTES RITMOS PARA LOGRAR APROPIAR EL ESQUEMA DE DEFENSAS.

REALIZO DESDE POSICION AP KUBI PATADAS FRONTALES (AP CHAGUI - MILO CHAGUI - NERYO CHAGUI CON DESPLAZAMIENTO EN LINEA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO
COMBINO DESDE KIORUGUI SOGUI EN ATAQUE BANDAL CHAGUI Y NERYO CHAGUI DE MANERA ALTERNA EN AVANCE Y RETROCESO
CREO POSIBILIDADES DE ATAQUE TENIENDO EN CUENTA LAS TÉCNICAS DE PATEO APRENDIDAS HASTA EL MOMENTO.

eporte mediante técnicas de defensa y pateo básico del Taekwondo.

CO - MOTRIZ
DESEMPEÑOS
Avanzando en ap sogui y pateando simúltaneamente en Bandal chagui.
Avanzando en ap sogui y pateando simúltaneamente en Dollyo chagui.
(patada ascendente)
frontal)
Aplicar la patada ap chagui sobre el peto en avance y retroceso.
Aplicar la patada bandal chagui sobre el peto en avance y retroceso.
Aplicar la patada Dollyo chagui en ataque y el sparring esquiva la patada
Aplicar la patada Miro chagui en ataque y el sparring esquiva la patada
el posible ataque.
Practicar retrocesos con salidas laterales, mientras el sparring ataca.
aprendidas.
aprendidas, avanzando medio paso adelante.
Cruz basica
Respiración en cruz
Cruz basica con defensa ulgul maki
Cruz basica con defensa abajo (are maki) y patada ap chagui.
Cruz básica con combinaciones de técnica de mano
Kukkiwon 1
BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
NERYO CHAGUI - Patada descendente
Cruz básica con combinaciones de técnica de mano y patada
Kukkiwon 2
DOLLYO CHAGUI - Patada Circular

AP CHAGUI- Patada frente
Cruz basica con diferentes tecnicas
Kukkiwon 3
BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
NERYO CHAGUI - Patada descendente
Kukkiwon 1, 2 y 3
Cruz basica
BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
NERYO CHAGUI - Patada descendente
Cruz Basica convinando diferentes ataques
BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
NERYO CHAGUI - Patada descendente
DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
kukkiwon 1, 2, 3 en diferente direcciones
Cruz Basica convinando ataques y defensas, en diferente direcciones
AP CHAGUI- Patada frente
NERYO CHAGUI - Patada descendente
Combate olímpico - sombra
DOLLYO CHAGUI – Patada circular
Gestos técnico-tácticos y desplazamientos de competencia olímpica con semi contacto
DOLLYO CHAGUI, a un objetivo específico
Técnicas y posturas de competencia olímpica
DOLLYO CHAGUI, a un objetivo específico avamzando postura combate
Encadenamientos de pateo AP CHAGUI-DOLLYO CHAGUI
gestos técnico-tácticos y desplazamientos de competencia olímpica con semi contacto
Postura Ap Seogi estatica apropiacion
Poomsae cruz basica correcciones.
Postura Ap Kubi Seogi en desplazamiento apropiacion
CHAGUI, ARE MAKKI. Chumok
Postura Juchum Seogi estatica.
Poomsae Kukkiwon 1 corregir 4 pasos iniciales.
Postura Juchum Seogi en desplazamiento
Juchum Seogi.
Postura de combate con desplazamiento adelante simulando competencia.
Poomsae Kukkiwon 1 corregir 4 pasos finales.
Postura de combate con encadenamientos de Bandal Chagi y Dollyo Chagi
objetivo específico
Encadenamientos de pateo simulanco combate libre.
Poomsae Kukkiwon 1 en equipos

Combate sombra
Combate olímpico con adversario sin contacto
Are Makki - Defensa abajo
Olgul Makki - Defensa arriba
Montong An Makki - Defensa al medio hacia adentro
Montong Bakat Makki - Defensa al medio hacia afuera
Jirugui Are, Montong, Olgul
Combinación Are Makki - Jirugui
Combinación Olgul Makki - Jirugui
Combinación Montong An, Bakat Makki - Jirugui
Ap Seogui
Ap Kubi Seogui
Dwit Kubi Seogi
Pal Chagi Junbi
Ap Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat Makki
Ap Kubi Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat
Dwit Kubi Seogi - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat
Ajuste postural, concientización postural y armonización del esquema

eporte mediante técnicas de defensa y pateo básico del Taekwondo.

CO - MOTRIZ
SUBTEMA
Percepción y control del cuerpo
Lateralidad
Estructuración espaciotemporal
Independencia segmentaria
Avanzando
Retrocediendo
A 45°
Cambiando de guardia
Posiciones verticales y horizontales básicas sin desplazamiento y técnica
defensa abajo, media, alta y puño sin objetivo
desplazamiento y técnica defensa abajo, media, alta y puño con objetivo
desplazamiento y técnica defensa abajo, media, alta y puño con objetivo
de brazo 1
Equilibrio de patada Neryo chagui descendente sin objetivo
Equilibrio de patada bandall chagui- semicircular sin objetivo
chagui semi-circular sin objetivo

de brazo 2
Equilibrio de patada Neryo chagui descendente con objetivo
Equilibrio de patada bandall chagui- semicircular con objetivo especifico
chagui- semicircular con objetivo especifico
de brazo 3
especifico
especifico
chagui -semicircular con objetivo especifico
de brazo 1, 2, 3
coordinación y velocidad de patada neryo chagui-descendente sin objetivo
coordinación y velocidad de patada bandal chagui-semicircular sin objetivo
chagui -semicircular sin objetivo
Coordinación y equilibrio de posturas verticales y horizontales de la poomsae cruz básica.
especifico
especifico
chagui -semicircular con objetivo especifico
Are Makki
Montong Makki
Oulgul Makki
Aplicación: Makki (Are - Montong - Ougul).
Ap Seogui
Ap Kubi Seogui
Cruz básica
Gibón 1, 2 y 3
Gibón cuadrado
Gibón 1, 2 y 3
Kukkiwon 1,2, y 3
Taeguk 1 y 2
Ap Seogui
Ap Kubi Seogui
NERYO CHAGUI – Patada descendente
YOP CHAGUI - Patada lateral
Teoria: Makki (Are-Oulgul-Montong).
Aplicación: Makki (Are-Oulgul-Montong).
Desplazamientos en seogui y Makki.
Seogui, Respiración Tres Tiempos
Seoqui y Chagui.
Chagui (Ap Chagui - Dollyo Chagui).
Aplicación: (Ap Chagui - Dollyo Chagui).
Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento
moa sogui, chariot sogui,naranji sogui

pyonji sogui, uen orun mo sogui, chuchum sogui
ap sogui, ap kubi sogui
Kerugui sogui
Avance y retroceso en Ap Sogui con Are maki y chumok chirugui
Avance y retroceso en Ap Kubi Sogui con Are maki y Ap Chagui.
Avance en Ap Sogui con bandal chagui y chumok chirugui
Avance en Ap Sogui con Ap chagui y ulgul chumok chirugui
Bandal Chagui y Dollyo Chagui
Ap chagui a las tres alturas (are, montong y ulgul)
Miro chagui con pao
Neryo chagui con paleta.
Montong Chumok chirugui
Han sonnal mok an chigui
Palkup chigui
Batang son chirugui
Respiración en cruz
Cruz básica
Kukiwon de brazos 1,2 y 3
Kukiwon de piernas 1
Combate de exhibición
Combate a un paso
Combate a dos pasos
Combate olimpico

OBJETIVO GENERAL

TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
1	**1**	Los primeros quince días del mes realizaré mínimo dos pequeños conversatorios como una forma de recordar el tema de derechos trabajado el año anterior	Los primeros quince días del mes invitaré a un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva	Los primeros quince días del mes proyectaré el video CUERDAS y generaré una conversación con niños y niñas
	2			
2	**3**			
	4			
3	**5**			
	6			

4	7			
	8			
5	9			
	10			
6	11			
	12			
7	13			

	14			
8	15			
	16			
9	17			
	18			
10	19			
	20			

OBJETIVO GENERAL				
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	CLASE Nº	PERSONAL	FAMILIAR	SOCIAL
11	21	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	22	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
12	23	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	24	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
13	25	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	26	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
14	27	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	28			

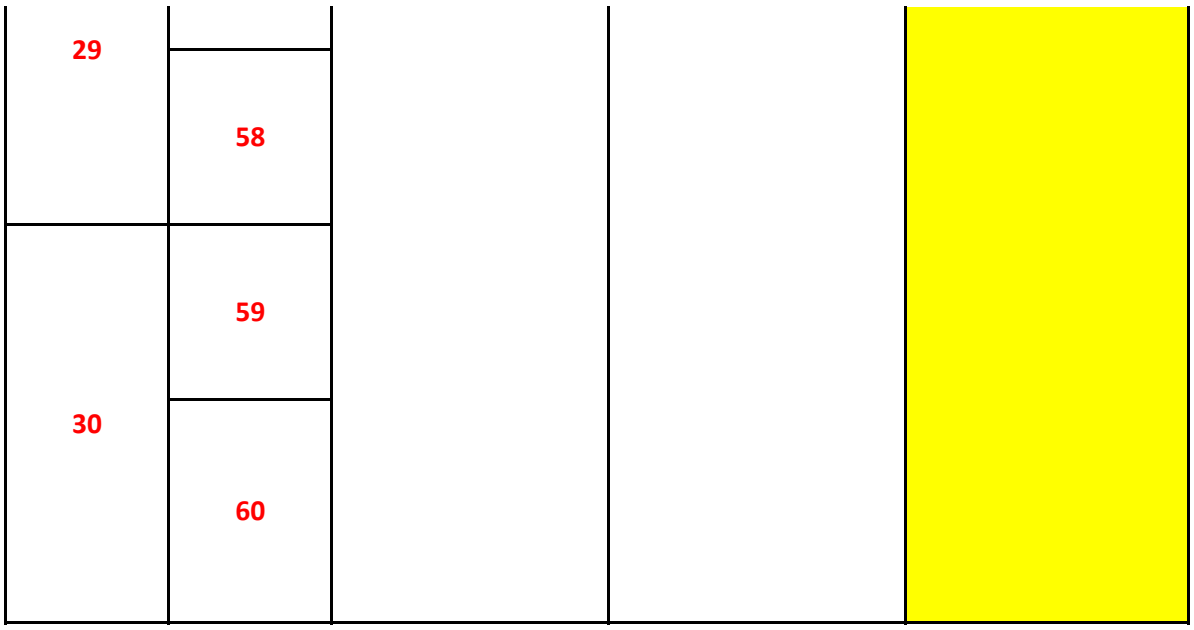
15	29			
	30			
16	31			
	32			
17	33	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	34	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
18	35	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	36			
19	37			
	38			
	39			

20	39			
	40			

OBJETIVO GENERAL

TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
21	41	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	42	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
22	43	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	44			
23	45			
	46			
	47			

24	47			
	48			
25	49	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	50	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
26	51	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	52			
27	53			
	54			
28	55			
	56			
	57			


29
58
59
30
60

JORNADA ESCOLA	
CENTRO DE INTE	
MALLA CURR	
EXPLO	
	Ofrecer a n
	DIMENSIÓN MOTRIZ
	DIMENSIÓN LÚDICA
	DIMENSIÓN COGNITIVA
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
Con los niños y niñas desarrollaremos un ACRÓSTICO con la palabra MIS DERECHOS	IDENTIFICAR LAS POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO
	EXPLORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS
	ASIMILAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	ASIMILAR LAS POSICIONES BÁSICAS
	EJECUTAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE BRAZO
	ASIMILAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS BRAZO

	IDENTIFICAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	REFORZAR LAS POSICIONES BASICAS
	EJECUTAR TECNICAS DE DEFENSA CON BRAZOS
	EJECUTAR TECNICAS DE PATEO BASICO
	COMBINAR TECNICAS DE ATAQUE Y DESPLAZAMIENTOS
	IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE DEFENSA DE BRAZO
	ASIMILAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE PATEO BASICO

	EJECUTAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS ENTRE POSICIONES Y ATAQUES
	REALIZAR LAS POSICIONES BASICAS Y ATAQUES DEL GIBON CUADRADO
	IDENTIFICAR LOS DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	REALIZAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DE UN PUMSAE
	Ejecutar posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con o sin compañeros
	Ejecutar Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con o sin compañeros
	Desarrollar acciones con desplazamiento sin adversario
	APRO

CONCEPTUAL	CONTENIDO
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Acciones con desplazamiento sin adversario
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Descripción desplazamiento 1 Aplicación en dinámicas
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Descripción desplazamiento 2 Aplicación en dinámicas
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Articulación desplazamiento 1 Ap - Dolyop Chagui
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Articulación desplazamiento 2 Ap - Dolyop Chagui
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	Articulación desplazamiento 3 Ap - Dolyop Chagui
	Articulación desplazamiento 1 Neryo - Yop Chagui

	Acciones de desplazamiento defensa y ataque sin adversario
	YOP CHAGUI - Patada lateral
	Combate Olímpico
	Acciones de desplazamiento defensa y ataque sin adversario
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patada circular con giro
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	Combate Olímpico
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	Rompimiento con técnica de pie y mano
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS

	TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS
	DO
	Integrar la actividad Físi
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	TECNICAS DE PIERNAS
	TECNICAS DE BRAZOS
	TECNICAS DE PIERNAS
	TECNICAS DE BRAZOS
	TECNICAS DE

