|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **FECHA** **PROGRAMACION SESIONES DE CLASE EQUIPO DE TAEKWONDO 1 SEMESTRE 2020** | **TEMA** | **PERIODO** | **MEDIO** | **HORARIO** |
| 13/Abril/2020 | Entrega programa Dar a conocer forma de trabajoDar a conocer beneficios y responsabilidades de integrar el equipo. | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 15/abril /2020 | pruebas física generales de fuerza Y Flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 16/Abril/2020 | pruebas Técnicas de patadas , de resistencia y de velocidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 20/Abril/2020 | (Combate) Patadas directas con pierna posterior (Poomsae) ejecución de esquema sin desplazamientosResistencia a la fuerza (general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 22/Abril/2020 | (Combate) Patadas con pierna anterior(Poomsae) solo desplazamientoFuerza rápida generalResistencia aeróbica general | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 23/Abril/2020 | (Combate) Técnicas de desplazamientos(Poomsae )posiciones soguí)Resistencia a la fuerza (general)flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 27/Abril/2020 | (Combate) Ataques directos con pierna de adelante(Poomsae) tiempo de ejecución PoomsaeFuerza rápida (general)Resistencia anaeróbica(general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 29/Abril/2020 | (Combate) Ataque con patadas con giro(Poomsae ) Ejecución por secciones individual y en grupoFuerza resistencia (general)Resistencia aeróbica (general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 30/Abril/2020 | (Combate) Contraataques en caída(Poomsae técnicas de patadasResistencia aeróbica(general)Flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 4/mayo/2020 | (Combate) Contraataques simultáneos(Poomsae) técnicas grupo de 4 movimientosResistencia Fuerza (General)Resistencia aeróbica(general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 6/mayo/2020 | (Combate)ataque con pierna anterior sustitución(Poomsae )ejecución del Poomsae en diferentes direccionesFuerza rápida (general)Resistencia anaeróbica(general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 7/mayo/2020 | (Combate) ataque con pierna anterior sostenida(Poomsae) ejecución con distractoresResistencia aeróbica(general)flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 11/mayo/2020 | (Combate) Contraataques simultaneo(Poomsae) técnicas de patadasResistencia aeróbica(general)flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 13/mayo/2020 | (Combate) ataque dobles con misma pierna(Poomsae) técnicas de ataque y defensa después de cada patadaResistencia aeróbica(especial)Flexibilidad (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 14/mayo/2020 | (Combate) Contraataques en caída(Poomsae) ejecución grupal en diferentes direccionesResistencia a la fuerza (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 18/mayo/2020 | (Combate) Contraataques provocados(Poomsae) ejecución de la sin desplazamientoResistencia aeróbica(especial)Flexibilidad (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 20/mayo/2020 | (Combate) ataque con apoyo con pierda posterior(Poomsae ) ejecución con ojos vendadosFuerza explosiva (especial)) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 21/mayo/2020 | (Combate) reglamento recordar deducciones(Poomsae) reglamento actualizacionesResistencia aeróbica(especial))flexibilidad | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 25/mayo/2020 | (Combate) contraataque con pierna anterior(Poomsae ) actualización Taeguk 8-kumganFuerza explosiva(especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 27/mayo/2020 | (Combate) ataques dobles con pierna alternada(Poomsae) actualización Taebek-PyonwongResistencia A LA FUERZA (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 28/mayo/2020 | (Combate) ataque de patadas con giro(Poomsae ) Actualización Ship Chin Resistencia anaeróbica(especial)flexibilidad | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |