



Queens Taekwon-Do Center

Affiliated to the International Taekwon-Do Federation (ITF) and the National Taekwon-Do Association -ITF (NTA-ITF)

20 de abril de 2020

Apreciados Padres y Estudiantes:

Debemos de dar gracias por una semana más!! Hace un mes, el 16 de marzo de 2020, celebramos nuestra última clase en vivo en QTC! Acabamos de terminar nuestra quinta semana de cuarentena y espero con todo mi corazón que todo esté bien para usted, su familia y amigos.

Como ya sabrá, la cuarentena se extendió hasta el 15 de mayo. Después de esto, gradualmente volveremos a la rutina normal. El gobierno ha asignado la reapertura de la economía por etapas, por grupo. Estamos en la lista del segundo grupo, junto con escuelas y reuniones grupales de menos de 50 personas. Espero con ansias el día en que podamos encontrarnos nuevamente y compartir nuestras vidas mientras nos adaptamos a esta nueva forma de vida. Debemos seguir siendo conscientes del distanciamiento social y seguir los protocolos necesarios para evitar una epidemia renovada.

Creo que muchas cosas cambiarán en nuestra forma de vida típica. Pero también sé que mantener un estilo de vida activo y practicar deportes fortalece nuestro sistema inmunológico. Mantenerse activo alivia el estrés que disminuye las defensas de nuestros cuerpos. Por lo tanto, espero que todos continúen haciendo ejercicio y manteniendo una actitud positiva mientras se adhieren a los requisitos de higiene adecuados. Mantenernos ocupados es la mejor arma que tenemos para defendernos de este enemigo invisible.

Por ahora, quiero agradecer a los padres y estudiantes por su participación en las clases virtuales. Como dije antes, aunque existen varias limitaciones para el entrenamiento virtual, creemos que es una forma importante de mantener la continuidad en el entrenamiento y preservar el nivel de habilidad adquirido antes de esta pandemia. Debido a la naturaleza única de esta situación, ofrecemos este servicio sin costo. No debes tener miedo de participar en clase. Todo lo que tiene que hacer es descargar la aplicación "Zoom Cloud Meeting" o ir a <https://zoom.us/join> y "Join A Meeting".

Creo que, a pesar de nuestras limitaciones, hemos logrado mantener una continuidad significativa en nuestra capacitación. Esto es muy importante para que, cuando volvamos a la normalidad, no tengamos que empezar desde cero. Estoy muy feliz de ver a muchos de los estudiantes junior participando, prestando mucha atención y haciendo todo lo posible para hacer los ejercicios según las indicaciones. Por supuesto, no todo es perfecto: algunos miran la televisión u otras personas en el hogar. Pero en general, estoy muy contento con el esfuerzo demostrado por todos. ¡Felicidades! Espero que el promedio de estudiantes para cada clase permanezca alto.

Estamos publicando información semanalmente en nuestro sitio web y también hemos compartido los requisitos para cada nivel para que pueda aprovecharlos y practicar en casa a su gusto si lo desea. Además, cada estudiante tiene el libro de requisitos para cada examen para que pueda leer, estudiar y actualizarse con la información de la misma manera que en los niveles anteriores.

Sigo insistiendo en las siguientes recomendaciones para aprovechar al máximo nuestro tiempo en el aula virtual:

- Ingrese al entrenamiento 5 minutos antes del horario de clase.
- Verifique que la imagen completa del participante sea visible. No solo incluyas la cara. (Puede experimentar con diferentes posiciones de la cámara, moviéndola más lejos o hasta la posición más alta).
- Ejecutar los movimientos con realismo. No se concentre en la pantalla mientras realiza los movimientos y recuerde respirar y "kiap" tal como lo haríamos en el dojang.
- Cuando esté en clase, preste atención a la clase y evite distracciones en el hogar.
- Pedimos a los padres que ayuden a los niños más pequeños a ejecutar mejor los movimientos.
- Intente practicar usando la terminología correcta.

Recuerde: mantenerse ocupado es la mejor manera de combatir el aburrimiento! No olvides lavarte las manos con frecuencia, usando jabón y agua tibia; evite salir afuera; y siga las instrucciones de las autoridades sanitarias. Espero verlos en clase nuevamente esta semana!

Sinceramente,

Grand Master Ruben Suarez
Director, Queens Taekwon-Do Center

태
권
도

TAEKWON-DO: MORE THAN A SPORT, MORE THAN A MARTIAL ART... A WAY OF SOCIAL DEVELOPMENT.

89-18 Roosevelt Avenue, Jackson Heights, NY 11372 • 718-639-6998 • www.QTC-ITF.com • mastersuarez@QTC-ITF.com