	PIERNAS
	TECNICAS DE BRAZOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	TECNICAS DE PIERNAS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	FUNDAMENTOS TECNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	POSICIONES BASICAS
	FUNDAMENTOS TACTICOS
	POSICIONES BASICAS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	POSICIONES BASICAS
	FUNDAMENTOS TECNICOS
	HABILIDAD MOTRIZ, PREDEPORTIVOS, FUNDAMENTOS

	TECNICOS
	ACTIVIDADES ATLETICAS, FUNDAMENTOS TECNICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS, FUNDAMENTOS TACTICOS
	FUNDAMENTOS TECNICOS, FUNDAMENTOS TACTICOS

R COMPLEMENTARIA

ERÉS TAEKWONDO

ICULAR CICLO 3

ORACIÓN

uestros estudiantes, nuevas actividades deportivas que sean segu

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio

Interpreto situaciones de actividades recr

Conozco la información que se dispo

TEMA
Exploro generalidades fundamentales propias del deporte
Asocio Pateo basico del Taekwondo
Asocio acciones con desplazamiento sin adversario con pateo
Asimilo Posturas basicas del taekwondo (Sogui Sul)
Ejecuto defensas basicas del Taekwondo
Asimilo Ataques basicos del Taekwondo

Ejecuto FUNDAMENTACION BASE POOMSAE: Combinacion desplazamientos en posiciones basicas con defensas y ataques.
Asocio técnicas que se ejecutan con el tren inferior propias de la disciplina
Asimilo Técnicas que se realizan con los brazos propias del taekwondo en la defensa (maki)
Asocio técnicas de pateo basicos del taekwondo
Ejecuto Técnicas que se ejecutan con el tren inferior propias de la disciplina
Ejecuto Técnicas que se realizan con los brazos propias del taekwondo en la defensa (maki)- pommsae
AsimiloTécnicas de pateo basicos del taekwondo

Ejecuto Posiciones verticales y orizantales, se utiliza terminologia hamgul idioma de Corea.
Ejecuto Posiciones verticales y orizantales
Ejecuto los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada circular media-alta, DOLLYO CHAGUI
Ejecuto Básicos propios de la disciplina GIBON 1
Asocio DOLLYO CHAGUI – Patada circular
Ejecuto NERYO CHAGUI – Patada descendente
Desarrollo la armonía en desplazamientos combinando posturas verticales y técnicas de brazo GIBON 2
PIACIÓN

Apropiar los movimientc

DIMENSION LUDI
TEMA
Desarrolla la armonía en desplazamientos combinando posturas verticales y técnicas de brazo GIBON 3
Teoría en Coreano Desplazamiento de combate 1
Teoría en Coreano Desplazamiento de combate 2
Teoría en Coreano Desplazamiento de combate 3
Teoría en Coreano Desplazamiento 1 sustitucion hacia adelante con Ap - Dolyop Chagui
Teoría en Coreano Desplazamiento 2 sustitucion hacia atrás con Ap - Dolyop Chagui
Teoría en Coreano Desplazamiento 3 en diagonal a 45" con Ap - Dolyop Chagui
Teoría en Coreano Desplazamiento 1 sustitucion hacia adelante con Neryo - Yop Chagui

Ajustar y apropiar los pasos de Taeguk 1
Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada lateral, YOP CHAGUI
Desarrolla la combinación de desplazamientos en posición de combate aplicando técnicas de pierna y brazo propias de competencia
Taeguk 2
Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada circular con giro, MONDOLIO DOLIO CHAGUI
Desarrolla la combinación de desplazamientos en posición de combate aplicando técnicas de pierna y brazo propias de competencia
Desarrolla las técnicas de pierna y brazo para el correcto rompimiento de tabla
Acciones con desplazamiento sin adversario
Acciones con desplazamiento sin adversario
Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
Combate olímpico

Combate olímpico
Combate olímpico
MINIO

ca y Deportiva como formación integral fortaleciendo valore

DIMENSION LUDI
TEMA
Combate olímpico
Combate olímpico
PATADAS EN EL PISO CON OBSTACULOS
POOMSAES Y MAKIS
PATADAS CON DESPLAZAMIENTO Y ENCADENAMIENTOS
POOMSAES CON POSICIONES
PATADAS SALTADAS Y GIROS

PATADAS SALTADAS Y GIROS
POOMSAE
PATADAS CON IMPLEMENTOS
TECNICAS CON SALTOS Y GIROS
SOGUIS / POOMSAES
TECNICAS CON DESPLAZAMIENTO
SOGUIS / POOMSAES
TECNICAS SOSTENIDAS
SOGUIS /MAKKIS
TECNICAS CON GIRO DESPLAZAMIENTO
SALTOS PREDEPORTIVOS CON BALON

RELEVOS **PATADAS BASICAS**: Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros
PATADAS BASICAS: Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros **TACTICA:** Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios
PATADAS CON GIRO: Acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con o sin implementos y con compañeros

ıras y atractivas, siguiendo las tendencias actuales de nuestra sociedad.
de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.
eativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
ne gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.
DESEMPEÑOS
Asocio el SALUDO MARCIAL:Chumbi: Parte inicial del saludo marcial (Preparado) Chariot: Segunda parte del saludo (firme) Kyonye: Venia de respeto ante sus maestros y compañeros
Exploro Principios del Taekwondo
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE
Ejecuto AP CHAGUI – Patada al frente
Ejecuto KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Cambios de guardia
Identifico AP CHAGUI – Patada al frente
Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja
Identifico NERYO CHAGUI: Patada descendente con proyeccion
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Desplazamiento adelante, atrás
Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja
Identifico Combinacion patada Bandal chagui y Ap chagui, en avance
Ejecuto Desplazamiento hacia atrás con patada Bandal chagui
Identifico AP SOGUI: Posicion corta
Identifico AP KUBI SOGUI: Posicion larga
Identifico DUIT KUBI SOGUI: Posicion L
Identifico CHUCHUM SOGUI: Posicion jinete
Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo
Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio
Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa ariba
Ejecuto Combinacion defensas basicas
Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente
Ejecuto SONNAL MOK CHIGUI: Ataque al cuello con el canto de la mano palma.

