

PARQUE:	
FECHA:	
CENTRO DE INTERÉS:	TAEKWONDO
LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR
ZONA:	3
MOTRÍZ:	Controlo variedad de movimientos de lateralidad
COGNITIVA:	Comprendo las diferentes técnicas y terminología
PSICOSOCIAL:	Resolución de conflictos
LÚDICA:	Vivencio momentos recreativos en el espacio,
TEMA GENERAL:	
MATERIALES:	
FASE INICIAL:	Movilidad Articular Inicial: 1. Cuello: • Comienzo hacia el otro lado. Hago 10 repeticiones. • Giro los hombros relajados. 10 repeticiones. 2. Hombros: • Subo y bajo los hombros 10 veces en cada dirección. • Subo y bajo los hombros 10 veces en cada dirección. • Extiendo los brazos hacia los lados y hago 10 repeticiones en cada sentido. • Flexiono y extiendo los codos 10 repeticiones en cada sentido. 3. Caderas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda flexiono ligeramente las rodillas, haciendo pedaleo 10 repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo sobre un pie y hago 10 repeticiones por sentido, luego cambio de pie. Calentamiento de las rodillas y moviendo los brazos. Mantengo las rodillas abiertas y cerrando piernas y brazos al ritmo de la música. 7. Sentadillas, bajando lentamente con la espalda recta (correr en el sitio levantando las rodillas) durante 10 segundos. 8. Hago 10 desplantes alternando las piernas, me levanto y hago 10 patadas suaves. Me coloco frente a un espejo y hago 10 patadas circulares (Dollyo Chagi).
FASE CENTRAL:	Paso 1: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 2: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 3: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 4: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 5: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 6: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 7: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 8: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 9: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe. Paso 10: La Patada y la Recuperación (10 minutos). Ejercicio simple: lanzar una patada frontal, tocar el pie con la mano y volver a la posición de combate. Vamos a hacer 3 series de 10 repeticiones, no en la fuerza del golpe.

FASE CENTRAL:	practicarla de forma lenta al principio. Hacer en la conexión entre la primera y la segunda patada en zigzag. Mi reto final es moverme a por los platillos. Por ejemplo: Platillo 1: Patada frontal (Ap Ch Chagi). Platillo 4: Patada de empuje (Yop Ch Chagi). Platillo 5: Patada de empuje (Yop Ch Chagi). Hacer 3 recorridos completos por pierna. El
RETO:	Ronda 1: Mi objetivo es ir por los platillos con la patada de empuje y patear el platillo nuevo rápidamente, esquivando y pateando el platillo nuevo. Ronda 2: Ahora que se me va mejor la patada de empuje, voy a ir por el platillo verde de 5 puntos primero y luego los otros. Ronda 3: Ahora voy a conseguir la patada de 5 puntos.
FASE FINAL :	1. Respiración y Relajación Inicial Comienzo con respiraciones profundas: inhalo por la nariz y exhalo por la boca durante 6 segundos. repito 5-6 veces. 2. Estiramiento de Cuádriceps Postura: Me coloco en posición de gata y me inclino hacia adelante manteniendo el equilibrio. Ejercicio: Doblo una pierna hacia atrás manteniendo las rodillas juntas, evitando que la pierna se deslice hacia atrás. Mantengo 30 segundos en cada pierna. Repito 2 veces. 3. Estiramiento de Isquiotibiales Postura: Me inclino hacia adelante desde las caderas manteniendo la espalda recta y los pies flexionados. Mantengo 10 segundos y repito 2 veces. Enfoque: Siento la tensión en la parte baja de la espalda. 4. Estiramiento de Aductores Postura: Me coloco en posición de mariposa con las rodillas hacia los lados en posición de mariposa. Mantengo 30-40 segundos. Relajo y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los aductores de las caderas. 5. Estiramiento de Gemelos Postura: Me coloco en posición de patada de empuje con la pierna trasera estirada. Ejercicio: Empujo la pierna hacia adelante manteniendo el estiramiento en el gemelo de la pierna estirada. Mantengo 30 segundos y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en el gemelo y la cadera. 6. Estiramiento de Glúteos y Cadera (Postura: Me siento en el suelo con las rodillas juntas y los pies en el suelo. Ejercicio: Giro el torso hacia la izquierda manteniendo las rodillas juntas. Estiramiento en los glúteos y la parte baja del torso. Repito 2 veces. Enfoque: Estiro los glúteos y la parte baja del torso.)

