|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 trabajo  Dar 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 desplazamientos  Resistencia a la fuerza (general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 22/Abril/2020 | (Combate) Patadas con pierna anterior  (Poomsae) solo desplazamiento  Fuerza rápida general  Resistencia 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 Poomsae  Fuerza 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 grupo  Fuerza resistencia (general)  Resistencia aeróbica (general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 30/Abril/2020 | (Combate) Contraataques en caída  (Poomsae técnicas de patadas  Resistencia aeróbica(general)  Flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 4/mayo/2020 | (Combate) Contraataques simultáneos  (Poomsae) técnicas grupo de 4 movimientos  Resistencia 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 direcciones  Fuerza rápida (general)  Resistencia anaeróbica(general) | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 7/mayo/2020 | (Combate) ataque con pierna anterior sostenida  (Poomsae) ejecución con distractores  Resistencia aeróbica(general)  flexibilidad | Preparación física general | Video Conferencia | 6-8PM |
| 11/mayo/2020 | (Combate) Contraataques simultaneo  (Poomsae) técnicas de patadas  Resistencia 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 patada  Resistencia aeróbica(especial)  Flexibilidad (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 14/mayo/2020 | (Combate) Contraataques en caída  (Poomsae) ejecución grupal en diferentes direcciones  Resistencia a la fuerza (especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 18/mayo/2020 | (Combate) Contraataques provocados  (Poomsae) ejecución de la sin desplazamiento  Resistencia 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 vendados  Fuerza explosiva (especial)) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 21/mayo/2020 | (Combate) reglamento recordar deducciones  (Poomsae) reglamento actualizaciones  Resistencia aeróbica(especial))  flexibilidad | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 25/mayo/2020 | (Combate) contraataque con pierna anterior  (Poomsae ) actualización Taeguk 8-kumgan  Fuerza explosiva(especial) | Preparación física especial | Video Conferencia | 6-8PM |
| 27/mayo/2020 | (Combate) ataques dobles con pierna alternada  (Poomsae) actualización Taebek-Pyonwong  Resistencia 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 |