Identifico combinacion ataques basicos
Refuerzo combinacion ataques basicos
Ejecuto Respiracion en cruz
Ejecuto Cruz basica
Identifico Kibon cuadrado
Identifico Naranji sogui
Identifico Moa sogui
Identifico Uen sogui
Identifico Orun sogyui
Refuerzo Are maki
Refuerzo Momtok maki
Refuerzo Momtok Ap maki
Refuerzo Momtok Bakkan maki
Identifico Ap chagui tecnica y fundamentacion.
Refuerzo BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja
Refuerzo Chuchum sogui correcion de postura.
Refuerzo AP SOGUI correcion de postural
Refuerzo Ap cubi sogui correcion de postura
Identifico Montok kodureo maki: es como realizar una guardia de combate, el brazo frontal defiende la parte media del cuerpo con baka maki, el de atrás va a la altura del pecho las manos siempre empuñadas.
Identifico la tecnica Sobal maki: es parecido a montok kodureo maki, la diferencia en esta posición es que las manos están abiertas dedos unidos o juntos, el brazo de adelante no puede sobre pasar el hombro, la mano de atrás va a la altura del flexo solar.
identifico la tecnica Olgul maki: es una defensa alta, se defiende con el borde cubital del antebrazo este se ubica por encima de la cabeza dejando una distancia de un puño entre cabeza y brazo.
Identifico Yop chagui: se ejecuta con la pierna de atrás golpeando el objetivo con el borde externo del pie, esta técnica se puede hacer en tres posiciones baja, media y alta, al patear hay que girar el cuerpo más el pie de apoyo para evitar lesión en la rodilla, siempre hay que estar mirando el objetivo.
Identifico la tecnica de pierna Dolio chagui: similar a la técnica yop chagui, la diferencia es que se golpea con el empeine del pie al objetivo, se puede realizar en tres o más direcciones bajas, medias y altas.

Identifico Cruz Básica: con esta forma se desarrolla y fortalece las lateralidades con los estudiantes de manera en general.
Refuerzo Gibón cuadrado: Se pone en escena las técnicas de brazo aprendidas en las sesiones de clase.
Refuerzo tecnicas de brazo are maki, montong maki, olgul maki
Refuerzo tecnica de puño
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución técnica
Desarrollo la ejecución técnica sin implementos de pateo
Desarrollo la ejecución técnica sin implementos de pateo en circuto
Identifico Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae
coordino los movimientos, memorizando los patrones de dezplazamiento
Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad
Exploro los pasos a seguir para la ejecución técnica desde posturas basicas
Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo desde posturas basicas
Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo y con obstaculos en circutodesde porturas basicas
Desarrollo movilidad fina y gruesa en segmentos corporales propios para el desarrollo de los gestos técnico- tácticos del taekwondo
Exploro los pasos a seguir para la ejecución técnica desde posturas basicas
Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo desde posturas basicas
Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo y con obstaculos en circulo desde porturas basicas
Ejecuto movilidad fina y gruesa en segmentos corporales propios para el desarrollo de los gestos técnico- tácticos del taekwondo
Exploro los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae
Coordino sus movimientos, memorizando los patrones de dezplazamiento
Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad
Reconozco su corporalidad en la realización de técnicas y combinaciones de las mismas

›s del TAEKWONDO

CO - MOTRIZ
DESEMPEÑOS
Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae
coordina sus movimientos, memorizando los patrones de dezplazamiento
Analiza la organización adecuada del espacio con respecto a si mismo manejando la lateralidad
Desarrolla su coordinación neuromuscular a través de actividades de desplazamiento y sincronizacion
Teoría del saludo en Coreano
Desplazamiento lateral
Juegos de evasión poniendo en practica los desplazamientos
Códigos de conducta- Principios del Taekwondo desde la cívica
Números Cardinales en Coreano 1 al 10
Desplazamiento de pierna anterior dezplaza en diagonal hacia adelante.
Juegos de evasión desde el desplazamiento diagonal
Códigos de conducta- Principios del Taekwondo desde la ética
Números Cardinales en Coreano 11 al 20
pateo para bloquer,
Juegos de evasión desde el desplazamiento en retroceso
Códigos de conducta- Principios del Taekwondo desde la experiencia
Números Cardinales en Coreano 21 al 30
Desplazamiento lateral Ap Chagui
Desplazamiento lateral Dolyop Chagui
Códigos de conducta adaptables al taekwondo
Números Cardinales en Coreano 31 al 40
Desplazamiento en retroceso Ap Chagui
Desplazamiento en retroceso Dolyop Chagui
Códigos de conducta adaptables a la escuela
Números Cardinales en Coreano 41 al 50
Desplazamiento 45 grados y ejecuta Ap Chagui
Desplazamiento 45 grados y ejecuta Dolyop Chagui
Códigos de conducta adaptables al hogar
Números Cardinales en Coreano 51 al 60
Desplazamiento lateral Yop Chagui
Desplazamiento lateral Neryo Chagui
Propuesta de conductas adaptables al taekwondo

Fundamentos técnicos de desplazamientos en postura (den, drun, ap sogui, ap kubi sogui) con, ap chagui del taeguk 1
Técnicas de desplazamiento en postura con defensas (are, montong, olgui makki) y golpe de puño chumok chirugui taeguk 1
Ejecución del taeguk 1° con respiración lenta interiorizando sus movimientos y su simbología
Ajuste, ritmo y precisión en las defensas o ataques de pierna y brazo propias del taeguk 1 con desplazamiento y en estático
Técnicas posturales de amplitud y extensión de cadera en estática y en desplazamiento
Ejercicios técnicos de equilibrio en cadera, rodilla y pie para la ejecución de yop chagui contra la pared
Precisión y foco en el pateo lateral en estática y en desplazamiento con compañero en la paleta y/o pao
potencia en la yop chagui en tula o pao con compañero e implementación
Combate imaginario aterrizando posturas golpes y defensas del taeguk 1 con compañero e implementación
Técnicas de desplazamiento en el combate, adelantada, retrocediendo, lateral y diagonales. Con compañero e inplementación
Básicos de entradas y contraataque adelantado en el combate utilizando varias patadas con copañero e implementación
Fintas en el combate y trabajo de velocidad de reacción
Ejecución del taeguk 2° con respiración lenta interiorizando sus movimientos y su simbología
Técnicas de ajuste en postura, defensas, golpe de puño chumok chirugui y patadas del taeguk 2
Sincronicidad en cada uno de los movimientos en soguis, makkis, chumok y chaguis propios del taeguk 2
Ajuste, ritmo y precisión en las defensas o ataques de pierna y brazo propias del taeguk 2 con desplazamiento y en estático
Básicos de giros estáticos y en desplazamiento por espalda de 180°
Patada en tijera saltando bandal y dolyo al foco en pareja con paleta
paleta y con compañero
con dolyo
explosividad)
implementación
utilizando diferentes patadas con compañero e implementación
Potencia y efectividad en la patada en los diferentes puntos del cuerpo permitidos en competencia
Posturas básicas de rompimiento (ap, ap kubi y chuchum sogui)
y paleta
chirugui) y de mano abierta (Han sonnal mok an chigui)
al aire y con paleta o pao
Taeguk 1. Posturas basicas de pomse
Taeguk 1. Posturas de brazos
Taeguk 1. Posturas de piernas
Defensa personal tecnicas de defensa
Defensa personal tecnicas de ataques.
Taeguk 2. Posturas basicas de pomse
Taeguk 2. Posturas de brazos
Taeguk 2. Posturas de piernas
MONDOLIO DOLIO CHAGUI – Patada circular con giro
combinacion de desplazamientos en combate

aplicación tecnicas de brazo y pierna propias del combate.

s como: la disciplina, la sana competencia, la honestidad, el espíritu de equipo.

