



TAEKWON-DO

CENTRO DE ENTRENAMIENTO Y SALUD



Tengo el agrado de dirigirme a Usted con el propósito de presentarle el Plan de Trabajo que aplico como instructor de Taekwon-do, el que de ser aceptado, utilizaré para impartir esta disciplina en vuestra institución.

Los objetivos a lograr mediante este Arte Marcial son:

- Instruir física y mentalmente a cada individuo a través de los conceptos del Taekwon-do.
- Preparar a los niños y adolescentes, dentro de un marco ético y disciplinario, para que lleguen a ser ciudadanos útiles en la sociedad y posibilitarles una mejor calidad de vida.
- Iniciar a los practicantes en la competencia, con el fin de representar a vuestra institución en eventos a nivel municipal, provincial, nacional e internacional.

Dentro de nuestro Arte Marcial hay eventos extraordinarios por su envergadura y calidad, que desempeñamos anualmente: clases especiales y grupales dictadas por las altas graduaciones del ámbito nacional e internacional, cursos y jornadas científicas, a cargo de prestigiosos profesionales en las áreas de medicina psicología y otras disciplinas, como así también torneos y exhibiciones.

En dichos eventos se nutre a los participantes con conceptos que van desde los primeros auxilios, pasando por el conocimiento de sus cuerpos, hasta llegar a los secretos del autocontrol y el dominio del stress.

Las clases serán divididas en grupos por edades, a los efectos de facilitar el aprendizaje y adecuarlo a cada etapa de desarrollo. Para los niños entre 4 a 12 años, se plantea como base de enseñanza la actividad lúdica mediante ejercicios orientados hacia la evolución psicomotriz. Desde los 13 años en adelante, sin límite de edad, el trabajo consiste en entrenamiento físico, combinado con el fortalecimiento del aspecto psíquico. Es importante destacar que en la adolescencia, el Taekwon-do cumple un rol contenedor, ya que permite al alumno su inserción en un grupo de sana convivencia.

Las evaluaciones en el Taekwon-do se realizan mediante exámenes que contemplan el nivel físico, teórico y técnico del practicante, supervisados estrecha y estrictamente por la International Taekwon-do Federation. El conocimiento de este arte marcial se evidencia primeramente a través de los distintos cinturones de color, que determinan el grado de aprendizaje; hasta llegar al negro etapa en la cual se comienza la capacitación del alumno para la docencia.

La duración de las clases oscila entre 40 a 60 minutos, con una frecuencia de dos a tres días en la semana, acorde a la disponibilidad de la institución.

Los aranceles son usualmente pactados entre el instructor y la institución.

En reglas generales el Taekwon-do pretende lograr que los alumnos consigan templar su carácter por medio del autocontrol y la canalización positiva de la energía, ordenando su escala de valores usando como base para ello la disciplina, el respeto, la integridad y la cortesía, principios que sostiene el Taekwon-do.

Por lo antes expuesto creo que nuestro arte marcial colaborará con el crecimiento y la formación de los alumnos de vuestra institución, por lo que, sin más y esperando una respuesta favorable, saluda a Usted atentamente.

Héctor Avendaño
IV Dan I.T.F. - Director TKDCES