SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:	**urbanizacion santa helenita clle 70 cra 77 a**	**NOMBRE DE FORMADOR**	**LUIS HERNAN VELANDIA BERNAL**
CICLO 1 Y 2		**NOMBRE DE LA FORMADORA**	
FECHA:	**DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE**		
		SESIÓN Nº:	**1, 2, 3, Y 4**
LOCALIDAD	**ENGATIVA**	**FECHA:**	**DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE**
ZONA:		**HORA:**	**P.M.**
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	EXPLORO POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO EN MI CUERPO A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO.		
COGNITIVA:	COMPRENDO LOS COMANDOS Y TERMINOLOGÍA PROPIA DEL TAEKWONDO		
PSICOSOCIAL:	EXPLORA LOS RETOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PROPUESTOS DENTRO DE LAS ACTIVIDADES		
LÚDICA:	RESUELVO LAS DIVERSAS SITUACIONES QUE EL JUEGO ME PRESENTA.		
TEMA GENERAL:	EXPLORAR DIVERSAS HABILIDADES Y FORMAS BÁSICAS DE MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS DEL DEPORTE MEDIANTE LA PRACTICA DEL TAEKWONDO.		
MATERIALES:	PALETAS DE VELOCIDAD, VASOS, PLATILLOS, BOMBAS, PAOS DE PATEO, BALONES, PINGPONES.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO JUEGO LA BATALLA DEL CALENTAMENTO: SE INICIA CANTANDO Y LUEGO HARA MOVIMIENTOS CON LAS PARTES DE SU CUERPO A LA ORDEN DEL FORMADOR		
FASE CENTRAL:	**Día 1:** IDENTIFICO LA POSICIÓN CHARIOT IDENTIFICO LA POSICIÓN CHUCHUM SHOGUI EXPLORO MOVIMIENTOS COMBINADOS DE PUÑO DESDE CHUCHUM SOGUI **Día 2:** APRENDO LA EJECUCIÓN DE OLGUL MAKKI (DEFENSA ARRIBA) APRENDO LA EJECUCIÓN DE ARE MAKKI (DEFENSA ABAJO) IDENTIFICO LA POSICIÓN KIOGNE **Día 3:**REALIZO LEVANTAMIENTOS FRONTALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS APRENDO PATADA AP CHAGUI (PATADA FRENTE) COMBINO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS DE PATEO Y DEFENSA **Día 4**: IDENTIFICO POSICIÓN AP SOGUI IDENTIFICO POSICIÓN DE COMBATE APROPIO EL VOCABULARIO TÉCNICO ESPECIFICO DE TAEKWONDO		
RETO:	**Día 1:** BOSQUE; EL FORMADOR EMPEZARA A INVENTAR UN CUENTO Y LOS NIÑOS DEBEN ESCUCHAR MUY ATENTOS PORQUE CUANDO EL FORMADOR DIGA LA PALABRA BOSQUE DEBERAN RODAR POR EL PISO, CUANDO DIGA AZUL DEBEN HACER UNA ELEVACION Y CUANDO DIGA TIERRA ROTACIONES. VARIANTE: LOS NIÑOS PUEDEN IR AYUDANDO AL CUENTO Y DAR LAS INDICACIONES. **Día 2:** ELEVACION-ROTACION; LOS NIÑOS PONDRAN EN LA PARED OBJETOS AMARRADOS O PEGADOS COMO: CINTA ADHESIVBA, BOTELLAS, PAPEL,ETC CUANDO EL FORMADOR DE LA ORDEN CON EL SILBATO ELLOS DEBERAN HACER ELEVACIONES A TRATAR DE TOCAR EL OBJETO Y CUANDO SEAN ROTACIONES DEBERAN TRATAR DE PASAR EL PIE POR ENCIMA DEL OBJETO. **Día 3:** PERROS Y LOBOS; SE DIVIDEN LOS NIÑOS EN DOS GRUPOS, UN GRUPO SERAN LOS PERROS Y LOS OTROS LOS LOBOS, EL FORMADOR INICIARA MENCIONANDO UN DE ELLOS "PERROS" ESTOS DEBERAN SALIR A CORRER POR EL ESPACIO, CUANDO YA SE SIENTAN CANSADOS O DESEEN CAMBIAR GRITARAN LOS NIÑOS LOBOS PARA QUE ELLOS INICIEN A CORRER, LO MISMO SUCEDERA CON LOS LOBOS, CUANDO QUIERAN CAMBIAR GRITAN "PERROS" Y ASI SUCESIVAMENTE. VARIANTES: SE DESPLAZAN HACIENDO ELEVACIONES, ROTACIONES, O MIENTRAS UNOS CORREN LOS OTROS HACEN ELEVACIONES, ROTACIONES. **Día 4:** JUEGO IMITACION: LOS NNA REALIZARAN CAMINATAS EN TODAS EN TODOS LOS SENTIDOS Y DIRECIONES VARIANDO LA VELOCIDAD (EL FORMADOR VARIA LA VELOCIDAD A SU GUSTO). DARA LA ORDEN DE REALIZAR UN GESTO DE SOLDADO REPTANDO, ANIMALES, PASAR POR DEBAJO DE UN OBSTACULO''PALO'. Y VOLVERA A RETOMAR LA CAMINATA.		
FASE FINAL :	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: (20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DE LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, Y SALUDO MARCIAL.		