CO - MOTRIZ

SUBTEMA
tecnicas de ataque y contra ataque del combate con brazos.
tecnicas de ataque y contra ataque del combate con piernas.
combate pactado en semi contacto
ap chagui (patada al frente)
dolly chagui (patada giro)
furyo chagui (patada gancho)
are maky, olgul maky, montong maky, are maky
kukkiwon de brazos 1
ap chagui y dolly chagui hacia adelante y hacia atrás
furyo chagui y dolly chagui hacia adelante y hacia atrás
giros
kukkiwon de brazos 1-2
tabon (180) (360)
frente saltando

patada lado con obstaculo
cruz universal con varios movimientos encadenados
taeguk il yang posturas y ejecucion del poomse.
combate olimpico
pateo a paletas
pateo a protectores
mondolio dolio chagui – patada circular con giro
tuit furyo chagui
tuio dollyo chagui
ap sogui / ap kubi sogui
primeros ocho pasos taeguk il yang
adelante atrás bande bandal-dollyo chagui
desplazamiento a 45° baro millo chagui-neryo chagui.
ap sogui / ap kubi sogui
are makki /montong makki /olgul makki-chumok jirugui.
taeguk il yang completo
yop chagui
dollyo chagui sostenida en el aire 30 segundos.
chuchum sogui- postura y coreccion de tecnica.
kukkiwon de brazos 1-2 postura y ejecucion de las tecnicas.
combate olimpico con desplazamientos.
desplazamiento en 45 grados
desplazamiento en 90 grados
ejercicios de pliometria
balonmano

relevos
patada dollyo chagui
patada bandall chagui
patada bandall chagui
patada neyro chagui
combate olimpico
patada mondolio dollyo chagui
combate olimpico

		OBJETIVO GENERAL		
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
1	**1**	Los primeros quince días del mes realizaré mínimo dos pequeños conversatorios como una forma de recordar el tema de derechos trabajado el año anterior	Los primeros quince días del mes invitaré a un familiar de alguno de los niños/niñas para que nos relate cómo su familia motivaba su actividad deportiva	Los primeros quince días del mes proyectaré el video CUERDAS y generaré una conversación con niños y niñas
	2			
2	**3**			
	4			
3	**5**			

	6			
4	7			
	8			
5	9			
	10			
6	11			
	12			

7	13			
	14			
8	15			
	16			
9	17			
	18			
	19			

10	19			
	20			
OBJETIVO GENERAL				
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
11	21	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	22	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
12	23	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	24			

13	25	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	26	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
14	27			
	28			
15	29			
	30			
	31			

16				
	32			
17	33	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	34	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
18	35	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	36			
19	37			

	38			
20	39			
	40			

OBJETIVO GENERAL

TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL		
SEMANA	**CLASE Nº**	**PERSONAL**	**FAMILIAR**	**SOCIAL**
21	41	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	42	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
22	43	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	44			

23	45			
	46			
24	47			
	48			
25	49	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	50	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
26	51	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX
	52			
27	53			
	54			
	55			

28	55			
	56			
29	57			
	58			
30	59			
	60			

JORNADA ESC	
CENTRO DE	
MALLA C	
EX	
	Identificar los fundamento
	DIMENSIÓN MOTRIZ
	DIMENSIÓN LÚDICA
	DIMENSIÓN COGNITIVA
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
Con los niños y niñas desarrollaremos un ACRÓSTICO con la palabra MIS DERECHOS	IDENTIFICAR LAS POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO
	ASIMILAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
	EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS
	EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS DE BRAZO
	ASIMILAR PATRONES BASICOS DE DESPLAZAMIENTO

	ASIMILAR PATRONES BASICOS DE DESPLAZAMIENTO
	EJECUTAR FUNDAMENTOS TECNICOS DEL KWKKIWON
	COMBINAR POSICIONES BASICAS Y DESPLAZAMIENTOS
	EJECUTAR FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS
	DESARROLLAR POSICIONES BASICAS Y COMBINA TECNICAS
	REFORZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS
	DESARROLLAR FUNDAMENTOS BASICOS DEL

	POMSAE Y PATADAS
	DESARROLLAR FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL POMSAE Y PATADAS
	EJECUTAR POSICIONES BASICAS ESTABLES Y COMBINACION CON DESPLAZAMIENTOS
	DESARROLLAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO APLICANDO TECNICAS BASICAS
	DESARROLLAR LAS TECNICA BASICA DE PIERNA
	DESARROLLAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO APLICADO A TECNICAS BASICAS
	DESARROLLAR LOS PATRONES PARA REALIZAR TECNICA DE PATADAS DESCENDENTES
	DESARROLLAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

	DESPLAZAMIENTO APLICADO A TECNICAS BASICAS
	DESARROLLAR FUNDAMENTO TECNICOS DE PATEO
	A
	El estudiante apropia las
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	DESARROLLAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	REFORZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL PUMSAE Y TECNICAS DE PATEO
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	EXPLORAR FUNDAMENTOS DE TECNICAS DE PATEO BASICO CON GIRO Y REFUERZO DE PUMSAE BASICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PERFECCIONAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS

XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PERFECCIONAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PERFECCIONAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS
	EJECUTAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS
	EJECUTAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS
	EJECUTAR COMBINACIONES DE ATAQUE Y DEFENSA CON MIEMBROS SUPERIORES
	EJECUTAR ACCIONES CON IMPLEMENTOS PROPIOS DEL C.I.
	EJECUTAR ACCIONES CON PRESENCIA DE

	PRESENCIA DE ADVERSARIO
	EJECUTAR ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	EJECUTAR ACCIONES SIN PRESENCIA DE ADVERSARIO
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	EJECUTO ACCIONES CON IMPLEMENTOS PROPIOS DEL C.I.
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	EJECUTAR ACCIONES CON PRESENCIA DE ADVERSARIO
	DESARROLLAR EN POSICIONES BASICAS DE COMBATE TECNICAS DE PATEO A DIFERENTES ALTURAS
	DESARROLLAR EN POSICIONES BASICAS DE COMBATE TECNICAS DE PATEO A DIFERENTES ALTURAS
	EJECUTAR TECNICAS DE

	COMBATE CON PIERNA ADELANTADA
	REPASAR ESQUEMAS DE POMSAE BASICO
	EJECUTAR TECNICAS DE COMBATE CON PIERNA ADELANTADA
	Perfeccionar en el estudi de un alto nivel formativo
CONCEPTUAL	**CONTENIDO**
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	POSICIONES BÁSICAS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO FUNDAMENTACION
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	POSICIONES BÁSICAS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO FUNDAMENTACION
XXXXXXXX **XXXXXXXX** **XXXXXXXX**	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO(poomsae)
	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
	1 POSICIONES

	BASICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO (poomsae)
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	1 POSICIONES BÁSICAS 2 PATRONES DE DESPLAZAMIENTO 3 FUNDAMENTOS
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
XXXXXXXX XXXXXXXX XXXXXXXX	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO
	ACCIONES CON

	DESPLAZAMIENTO
	APLICACION AL DESPLAZAMIENTO
	Correccion de posturas básicas
	Ejecucion de taeguk con variable de ejecucion
	Correccion tecnicas de pateo
	Apropiar las acciones desde posturas básicas, a diferentes ritmos, con implementos y con adversarios

OLAR COMPLEMENTARIA

INTERÉS TAEKWONDO

URRICULAR CICLO 4

XPLORACIÓN

s técnicos de las posiciones, patadas y defensas básicas del taekwon
un sujeto de derec

Identifico técnicas de movin

Interpreto situaciones de actividades recre

Reconozco los aspectos fundamentales

TEMA
ASOCIO POSICIONES COTIDIANAS CON LAS BASICAS DEL TAEKWONDO
ASIMILO LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DE UN AREA ESPECIFICA
EXPLORO MOVIMIENTOS TECNICOS PARA EJECUTAR PATADA AP CHAGUI
EXPLORO MOVIMIENTOS BASICOS DE DEFENSAS
ASIMILO PATRONES BASICOS DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DEL GIBON CUADRADO 1

ASIMILO PATRONES BASICOS DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DEL GIBON CUADRADO 2
EXPLORO MOVIMIENTOS BASICOS ENFOCADOS AL KWKKIWON
ASIMILO LA COMBINACION DE POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DENTRO DE UNA FIGURA BASE
EXPLORO ACCIONES DESDE POSTURAS BASICAS A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS.
ASIMILO POSTURAS BASICAS DE COMBATE Y COMBINO CON TECNICAS DE ATAQUE
EJECUTO MEDIANTE DESPLAZAMIENTOS BASICOS DOBLE TECNICA CON MISMA PIERNA
EJECUTO MOVIMIENTOS BASICOS DEL POMSAE Y PATADADAS BASICAS

EJECUTO ACCIONES DESDE POSTURAS BASICAS A DIFERENTES RITMOS
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS BASICOS COMBIMNADOS CON TECNICAS DE BRAZO Y PIERNAS
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS BASICOS COMBIMNADOS CON TECNICAS DE BRAZO Y PIERNAS
EJECUTO TECNICAS BASICAS DE PIERNA CON MAYOR DOMINIO
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL POMSAE GIBON 2 COMBINADOS CON TECNICAS DE BRAZO.
EJECUTO MOVIMIENTOS BASICOS PARA REALIZAR TECNICA DE PIERNA NERYO CHAGUI
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL POMSAE

GIBON 3 COMBINADOS CON TECNICAS DE BRAZO.
EJECUTO TECNICAS BASICAS DE PATEO EN DIFERENTES POSICIONES

PROPIACIÓN

diferentes tecnicas deportivas propuestas, reconociendo la ter

DIMENSION LUDIC
TEMA
EJECUTO MOVIMIENTOS BASICOS PROPIOS DEL TAEGUK 1
REFUERZO LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL PUMSAE Y TECNICAS DE PATEO BANDAL CHAGUI , NERYO CHAGUI
EXPLORO LOS MOVIMIENTO BASICOS PARA REALIZAR TECNICAS DE PATEO EN GIRO Y REFURZO PUMSAE BASICOS .
PERFECCIONO PUMSAES BASICOS, EXPLORO PUMSAE TAEGUK INICIAL Y EJECUTO TECNICAS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTO

PERFECCIONO PUMSAES BASICOS, EXPLORO PUMSAE TAEGUK INICIAL Y EJECUTO TECNICAS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTO EN 45°
EJECUTO PUMSAES TAEGUK INICIALY TECNICAS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS
EJECUTO PUMSAES TAEGUK INICIALY TECNICAS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTO
EJECUTO PUMSAES TAEGUK INICIALY TECNICAS DE PATEO COMBINACION DE DESPLAZAMIENTOS
FORTALEZCO COMBINACIONES DE ATAQUE Y DEFENSA DESDE POSICIONES ESTATICAS Y DINAMICAS
DESARROLLO TECNICAS DE ROMPIMIENTO CON PIERNAS Y BRAZO
DESARROLLO DESPLAZAMIENTOS UTILIZADOS EN COMBATE OLIMPICO

COMBATE OLIMPICO
REFUERZO EL USO DE LA TECNICA DE PATEO YOP CHAGUI (PATADA LATERAL) CONSERVANDO EL EQUILIBRIO.
DESARROLLO COMBINACIONES DE ATAQUE Y DEFENSA DESDE POSICIONES ESTATICAS Y DINAMICAS.
IDENTIFICO USOS Y APLICACIONES DE LA IMPLEMENTACION DEPORTIVA DEL C.I
DESARROLLO CONTACTO A PARTIR DE TECNICAS DE PIERNA Y BRAZO PROPIAS DE COMBATE OLIMPICO
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN POSICIONES LARGAS COMBINANDO TECNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA A DIFERENTES ALTURAS
REALIZO DESPLAZAMIENTOS EN POSICIONES LARGAS COMBINANDO TECNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA A DIFERENTES ALTURAS
REALIZO DESPLAZAMIENTOS DE COMBATE Y

COMBINO TECNICAS DE ATAQUE CON PIERNA DELANTERA
EJECUTO PUMSAE BASICOS Y TAEGUK
REALIZO DESPLAZAMIENTOS DE COMBATE Y COMBINO TECNICAS DE ATAQUE CON PIERNA DELANTERA

DOMINIO

iante cada uno de los parametros deportivos, motores, cognitiv
› en cada uno de participantes del centro de interes de Taekwo

DIMENSION LUDIC
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)

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

ıdo con una didáctica que aporte al desarrollo de las dimensiones del estudiante como ho- familia.
ıiento para perfeccionar la ejecución del gesto.
ativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
de la actividad física para una formación personal integra.

