

1^{RA} SEMANA taller.

TAE KWON DO. CENNO SOMBRENO.

PROFESOR : Jose Vicente Soto Barrie.

COMIENZO 4 julio de 2026.

A handwritten signature in blue ink is written over a circular official stamp. The stamp contains the text "DIRECCIÓN DEPARTAMENTO DE PRIMARIA" around its perimeter.

1^{er} día taller. de TAE Kwondo.

04/07/26

ciclo Infantil

15⁰⁰ hns.

Δ 17⁰⁰ hns.

Formación y presentación

Pre calentamientos.

- 15⁰⁰ A 15³⁰

Trabaja y Ejercicios Básicos

- 15³⁰ A 16⁰⁰

Trabajo. de resistencia, presión y Estiramiento.

Técnicas básicas de Puños y patadas

16⁰⁰ A 16¹⁵

golpe Puños zona media (Mantong jini gui)

16¹⁵ A 16³⁰

golpe Patada Frontal c/Empeine (A.P. Chagi).

16³⁰ A 16⁴⁵

golpe Patada Frontal c/Empeine. trabajo.

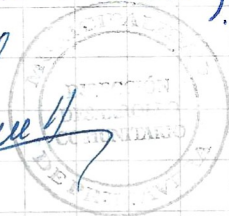
bajo presión (A.P. Chagi).

16⁴⁵ A 17⁰⁰

golpe patada semi lateral c/Empeine (Bandal. Chagi).

Finalización de la clase Formación y novedades al término, saludo al instructor (Profesor).

12.716.786 4



1^{er} día taller. de Tae KwonDo 04/07/26

ciclo Adultos. 20⁰⁰ hns A 22⁰⁰ hns

Formación y presentación

Pre calentamientos:

- 20⁰⁰ A 20³⁰ tnotes y ejercicios.
- 20³⁰ A 21⁰⁰ Trabajo de resistencia, presión y Estiramiento.

Técnicas básicas de Puños y patadas:

- 21⁰⁰ A 21¹⁵ Golpe Puños ZONA MEDIA (Montong Jinigui).
- 21¹⁵ A 21³⁰ Golpe Patada Frontal C/Empeine.
(Op. Chagwi).
- 21³⁰ A 21⁴⁵ Golpe patada semi Latéral C/Empeine
(Bandal Chagwi).
- 21⁴⁵ A 22⁰⁰ Golpe patada semi Latéral C/Empeine.
bajo presión (Bandal Chagwi)

Finalización de la clase Formación y novedades al término, saludo al Instructor.
(Profesor).



13.716.786-9





2^{do} día taller de TAE KWONDO 05/07/26.

ciclo. INFANTIL. 10³⁰ HRA 12³⁰ hrs

- Formación y detalles de la clase

Pre calentamientos:

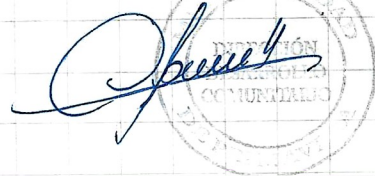
- 10³⁰ A 11⁰⁰ Trótes y Ejercicios básicos.
- 11⁰⁰ A 11³⁰ Trabajo de resistencia, presión y estiramientos.

Técnicas básicas de Puños y Patadas.

- 11³⁰ A 11⁴⁵ Golpe patada semi Latenal.
combinación con Abance y pie delantero.
(BOMDAL con ABANCE).
- 11⁴⁵ A 12⁰⁰ Golpe. patada Descendente. (WERYO CHAGUI).
- 12⁰⁰ A 12¹⁵ Golpe. patada Descendente bajo presión
(WERYO CHAGUI).
- 12¹⁵ A 12³⁰ Defensa. Personal. tomade de
hombro.

Finalización de la clase, Formación y novedades
al termino, saludo al Profesor. (Instructor).

12.716.786-9



2^{da} SEMANA taller.

