

PARQUE:	
FECHA:	
CENTRO DE INTERÉS:	TAEKWONDO
LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR
ZONA:	3
MOTRÍZ:	Identifico mi cuerpo y el movimiento como m
COGNITIVA:	Interpreto situaciones de actividades recreati
PSICOSOCIAL:	Resolucion de conflictos
LÚDICA:	Interpreto situaciones de actividades recreati
TEMA GENERAL:	VIVENCIO ACCIONES DE DEFENSA DESDE POSI
MATERIALES:	Combino las defensas con desplazamiento.
FASE INICIAL:	Movilidad Articular Inicial: 1. Cuello: • Comier Hago 10 repeticiones. • Giro mi cabeza lentar 2. Hombros: • Realizo círculos con los hombro lentamente, manteniendo la espalda recta. Re muñecas en ambos sentidos. 10 repeticiones las caderas y realizo círculos con las caderas, p Junto los pies y flexiono ligeramente las rodill repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo un cambio de pie. Calentamiento: Tienen que cai guardia baja (Ap Seogi, postura corta), con las saltos de rana y siguen jugando. ¡Esto nos ens ? ? ? ? ?
FASE CENTRAL:	Técnica 1: El Puño Directo (10 minutos) Mi tr: en línea recta hacia el frente, rotando la muñ misma velocidad. La clave es la explosividad. y la rotación. Luego, lo haremos en movimie atacamos, también nos defendemos. El con ataca con un puño al pecho. vo voy a usar un
RETO:	Formaremos dos equipos. Usaremos escu (desplazamiento en Ap Kubi), y al llegar a l equipo contrario hace lo mismo. ¡El objetivo e

FASE FINAL :	Acción (Relajación y Estiramiento): "Hora de hondo. Cerramos los ojos y pensamos e Reflexión (Conclusiones y Valores): "Hoy a Usamos posiciones básicas y bloqueos pa verc Cierre Formal: "Nos ponemos de p
OBSERVACIONES:	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	
SESION CICLO 3	
NOMBRE DE FORMADOR	
NOMBRE DE LA FORMADORA	
NOMBRE ÁREA DE RECREACIÓN	
SESIÓN N°:	
FECHA:	
HORA:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras	
vas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	
vas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	
ACIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO.	
ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
izo inclinando la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro, luego hacia el otro lado. nente hacia la izquierda y hacia la derecha, manteniendo los hombros relajados. 10 repeticiones. os hacia adelante y hacia atrás, 10 veces en cada dirección. • Subo y bajo los hombros epito 10 veces. 3. Brazos: • Extiendo los brazos hacia los lados y hago círculos pequeños con las por cada sentido. • Flexiono y extiendo los codos, 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos en primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 veces en cada dirección. 5. Rodillas: • as, haciendo pequeños círculos con ellas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 pie en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones por sentido, luego minar por el área. Cuando grite '¡Alerta!', deben congelarse inmediatamente en una posición de manos listas para bloquear. ¡Tienen que aguantar 5 segundos sin caerse! Si se caen, hacen 5 ñeña a estar siempre preparados y estables!" abajo: Me pongo en posición de combate. Mi puño de atrás es mi principal arma. Lo voy a lanzar ueca en el último momento para que el impacto sea con los dos nudillos principales. Después del golpe, mi puño regresa a la guardia con la Dosificación: Voy a hacer 2 series de 15 puños con cada brazo, concentrándome en la velocidad ento: doy un paso adelante con el pie y lanzo el puño. Técnica 2: El Bloqueo y Contraataque (10 minutos) Mi trabajo: En combate, no solo traataque es clave. Voy a practicar un bloqueo sencillo y mi respuesta inmediata. Si alguien me <u>bloqueo medio (momtong makeji) para desviar el golpe. y sin dudarlo, responderé con un puño.</u> dos o cojines (si tenemos). El primer equipo se mueve hacia adelante en posición de combate una marca, deben realizar un bloqueo medio potente al cojín que les sostiene el instructor. El es hacer el bloqueo más fuerte y con mejor técnica! Competimos por turnos para ver qué equipo tiene el 'Muro Protector' más sólido	

de relajar. Nos sentamos, estiramos las piernas y nos tocamos las puntas de los pies. Respiramos en nuestro 'Muro Protector' interior. Estamos fuertes, estables y listos para cualquier cosa".

aprendimos que la verdadera defensa comienza con una buena postura y una mente tranquila. Para cuidarnos. Recuerden, estas técnicas son para la seguridad, no para pelear en el recreo. El verdadero guerrero se defiende con inteligencia y respeto".

ie. Charyot (firmes), Kyongnye (saludo). ¡Clase terminada! ¡Buen trabajo, defensores!"

Stefannia Montaña Muñoz

2

--

AM

--

--

--

--

--

--

--

--

RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Stefannia Montaña	20 minutos
RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Stefannia Montaña	20 minutos
RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
Stefannia Montaña	10minutos
RESPONSABLES	DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Stefannia Montaña	10 minutos