

PARQUE:	
FECHA:	
CENTRO DE INTERÉS:	TAEKWONDO
LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR
ZONA:	3
MOTRÍZ:	Exploro posibilidades de movimiento e
COGNITIVA:	Comprendo los comandos y terminología pro
PSICOSOCIAL:	Resolucion de conflictos
LÚDICA:	Resuelvo las diversas situaciones que el juego
TEMA GENERAL:	COMBINO DESPLAZAMIENTOS CON PATADAS
TEMA ESPECIFICO	Realizo patadas frontales a diferente altura cc
FASE INICIAL:	Movilidad Articular Inicial: 1. Cuello: • Comie hacia el otro lado. Hago 10 repeticiones. • Gi los hombros relajados. hombros hacia adelante y hacia atrás, 10 vec la espalda recta. Repito 10 veces. 3. Brazc muñecas en ambos sentidos. 10 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos e luego hacia la izquierda. 10 veces en cada haciendo pequeños círculos co repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo u por sentido, luego cambio de pie. Calentamie el líder y el otro su sombra, imitando cada m
FASE CENTRAL:	Ahora vamos a combinar movernos con nuest patada. Desde nuestra posición inicial, damos apuntando a un objetivo imaginario a la altura; hacemos en parejas con cojines. Uno sostiene control al cojín. Cambiamos de rol Nos senta su patada? Es la combinación perfecta de mo y fuerte, ¡pero siempre dentro de la clase y cc
RETO:	Al final del zigzag, hay un cojín sostenido por hacia el cojín y realizar una patada frontal

FASE FINAL :	1. Respiración y Relajación Inicial Comienzo respiraciones profundas: inhalo por la nariz c por la boca durante 6 segundos en un estado de calma. 2. Estiramiento de c compañero si es necesario para mantener el c mano correspondiente. Mantengo los brazos extendidos y los pies en los lados. Duración: Mantengo el estiramiento durante 30 segundos. 3. Estiramiento en la parte frontal del muslo y la cadera. Duración: Mantengo el estiramiento en la parte frontal del muslo y la cadera en el suelo con las piernas extendidas frente a mí hasta que siento que voy a alcanzar los dedos de los pies o lo más cercano a ellos. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. 4. Estiramiento de los Aductores Postura: Me siento con las plantas de los pies juntas en posición de mariposa. Ejercicio: Uso los codos para presionar las rodillas hacia el centro lo más posible. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. 5. Estiramiento en los aductores (parte interna de la cadera). Postura: Coloco las manos contra una pared y adelanto una pierna hacia adelante manteniendo el talón trasero en el suelo. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. 6. Estiramiento de los músculos gemelos y el tendón de Aquileo. Postura: Una pierna estirada y la otra cruzada sobre la primera. Ejercicio: Cruzada, usando el brazo opuesto para apoyar la rodilla. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. 7. Relajación final. Cadera, lo cual es crucial para la flexibilidad de la columna. Postura: Los brazos y las piernas extendidos, cerrando los ojos. Ejercicio: Relaje por completo. Visualizo los movimientos que voy a realizar.
OBSERVACIONES:	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	
SESION DE CLASE CICLO 1	
NOMBRE DE FORMADOR	
NOMBRE DE LA FORMADORA	Stefannia Montaña Muño
NOMBRE ÁREA DE RECREACIÓN	
SESIÓN Nº:	1
FECHA:	
HORA:	AM- PM
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	
pia del Taekwondo	
me presenta.	
FRONTALES	
on y sin desplazamiento	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
nzo inclinando la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro, luego ro mi cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha, manteniendo 10 repeticiones. 2. Hombros: • Realizo círculos con los es en cada dirección. • Subo y bajo los hombros lentamente, manteniendo os: • Extiendo los brazos hacia los lados y hago círculos pequeños con las repeticiones por cada sentido. • Flexiono y extiendo los codos, n las caderas y realizo círculos con las caderas, primero hacia la derecha y dirección. 5. Rodillas: • Junto los pies y flexiono ligeramente las rodillas, n ellas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 in pie en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones ento Vamos a jugar a 'la sombra del compañero'. Formamos parejas, uno es ovimiento. Luego cambiamos. Muévanse por todo el área, con agilidad pero sin chocar	RESPONSABLES
	Stefannia Montaña
tra patada frontal (Ap Chagi). Vamos a practicar desplazamiento con i uno o dos pasos rápidos hacia adelante y realizamos una patada frontal a del abdomen. ¡Deben estirar bien la pierna y recogerla rápido! Luego, lo e el cojín a la altura correcta y el otro avanza con dos pasos y patea con mos brevemente. "¿Sintieron cómo el impulso del desplazamiento ayuda a vimiento y técnica. Practicar el control significa que cada patada es precisa ontra el pao	RESPONSABLES
	Stefannia Montaña
el instructor o un compañero mayor. Tienen que desplazarse rápidamente potente y bien colocada. ¡El objetivo es velocidad en el desplazamiento y precisión en la patada!	RESPONSABLES
	Stefannia Montaña

de pie, con los pies ligeramente separados y las rodillas relajadas. Realizo durante 4 segundos, mantengo el aire por 2 segundos, y exhalo lentamente os. repito 5-6 veces para bajar la frecuencia cardíaca y entrar	RESPONSABLES
Cuádriceps Postura: Me coloco de pie, apoyándome en una pared o en un equilibrio. Ejercicio: Doblo una pierna hacia atrás, sujetando el tobillo con la mano las rodillas juntas, evitando que la rodilla se abra hacia los lados durante 30 segundos en cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento de los flexores de la cadera. 3. Estiramiento de Isquiotibiales Postura: Me siento sobre una alfombra o cojín. Ejercicio: Me inclino hacia adelante desde las caderas, intentando tocar los pies posible sin forzar. Mantengo la espalda recta y los pies flexionados. 10 segundos. Relajo, descanso 10 segundos y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento de los músculos (isquiotibiales) y la parte baja de la espalda. 4. Estiramiento de los pies Postura: Me siento sobre una alfombra o cojín. Ejercicio: Pongo los pies juntos, dejando caer las rodillas hacia los lados en posición de mariposa. Mantengo las rodillas suavemente hacia abajo las rodillas, buscando abrir las caderas lo más posible durante 30- 40 segundos. Relajo y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento de los músculos de los muslos y las caderas. 5. Estiramiento de Gemelos Postura: De pie, con una pierna adelantada, pongo un pie, dejando la pierna trasera estirada. Ejercicio: Empujo la cadera hacia adelante sobre el suelo, sintiendo el estiramiento en el gemelo de la pierna estirada. 30 segundos por cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en el gemelo. 6. Estiramiento de Glúteos y Cadera (Postura: Me siento en el suelo con las rodillas juntas, colocando el pie en el suelo. Ejercicio: Giro el torso hacia la pierna adelantada, sintiendo el giro, y siento el estiramiento en los glúteos y la parte baja de la espalda. 30 segundos en cada lado. Repito 2 veces. Enfoque: Estiro los glúteos y la parte baja de la espalda en patadas. 7. Relajación Final Me coloco tumbado boca arriba, con los ojos cerrados. Hago respiraciones profundas y sueltas, dejando que todo el cuerpo se relaje. Mantengo los brazos extendidos a los lados, sintiendo cómo los músculos se relajan y el cuerpo se recupera.	Stefannia Montaña

[illegible]

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

30 minutos