DESEMPEÑOS
Exploro posicion de atencion (Chumbi sogui)
Exploro posicion firme (Chariot)
Exploro movimientos de reverencia o saludo (Kionnye)
Identifico movimiento completo de saludo marcial dentro de la practica deportiva (Chumbi,Chariot , Kionnye)
Asimilo movimiento de desplazamietno de manera frontal (adelante-atrás)
Asimilo movimiento de desplazamietno de manera lateral (izquierda-derecha)
Asimilo movimiento combinados de manera lateral y frontal
Ejecuto ejercicios de respiracion de manera pausada.
Asimilo posiciones basicas , AP SOGUI, AP KUBY SOGUI.
Ejecuto levantamiento de rodilla a diferentes alturas (baja , media , alta)
Ejecuto levantamiento de pierna sin flexionar rodilla a alturas (baja , media , alta)
Asimilo posiciones basicas , AP SOGUI, AP KUBY SOGUI.
Identifico posicion basica CHUM CHUM SOGUI
Ejecuto movimiento de brazo ARE MAKI (Defensa abajo)
Ejecuto movimiento de brazo MONTONG MAKI (Defensa Media)
Ejecuto movimiento de brazo OLGUL MAKI (Defensa alta)
Ejecuto pasos basico en AP KUBI SOGUI dentro del esquema de Gibon Cuadrado
Ejecuto movimiento de brazo CHUMOK (puño) en posicion AP KUBI SOGUI
Ejecuto movimiento de brazo ARE MAKI (Defensa Abajo) en posicion AP KUBI SOGUI
Ejecuto Gibon cuadrado numero 1

Ejecuto pasos basico en AP KUBI SOGUI dentro del esquema de Gibon Cuadrado
Ejecuto movimiento de brazo CHUMOK (puño) en posicion AP KUBI SOGUI
Ejecuto movimiento de brazo MONTONG MAKI (Defensa media) en posicion AP KUBI SOGUI
Ejecuto Gibon cuadrado numero 2
Ejecuto posicion basica CHUM CHUM SOGUI en diferentes alturas
Ejecuto movimiento de defensa (ARE MAKI) en posicion CHUM CHUM SOGUI
Ejecuto movimiento de defensa (MONTONG MAKI) en posicion CHUM CHUM SOGUI
Ejecuto movimiento de defensa (OLGUL MAKI) en posicion CHUM CHUM SOGUI
Ejecuto basico Kwkkiwon numero 1
Refuerzo las posiciones horizontales y verticales enfocadas al Kukkiwon numero 1
Refuerzo figura base Kwkkiwon 1 , con diferentes velocidades (lenta, media, rapida)
Asimilo movimientos basicos de respiracion en cruz, cruz basica y pomsae Guibon 1
Ejecuto movimientos de brazo (ARE MAKI Y CHUMOK) en posicion AP KUBI SOGUI
Desarrollo movimientos de puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
Asimilo movimiento basicos para realizar la patada AP CHAGUI.
Asimilo movimiento basicos para realizar la patada DOLLIO CHAGUI.
Asimilo movimiento basicos para realizar la patada YOP CHAGUI.
desarrolla del puño jumeok jirigui adelantado y atrazado en posicion TUIT KUBI SOGUI
Ejecuto en posición kyorugui seogui desplazamientos adelante , atrás y cambio de guardia
Ejecuto en posición kyorugui seogui, las tres tecnicas basicas de pateo basicas (AP CHAGUI, DOLLIO CHAGUI,YOP CHAGUI)
Combino mediante desplazamientos adelante , atrás y cambio de guardia las tres patadas basicas
Realizo doble tecnica de puño jumeok jirigui adelantado y atrazado
Ejecuto en posición kyorugui seogui y desplazamiento adelante,atrás y cambio de guardia doble tecnica de patada AP CHAGUI con misma pierna.
Ejecuto en posición kyorugui seogui y desplazamiento adelante,atrás y cambio de guardia doble tecnica de patada DOLLIO CHAGUI con misma pierna.
Ejecuto en posición kyorugui seogui y desplazamiento adelante,atrás y cambio de guardia doble tecnica de patada YOP CHAGUI con misma pierna.
Desarrollo posiciones verticales y horizontales con desplazamiento en las tecnicas de brazos del kwkkiwon 1.
Realizo Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui)
Realizo respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1

Realizo patadas basicas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui en posicion de guardia(TUIT KUBI SEOGUI)
Ejecuto puño jumeok jirigui adelantado y atrazado en posicion AP KUBI SOGUI Y AP SOGUI
Ejecuto en posición kyorugui seogui y mediante desplazamiento adelante , atrás y cambio de guardia tecnicas de Ap Chagui , Dollio Chagui y yop Chagui a diferentes velocidades
Combino en posición kyorugui seogui, las tres tecnicas basicas de pateo con las tres tecnicas basicas de defensa.
Ejecuto Cruz basica ,kwkkiwon 1 y esquema de pomsae GIBON 1
Ejecuto tecnicas de brazo en posiciones AP KUBI SOGUI, AP SOGUI, CHUM CHUM SOGUI , TUIT KUBI SOGUI.
Realizo combinacion de posiciones basicas acompañadas con movimientos de brazo.
Ejecuto desplazamientos basicos acompañados de tecnicas de pierna (AP CHAGUI, DOLLIO CHAGUI,YOP CHAGUI)
Ejecuto desplazamientos basicos acompañados de tecnicas de brazo y de pierna.
Refuerzo Pomsae basico Guibon 1
Ejecuto desplazamientos de manera lateral
Ejecuto posiciones de defensa y combino con movimientos de pierna
Indago sobre terminología Coreana
Ejecuto tecnica de pierna (DOLLYO CHAGUI) a diferentes alturas y ritmos
Ejecuto tecnica de pierna (AP CHAGUI) a diferentes alturas y ritmos
Ejecuto tecnica de pierna (YOP CHAGUI) a diferentes alturas y ritmos
Socializo la terminología Coreana
Realizo movimientos en posicion AP KUBI SOGUI acompañados con tecnicas de defensa OLGUL MAKI
Realizo movimientos en posicion AP KUBI SOGUI acompañados con tecnicas de ataque con brazo CHUMOK
Realizo movimientos en posicion AP KUBI SOGUI acompañados con tecnicas combinadas de brazo OLGUL MAKI, CHUMOK
Realizo pomsae basico Gibon 2
Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamientos de rodilla a diferentes alturas (media y alta)
Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamientos con pierna totalmente estirada a diferentes alturas (media y alta)
Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamiento rodilla a maxima altura y luego levantamiento con pierna totalmente estirada a mayor altura
Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI la tecnica de pierna NERYO CHAGUI (Patada descendente)
Realizo movimientos en posicion CHUM CHUM SOGUI acompañadado de tecnica de brazo YOP CHUMOK (puño lateral)
Realizo movimientos en posicion TUIT KUBI SOGUI acompañadado de tecnica de defensa MONTONG MAKI

Ejecuto en posicion TUIT KUBI SOGUI tecnica de defensa de brazo MONTONG MAKI y luego cambio a posicion CHUM CHUM SOGUI tecnica de ataque YOP CHUMOK (puño lateral)
Ejecuto pomsae basico Gibon 3
Ejecuto en posicion TUIT KUBI SOGUI tecnica de pateo BANDAL CHAGUI (patada semicircular baja)
Ejecuto en posicion TUIT KUBI SOGUI tecnica de pateo DOLLYO CHAGUI (patada circular)
Ejecuto en posicion AP KUBI SOGUI tecnica de pateo NERYO CHAGUI (patada descendente)
Socializo el sistema de combate olimpico.

minologia propia del deporte y su ejecucion.