OBSERVACIONES:			

SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2022			
PARQUE:	**urbanizacion santa helenita clle 70 cra**	**NOMBRE DE I**	**LUIS HERNAN VELANDIA BERNAL**
CICLO 3 Y 4		**NOMBRE DE I**	
FECHA:	**DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE**		
		SESIÓN Nº:	**1, 2, 3, Y 4**
LOCALIDAD	**ENGATIVA**	**FECHA:**	**DEL 5 AL 9 DE DICIEMBRE**
ZONA:		**HORA:**	**P.M.**
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ:	IDENTIFICO MI CUERPO Y EL MOVIMIENTO COMO MEDIO DE EXPLORACIÓN, DESCUBRIMIENTO Y DISFRUTE DE SUS POSIBILIDADES MOTORAS.		
COGNITIVA:	CONOZCO LA INFORMACIÓN QUE SE DISPONE GRACIAS A UN PROCESO DE APRENDIZAJE, O A LA EXPERIENCIA.		
PSICOSOCIAL:	EXPLORA LOS RETOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS PROPUESTOS DENTRO DE LAS ACTIVIDADES		
LÚDICA:	INTERPRETO SITUACIONES DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERÉS Y PROPONGO DIVERSAS SOLUCIONES.		
TEMA GENERAL:	OFRECER A NUESTROS ESTUDIANTES, NUEVAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE SEAN SEGURAS Y ATRACTIVAS, SIGUIENDO LAS TENDENCIAS ACTUALES DE NUESTRA		
MATERIALES:	PALETAS DE VELOCIDAD, VASOS, PLATILLOS, BOMBAS, PAOS DE PATEO, BALONES, PINGPONES.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NNA SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE OBJETIVO DE LA CLASE (APRENDIZAJES ESPERADOS) LLAMADO A LISTA CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVACIÓN ESTIRAMIENTO CALENTAMIENTO ESPECÍFICO		
FASE CENTRAL:	**Día 1:** ASOCIO EL SALUDO MARCIAL: CHUMBI: PARTE INICIAL DEL SALUDO MARCIAL (PREPARADO) CHARIOT: SEGUNDA PARTE DEL SALUDO (FIRME) KYONYE: VENIA DE RESPETO ANTE SUS MAESTROS Y COMPAÑEROS EXPLORO PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO EXPLORO KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE **Día 2:** EJECUTO KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - CAMBIOS DE GUARDIA IDENTIFICO AP CHAGUI – PATADA AL FRENTE EJECUTO BANDAL CHAGUI – PATADA SEMICIRCULAR BAJA IDENTIFICO NERYO CHAGUI: PATADA DESCENDENTE CON PROYECCIÓN **Día 3:** EJECUTO BANDAL CHAGUI – PATADA SEMICIRCULAR BAJA IDENTIFICO COMBINACIÓN PATADA BANDAL CHAGUI Y AP CHAGUI, EN AVANCE EJECUTO DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS CON PATADA BANDAL CHAGUI **Día 4:** IDENTIFICO COMBINACIÓN ATAQUES BÁSICOS REFUERZO COMBINACIÓN ATAQUES BÁSICOS EJECUTO RESPIRACIÓN EN CRUZ EJECUTO CRUZ BÁSICA		
RETO:	**Día 1:** EL JUEGO DE TIRA Y AFLOJA TRABAJA LA FUERZA Y EL SENTIMIENTO DE EQUIPO. SE HACEN DOS EQUIPOS Y CADA UNO COGE LA CUERDA POR UN EXTREMO. SE HACE UNA LÍNEA CENTRAL Y SE DEBE CONSEGUIR TIRANDO DE LA CUERDA QUE EL EQUIPO CONTRINCANTE TRASPASE LA LÍNEA Y PIERDA. **Día 2:** CARRERA DE RELEVOS, CADA PARTICIPANTE DEBE LLEVAR UNA PELOTA PEQUEÑA (PING PONG) EN UNA CUCHARA PEQUEÑA, SUJETÁNDOLA CON LA MANO. REALIZAN LOS RECORRIDOS POR TURNOS, EN CADA RELEVO, LE ENTREGAN LA PELOTA DE PING PONG AL SIGUIENTE CORREDOR, HASTA TERMINAR TODO EL EQUIPO. EL OBJETIVO ES IR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE, PERO SIN DEJAR CAER LA PELOTA. SI SE CAE, EL JUGADOR DEBE VOLVER A LA LÍNEA DE PARTIDA Y VOLVER A INTENTARLO. **Día 3:** GOL; LOS NNA PEGAN EN LA PARED UNA HOJA Y DESDE CIERTA DISTACIA LOS NNA LANZARAN UNA PELOTA A PEGARLE A LA HOJA, TIENEN 30 SG PARA REALIZAR LA MAYOR PARTE DE LANZAMIENTOS ACERTIVOS. VARIANTES DERECHA IZQUIERDA, SENTADOS, DE RODILLAS ETC. **Día 4:** PONCHADOS; UNO DE LOS NNA CON UNA PELOTA TRATARA DE PONCHAR A UN COMPAÑERO CUANDO LO HAGA PASA A PONCHAR LA PERSONA QUE TOCARON CON EL BALON		
FASE FINAL :	VUELTA A LA CALMA EJERCICIOS DE RESPIRACION Y ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR, ADQUIRIR, REFORZAR Y RECORDAR. DESPEDIDA MARCIAL (PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO)		
OBSERVACIONES:			