



**Módulo Movimiento humano**  
**Curso: Taekwondo**  
**Facilitadora: Mayra Valverde Retana**

**I. Descripción general del curso**

En este curso se pretende ir incorporando variedad de técnicas y ejercicios, fundamentos y técnicas de golpes y patadas, así como preparar y capacitar a las personas que deseen obtener grados (cambio de cinturones), para que puedan realizar su examen en forma adecuada. Además, incorporarlos en participaciones o presentaciones de la Federación Costarricense de Taekwondo, por supuesto si ellos están de acuerdo.

Aunado a lo anterior, concientizar a los integrantes del grupo sobre la importancia de realizar ejercicio en procura del bienestar físico y mental. Este curso, busca además unir a los integrantes del grupo nuevos con los de semestres anteriores, manteniendo un compañerismo y amistad entre todos.

En este curso los alumnos tienen libertad de realizar los ejercicios, sin ser obligados a realizarlos y cada uno trabaja de acuerdo a su capacidad física, logrando nivelarse conforme va transcurriendo el curso.

**II. Contenidos del curso**

- Introducción al Taekwondo.
- Ejercicios varios de calentamiento y flexibilidad articular.
- Técnicas De Golpe (Básicas)
- Técnicas De Bloqueo (Básicas)
- Técnicas de pierna (básicas)