O - MOTRIZ
DESEMPEÑOS
Realizo desplazamientos basicos del Taeguk I
Ejecuto Posiciones verticales y horizontales enfocadas al Taeguk 1
Interpreto Posiciones y defensas enfocadas al Pomsae
Conozco la terminología correspondiente sobre el Taeguk 1
Refuerzo combinación de movimiento de brazo en Cruz básica
Perfecciono el pumsae Gibon 1 y refuerzo el pomsae Gibon 2
Apropio técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Apropio técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente
ejecuto Cruz básica y combino técnica de mano y patadas
Perfecciono Gibon 1 y desarrollo de Gibón 2 y 3
Apropio técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
Inicio desplazamiento en giro de MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro
Desarrollo Gibón 2 y 3
Exploro primeros pasos Taeguk 1, paso 1 al paso 6
Desarrollo desplazamiento a 45° y ejecuto técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Desarrollo desplazamiento a 45° y ejecuto técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente

Ejecuto Gibón 1, 2 y 3 - Cruz basica combinando técnica de pateo y puño.
Exploro pumsaeTaeguk 1. paso 1 al paso 9
Desarrollo tecnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular y luego desplazo a 45 °
Desarrollo técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente y luego desplazo a 45 °
Exploro pumsaeTaeguk 1. paso 1 al paso 14
Experimento desplazamiento hacia atrás y ejecuto técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Experimento desplazamiento hacia atrás y ejecuto técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente
Experimento desplazamiento hacia atrás y ejecuto técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
Exploro pumsaeTaeguk 1 completo
Experimento desplazamiento en paso hacia adelante y ejecuto técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular
Experimento desplazamiento en paso hacia adelante y ejecuto técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular
Experimento desplazamiento en paso hacia adelante y ejecuto técnica de pateo MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro
Ejecuto pomsae Taeguk 1 en diferentes orientaciones

Experimento desplazamiento hacia adelante , luego hacia atrás y ejecuto técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente
Experimento desplazamiento hacia adelante, luego hacia atrás y ejecuto técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular

Experimento desplazamiento hacia adelante, hacia atrás y ejecuto técnica de pateo MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro
Refuerzo acciones de puño frente,defensas baja, media y alta.
Refuerzo pumsae Taeguk 1 completo
Refuerzo acciones de puño frente, defensa baja, media y alta reconociendo sus nombres en español y coreano
Realizo con fluidez el esquema de taeguk completo
Reconozco la forma adecuada para sostener los implementos de rompimiento en acciones de tren superior (jumeok jirugui, mejumeok, sonnal chigui)
Fortalezco miembros superiores para rompimiento de jumeok jirugui, mejumeok, sonnal chigui
Reconozco la forma adecuada para sostener los implementos de rompimiento en acciones de tren inferior (ap chagui, tuio apchagui, bandal, yop chagui)
Fortalezco miembros inferiores para rompimiento de ap chagui, tuio apchagui, bandal, yop chagui
Reconozco la postura de combate y ejecuto desplazamientos en diferentes lateralidades
Ejecuto desplazamientos en diferentes lateralidades con ayuda de compañeros .

Creo y propongo combinaciones de desplazamientos y acciones tecnicas de defensa y ataque
Realizo combate olimpico en presencia de adversario a modo de estudio
Reconozco la fundamentacion de la patada lateral y sus aplicaciones en kerugi, poomsae y kyoppa
Ejecuto de manera ludica el pateo lateral y propongo nuevos retos
Coopero con el grupo en la consolidacion del pateo visto y fortalezco su equilibrio
Hago uso de la patada lateral de manera consciente en juegos propuestos
Refuerzo y mejoro la capacidad de flexibilidad en acciones con tren inferior
Aprendo el esquema basico de pateo (Kukkiwon de piernas 1)
Reconozco posiciones altas y bajas integrandolas al poomsae
Exploro pumsaeTaeguk 2. paso 1 al paso 10
Reconozco la implementación y usos de la misma
Afianzo el sentido de pertenencia mediante el uso de los elementos con los que trabajo (proteccion personal y elementos de trabajo - materiales)
Creo implementacion deportiva para uso personal con materiales caseros
Porto implementación realizada y expreso sensaciones corporales dentro del entrenamiento.
Ejecuto movimientos flexibles y rápidos adaptados al taekwondo
Fortalezco la memoria táctil, especialmente en manos y pies, para determinar la correcta ejecución de la técnica
Ejerzo control continuo en desplazamientos y ejecución de técnicas propias del taekwondo en las modalidades de kerugi
Realizo combate olimpico en presencia de adversario a modo de estudio
Exploro pumsaeTaeguk 2. paso 1 al paso 14
Ejecuto técnica de BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular Y MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro.
Realizo desplazamiento hacia atrás y ejecuto técnica de BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular Y MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro.
Ejecuto en posición CHUMCHUM SOGUI técnicas de brazo en ataque y defensa.
Exploro pumsaeTaeguk 2. paso 1 al paso 18

Ejecuto técnica de BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular y luego NERYO CHAGUI - Patada descendente

Realizo desplazamiento hacia atrás y ejecuto técnica de BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular y luego NERYO CHAGUI - Patada descendente
Ejecuto combate olímpico con el compañero enfocando hacia las técnicas practicadas
Ejecuto pumsaeTaeguk 2. completo
Experimento en posición de combate desplazamientos en sustitución de pierna delantera

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada circular.
Realizo pomsae Gibon 1,2,3
Realizo pumsae Gibon cuadrado 1,2
Realizo pumsae Kwkiwon 1
Realizo pumsae Taeguk 1 y 2

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateoYOP CHAGUI- Patada lateral.

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada circular.

Realizo en sustitución de pierna delantera técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular y sin bajar la pierna delantera realizo DOLLYO CHAGUI - Patada circular.

os y sociales desarrollados a la fecha, con el fin de obtener precesos integros ndo.

O - MOTRIZ
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
doble Bandal Chagui.
Postura de combate y desplazamiento adelante con tecnica de puño.
Postura de combate y desplazamiento adelante con patada Bandal Chagui
Simulacion 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)
basicas)
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
final, teniendo en cuenta la altura objetiva
Apropiar el trabajo de la patada bandal chaguie, identificando su inicio, recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
Apropiar el trabajo de la patada dollyo chaguie, identificando su inicio, recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva
su inicio, recorrido y final, teniendo en cuenta la altura objetiva