



Taekwondo

Profesor	Dario Olate
Niveles de aprendizaje para los que se imparte	6° a 1°
Día y hora	Miércoles 13:50 a 15:10
Lugar de realización	Por definir
Costo anual	\$82.000
Vacantes	20

¿De qué se trata el taller?

Los participantes serán entrenados de manera metódica y sistemática con ejercicios Físicos de diversa índole para potenciar su cuerpo y el logro de variadas habilidades, a través de técnicas propias de este milenario arte marcial coreano. Se les enseñará un marco teórico que implique vivir la vida con un mejor foco, apuntando siempre hacia lo positivo, hacia el siguiente paso. Podrán asistir a variados eventos: Torneos, Exámenes para pasar de Cinturón, Seminarios y Clases Masivas, lo cual favorecerá el Esfuerzo y Perseverancia, el Foco y la Paciencia, además del trabajo en equipo y la motivación tanto individual como grupal.

¿Qué aprenderé?

- Valores Amor, Fe, Familia, Preparación.
- Auto Control, Auto disciplina, Habilidades para Resolver Problemas, Planificar y Establecer Objetivos.
- Respeto, Paciencia y Perseverancia a través del esfuerzo individual y en equipo
- Técnicas de Defensa Personal y Técnicas de TaeKwonDo Deportivo y Marcial
- A respirar mejor, a escuchar mejor y tener una mejor salud (en las áreas física, mental y espiritual)
- Responsabilidad y Liderazgo.

¿Cómo aprenderé?

El método de clases puede ser directo e indirecto. La clase es dirigida por el Profesor en base a un Plan Anual de Actividades 2019, y los alumnos con más experiencia ayudarán a los alumnos, lo cual genera Responsabilidad y Liderazgo, además de un aprendizaje más comprometido. La interacción alumno-maestro es fundamental, a través del Ejemplo Viviente y del método pregunta-respuesta.

Los alumnos podrán aprender la importancia de escucharse a sí mismos a través del uso adecuado del silencio y la meditación.

Las clases tienen: Apertura, Calentamiento, Elongación, Técnicas Generales y Específicas y un Cierre, con un mensaje al final de cada clase, donde se les recordará su propia responsabilidad en “Hacer el Bien” y “Hacer las Cosas Bien (Excelencia).”

El entrenamiento y desarrollo del alumno está basado en un Programa progresivo, que va desde lo más simple a lo más complejo.