

JORNADA ESCOLAR COMPLETA			
SESION CICLO 2			
PARQUE:		NOMBRE DE FAMILIA:	
		NOMBRE DE LUGAR:	
FECHA:		NOMBRE DE ALUMNO:	
		ÁREA DE RECREACIÓN:	
CENTRO DE INTERÉS:	TAEKWONDO	SESIÓN Nº:	
LOCALIDAD:	CIUDAD BOLIVAR	FECHA:	
ZONA:	3	HORA:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO			
MOTRÍZ:	Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo		
COGNITIVA:	Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo		
PSICOSOCIAL:	Resolucion de conflictos		
LÚDICA:	Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas		
TEMA GENERAL:	VIVENCIO ACCIONES DE DEFENSA DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO		
MATERIALES:	Combino las defensas con desplazamiento.		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	Movilidad Articular Inicial: 1. Cuello: • Comienzo inclinando la cabeza hacia un lado, acercar hombro, luego hacia el otro lado. Hago 10 repeticiones. • Giro mi cabeza lentamente hacia la derecha, manteniendo los hombros relajados. 10 repeticiones. 2. Hombros: • Realizo los hombros hacia adelante y hacia atrás, 10 veces en cada dirección. • Subo y bajo los hombros lentamente, manteniendo la espalda recta. Repito 10 veces. 3. Brazos: • Extiendo los brazos a los lados y hago círculos pequeños con las muñecas en ambos sentidos. 10 repeticiones por cada lado. • Flexiono y extiendo los codos, 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos en las caderas y realizo círculos con las caderas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 veces en cada dirección. 5. Rodillas: • Junto los pies y flexiono ligeramente las rodillas, haciendo pequeños círculos con las rodillas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo los talones en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones por sentido, luego cambio de pie. 7. Calentamiento: Tienen que caminar por el área. Cuando grite '¡Alerta!', deben congelarse inmediatamente en una posición de guardia baja (Ap Seogi, postura corta), con las manos listas para bloquear. ¡Tienen que aguantar 5 segundos sin caerse! Si se caen, hacen 5 saltos de rana y se levantan. ¡Esto nos enseña a estar siempre preparados y estables!" ? ?		
FASE CENTRAL:	Ahora, vamos a dominar la posición de defensa media (Ap Kubi, postura larga y profunda) y la posición de defensa baja (Are Maki) y la defensa media (Montong Maki). Primero, sin movimiento. ¡Posición de combate, listos! Vamos a hacer 10 defensas bajas y 10 defensas medias, concentrados en la técnica y la fuerza. ¡Imaginen que están deteniendo un rayo de energía con los brazos! Hicimos los bloqueos sin moverlos. ¿Por qué es importante tener una base fuerte, estar plantados? Porque si estamos estables, podemos usar toda nuestra fuerza para defendernos. Nuestra posición es como las raíces de un árbol fuerte: no te mueves con el viento ?		
RETO:	Formaremos dos equipos. Usaremos escudos o cojines (si tenemos). El primer equipo se coloca de rodillas en posición de combate (desplazamiento en Ap Kubi), y al llegar a una marca, deben hacer un bloqueo medio potente al cojín que les sostiene el instructor. El equipo contrario hace lo mismo. El objetivo es hacer el bloqueo más fuerte y con mejor técnica! Competimos por turnos para ver qué equipo tiene el 'Muro Protector' más sólido		

FASE FINAL :	Respiración y Relajación Inicial Comienzo de pie, con los pies ligeramente separados y las piernas relajadas. Realizo respiraciones profundas: inhalo por la nariz durante 4 segundos, mantengo la respiración 2 segundos, y exhalo lentamente por la boca durante 6 segundos. Repito 5-6 veces para bajar la frecuencia cardíaca y entrar en un estado de calma. 2. Estiramiento de Cuádriceps Postura: Me coloco apoyándome en una pared o en un compañero si es necesario para mantener el equilibrio. Doblo una pierna hacia atrás, sujetando el tobillo con la mano correspondiente. Mantengo las rodillas juntas, evitando que la rodilla se abra hacia los lados. Duración: Mantengo el estiramiento 30 segundos en cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte frontal de la cadera y los flexores de la cadera. 3. Estiramiento de Isquiotibiales Postura: Me siento en el suelo con las piernas extendidas frente a mí. Ejercicio: Me inclino hacia adelante desde las caderas, intentando que los dedos de los pies o lo más lejos posible sin forzar. Mantengo la espalda recta y los pies fijos. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. Relajo, descanso 10 segundos y repito. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte posterior de los muslos (isquiotibiales) y la parte inferior de la espalda. 4. Estiramiento de Aductores Postura: Me siento con las plantas de los pies juntas, las rodillas hacia los lados en posición de mariposa. Ejercicio: Uso los codos para presionar las rodillas hacia abajo las rodillas, buscando abrir las caderas lo más posible. Duración: Mantengo la posición durante 30- 40 segundos. Relajo y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los adductores (parte interna de los muslos) y las caderas. 5. Estiramiento de Gemelos Postura: De pie, coloco las plantas de los pies contra una pared y adelanto un pie, dejando la pierna trasera estirada. Ejercicio: Empujo la cadera hacia adelante manteniendo el talón trasero en el suelo, sintiendo el estiramiento en el gemelo posterior. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos por cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los músculos gemelos y el tendón de Aquiles. 6. Estiramiento de Glúteos Postura: Me siento en el suelo con una pierna estirada y la otra cruzada sobre ella. Ejercicio: Coloco el pie de la pierna cruzada en el suelo. Ejercicio: Giro el torso hacia la pierna cruzada, usando el brazo para apoyar el giro, y siento el estiramiento en los glúteos y la parte baja de la espalda. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos en cada lado. Repito 2 veces. Enfoque: Estiro los glúteos y la parte inferior de la espalda, lo cual es crucial para la flexibilidad en patadas. 7. Relajación Final Me coloco tumbado boca arriba con los brazos y las piernas extendidos, cerrando los ojos. Hago respiraciones profundas y sueltas, sintiendo que todo el cuerpo se relaje por completo. Visualizo los movimientos realizados durante la clase, sintiendo cómo los músculos se relajan y el cuerpo se recupera.
OBSERVACIONES:	

MENTARIA		
Stefannia Montaña Muñoz		
2		
AM		
LO HUMANO:		
s soluciones.		
O.		
OLLAR		
do la oreja al la izquierda y zo círculos con bros s hacia los da sentido. • lizo círculos ción. 5. ellas, poyo un pie bio de pie. stas para siguen	RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Stefannia Montaña	20 minutos
dos bloqueos er los pies. s, súper gía con sus los pies bien os. Una buena	RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Stefannia Montaña	20 minutos
nueve hacia en realizar un mismo. ¡El ira ver qué	RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Stefannia Montaña	10minutos

as rodillas o el aire por 2 la frecuencia co de pie, o. Ejercicio: o las rodillas o durante 30 al del muslo y on las piernas alcanzar los exionados. oito 2 veces. te baja de la dejando caer suavemente la posición uctores (parte manos contra dera hacia de la pierna ces. Enfoque: e Glúteos y la rodilla, opuesto para : Mantengo la la cadera, lo arriba, con los dejando que ite la	RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
	Stefannia Montaña	10 minutos