Clases de TAE KUONDO cenno sombrero

11 de julio.	2026.	15 ⁰⁰ A 17 ⁰⁰	= 20 ⁰⁰ A 22 ⁰⁰
12 de julio	2026.	11 ⁰⁰ A 13 ⁰⁰	

- ciclo INFANTIL.
- ciclo ADULTOS.


MUNICIPALIDAD
DIRECCIÓN
DESARROLLO
SOCIOECONÓMICO
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

1^{er} día Taller de TAE KWONDO. 11/07/26

Ciclo INFANTIL.

15⁰⁰ hrs A 17⁰⁰ hrs

Formación y detalles de la clase.

15⁰⁰ A 15²⁰ Trótes y ejercicios básicos.
15²⁰ A 15⁴⁰ Trabajos de resistencia,
presión y estiramientos.

Técnicas básicas de Puños y Pies. (repetición)

15⁴⁰ A 15⁵⁰ Golpe de Patada Frontal c/EMPEINE
(ap. CHAGUI)

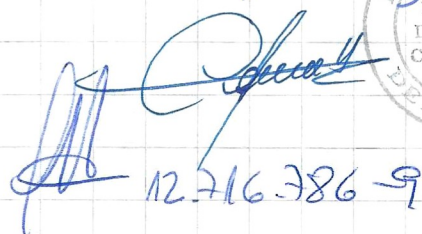
15⁵⁰ A 16⁰⁰ Golpe de Patada semi Lateral
c/EMPEINE (Bandal CHAGUI)

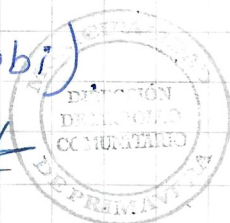
16⁰⁰ A 16¹⁰ Golpe de Patada descendente
c/plante del Pies. (Neryo. CHAGUI)

16¹⁰ A 16³⁵ Golpe de Puños con AVANCE paso.
corto. ZONA MEDIA. (MONTONG
CHIRUGUI EN AP SOGUI)

16³⁵ A 17⁰⁰ Golpe de Puños con AVANCE.
paso LARGO. ZONA MEDIA.
(MONTONG CHIRUGUI EN AP CUBI)

TERMINO DE LA clase


12716386-9



1er Día Tollen TAE KWONDO.

11/07/26.

Ciclo Adultos.

20⁰⁰hrs A 22⁰⁰hrs.

Formación y Detalles de la clase.

(20 MINUTOS) Trotes y Ejercicios básicos
(20 MINUTOS) Trabajos de resistencia, presión y
ESTIRAMIENTOS.

Técnicas básicas de Puños y Pies (REPASO).

(10 MINUTOS) Golpe de Pateo Frontal c/EMPEINE
(AP. CHAGUI).

(10 MINUTOS) Golpe de Pateo SEMI Lateral.
c/EMPEINE (BANDAL CHAGUI)

(10 MINUTOS) Golpe de pateo descendente c/plante
del PIE (AERYO CHAGUI).

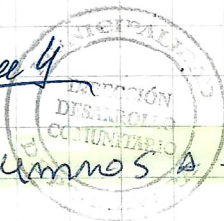
(25 MINUTOS) Golpe de Puños con avance paso corto
ZONA MEDIA. (MONTONG CHIRIGUI EN AP. SOGUI)

(25 MINUTOS) Golpe de Puños con avance paso largo
ZONA MEDIA. (MONTONG CHIRIGUI EN AP. CUBI).



12.716.786-9


NOTA: NO LLEGO. SUMAMOS A LA
CLASE.



2^{do} día taller. de TAE KWON DO 12/06/26.

ciclo INFANTIL.

11⁰⁰ hrs a 13⁰⁰ hrs.

11⁰⁰ hrs A 11²⁰ hrs. Notas y Ejercicios.
11²⁰ hrs A 11⁴⁰ hrs. Trabajos resistencia,
presión y estiramientos

11⁴⁰ hrs A 11⁵⁰ hrs. Trabajos c/conos comb.
bimación ambas piernas
(Patade AP. CHAGUI)

11⁵⁰ hrs A 12⁰⁰ hrs. Trabajos c/conos comb.
imación ambas piernas.
(Patade BANDO CHAGUI)

12⁰⁰ hrs A 12¹⁰ hrs. Trabajos Defensa ZONA.
baja. Poso corto.

12¹⁰ hrs A 12²⁰ hrs. Trabajos Defensa ZONA.
baja. Poso LARGO.

12²⁰ hrs A 12⁴⁰ hrs. Trabajo c/escudo EN PISO.
Golpe de Puños (Presión)

12⁴⁰ hrs A 13⁰⁰ hrs. Trabajo c/escudo DE
Golpes de Puños con resisten-
cia DE PIC. (FULL)

TERMINO DE CLASES.

12.716.786-9



3^{ra} SEMANA Tallen.

Clases de TAE KWONDO. CERRO SOMBRERO.

18 de julio	2026.	15 ⁰⁰ A 17 ⁰⁰	= 20 ⁰⁰ A 22 ⁰⁰
19 de julio	2026.	11 ⁰⁰ A 13 ⁰⁰	

ciclo infantil.
ciclo Adultos.



12.716.786-9




1^{er} Día Taller de TAE KWONDO.

18/07/26.

Ciclo INFANTIL

15⁰⁰ hrs A 17⁰⁰ hrs.

Formación y Detalles de la Clase.

15⁰⁰ A 15²⁰ Trote y Ejercicios básicos (Precalentamientos).

15²⁰ A 15⁴⁰ Ejercicios. resistencia y elongaciones.

Técnicas. básicas de Puños y Pies.

15⁴⁰ A 16⁰⁰ Trabajos c/ conos coordinación y presión.

16⁰⁰ A 16²⁰ Patade yop CHAGUI (Patade lateral. c/ Plante del Pie)

16²⁰ A 16⁴⁰ Patade Ap. CHAGUI (Patade zona media variante. con plante del Pie).

16⁴⁰ A 16⁵⁰ Golpes de Puños c/ Escudo orientes

16⁵⁰ A 17⁰⁰ ceremonia ENTREGA DE CINTURONES blancos A ALUMNOS Destacados por su desempeño en todos los clases del taller



12.716 786-8



MUNICIPALIDAD
DIRECCIÓN
DEPRESIÓN
COMUNITARIO
DEPRESIÓN

1er día Tallen. TAE KWONDO.

18/07/26.

ciclo ADULTOS.

20⁰⁰ hrs a 22⁰⁰ hrs

Formacion y detalles de la clase.

(20 minutos) Trótes y Ejercicios básicos (Pre calentamiento)

(20 minutos) Ejercicios Resistencia, presión y elongación.

Técnicas básicas DE Puños y Pies.

(20 minutos) Trabajos c/ conos coordinación y presión

(20 minutos) Postade yop CHAGUI (Postade lateral c/ Plante del pie)

(20 minutos) Postade AP CHAGUI (Postade zona MEDIA vsiente c/ plante del pie)

(20 minutos) Golpe de puños y Escudo vsientes.



NOTA: NO llegaron alumnos a clase.

12.716.786-9



2^{do} día Taller TAE KWANDO

19/07/26

Ciclo INFANTIL

11⁰⁰ hrs a 13⁰⁰ hrs

Formación y detalles de la clase.

(20 minutos) trastes y ejercicios básicos
(20 minutos) Ejercicios de resistencia, presión y
elongación

Técnicas básicas de puños y pies

(20 minutos) trastes e conos coordinación,
presión y velocidad.

(20 minutos) Golpe de puño zona baja (pre chirigoi)

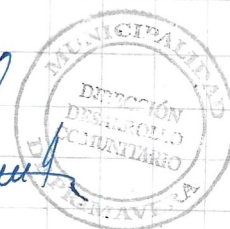
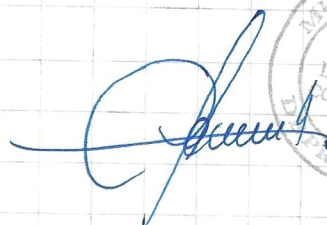
(20 minutos) Golpe de puño zona media (montón chirigoi)

(20 minutos) Golpe de puño zona alta (olgun chirigoi)

NOTA: NO llegaron alumnos a clase



12.716.786-9



4^{TA} SEMANA. taller.

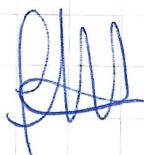
clases TAE KWONDO CENNO SOMBRENO.

25 de julio 2026.

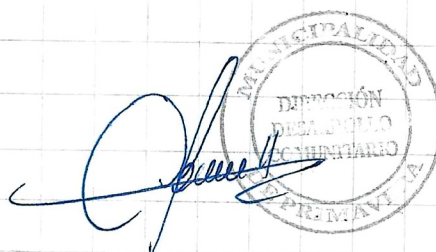
26 de julio 2026.

ciclo Infantil
ciclo Adultos.

FINAL DEL taller.



12.716.786-9.



MUNICIPALIDAD
DIRECCIÓN
DESARROLLO
SOCIOECONÓMICO
PRIMARIA

1^{er} día taller. TAE KWONDO.

25/07/26.

Ciclo INFANTIL

15⁰⁰ A 17⁰⁰ hrs.

Formación y detalles de la clase.

15⁰⁰ A 15²⁰

Tuotes y Ejercicios básicos
(Pre calentamientos)

15²⁰ A 15⁴⁰

Ejercicios de resistencia, elongaciones
y estiramientos.

TECNICAS básicas DE PUÑOS y PIES.

15⁴⁰ A

16⁰⁰

Trabajos c/ conos resistencia y presión

16⁰⁰ A

16²⁵

Patada AN FURIGUI (Patada zona ALTA
borde interno DE AFUERA hacia ADENTRO)

16²⁵ A

16⁵⁰

Patada BAKAT FURIGUI (Patada zona ALTA
borde externo DE ADENTRO hacia AFUERA)

16⁵⁰ A

17⁰⁰

Ceremonia ENTREGA DE cinturones
blancos.



12716.786-9



1^{er} día taller TAE KWONDO

25/07/26

ciclo adultos.

20⁰⁰ hrs a 22⁰⁰ hrs

Formación y detalles de la clase.

(20 minutos) trote y ejercicios básicos Pre-
lentamiento.

(20 minutos) Ejercicios de resistencia, lon-
gitud y estiramiento.

Técnicas básicas de Puños y Pies

(20 minutos) Trabajos c/ conos resistencia y presión

(20 minutos) Trabajos Pstede AN FUKUI (zona

ste borde interno de AFUERA hacia ADENTRO)

(20 minutos) Trabajo Pstede BAKAT FUKUI (Pstede
zona ste borde externo de Adentro hacia
AFUERA)

(20 minutos) Trabajos c/ escudo golpes de rodillo



NOTA: No llegaron alumnos a clase

12716.7865





2do día Taller TAE KWON DO.

26/07/26.

Ciclo Infantil.

11⁰⁰ hrs a 13⁰⁰ hrs.

Formación y detalles de la clase (reposo).

(20 minutos) Trates y Ejercicios básicos.
(20 minutos) Trabajos c/ conos resistencia y coordinación
(20 minutos) soltar y trabajos DE ESTIRAMIENTOS.

(10 minutos) bloqueo zona baja (pre Maqui)
(10 minutos) bloqueo zona MEDIA (montone Maqui)
(10 minutos) bloqueo zona alta (OLGON Maqui)
(10 minutos) Potade Frontal zona baja (op. CHAGUI)

(10 minutos) Técnica bajo Presión.
(10 minutos) Potade Bended (zona MEDIA c/

EM PRIME (bajo presión)
(10 minutos) Golpe de Puños c/ Escudo.



12.716.786-9.

TERMINO del taller