Final Me coloco tumbado boca arriba, con profundas y sueltas, dejando que todo el cuerpo se relajara en la clase, sintiendo cómo

OBSERVACIONES:

ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO RECREATIVO	
NOMBRE DE FORMADOR	
NOMBRE DE LA FORMADORA	Stefannia Montaña Muñoz
NOMBRE ÁREA DE RECREACIÓN	
SESIÓN Nº:	4
FECHA:	
HORA:	AM
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:	
dad y orientación por medio de desplazamientos	
ogía de desplazamiento aplicadas en el pateo	
, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo.	

ACTIVIDADES A DESARROLLAR	
enzo inclinando la cabeza hacia un lado, acercando la oreja al hombro, luego iro mi cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha, manteniendo lombros: • Realizo círculos con los hombros hacia adelante y hacia atrás, 10 mbros lentamente, manteniendo la espalda recta. Repito 10 veces. 3. Brazos: círculos pequeños con las muñecas en ambos sentidos. 10 repeticiones por 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos en las caderas y realizo círculos con o hacia la izquierda. 10 veces en cada dirección. 5. Rodillas: • Junto los pies y queños círculos con ellas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. o un pie en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones ento: 1. Marcha en el sitio: • Empiezo marchando en el sitio, levantando bien o un ritmo suave durante 1 minuto. 2. Saltos de tijera: • Hago saltos de tijera, mismo tiempo. Realizo 30 segundos de saltos. 3. Sentadillas: • Realizo 10 alda recta y subiendo de manera controlada. 4. Skipping: • Hago skipping irante 30 segundos, aumentando la velocidad poco a poco. 5. Desplantes: • manteniendo el equilibrio y la postura correcta.Para activar las piernas, vamos in platillo y hago 10 patadas frontales (Ap Chagi) a una altura baja, como si lo quisiera tocar. Luego, 10 hagi). Cambiamos de platillo y repetimos con la otra pierna.	RESPONSABLES stefannia montaña
utos) He colocado un solo platillo a una distancia de patada. Mi objetivo es atillo y, lo más importante, recuperar mi pierna rápidamente para volver a la ries de 10 repeticiones por pierna. Yo me concentro en la velocidad de la o 2: La Combinación Básica (10 minutos) Ahora he colocado dos platillos en oy a lanzar una patada frontal al primer platillo y, sin bajar la pierna al piso, al segundo platillo. Esta secuencia requiere control y equilibrio. Vamos a nos 2 series de 8 repeticiones por pierna. Yo les voy a pedir que se enfoquen	RESPONSABLES

nos 2 series de 6 repeticiones por pierna. Yo les voy a pedir que se enloquen
da patada. Paso 3: El Recorrido (10 minutos) He formado un camino con 5
a través de este recorrido. En cada platillo, voy a lanzar una patada diferente.
nagi). Platillo 2: Patada circular (Dollyo Chagi). Platillo 3: Patada hacha (chico
nagi). Platillo 5: Patada circular con giro (Mondolio bandall Chagi). Vamos a
objetivo es mantener la fluidez y la energía. No importa si no es perfecto, lo
importante es no para

Stefannia Montaña

de menor valor primero para calentar y luego intentar los más difíciles. Me
para reclamar los puntos. Mi meta es conseguir al menos 10 puntos en esta
é cómo moverme, voy a ser más estratégico. Voy a buscar el
platillos azules. Mi meta es superar mi puntuación de la ronda anterior. Si no
puntos, no pierdo tiempo y sigo con los demás platillos.

RESPONSABLES

stefannia montaña

o de pie, con los pies ligeramente separados y las rodillas relajadas. Realizo
durante 4 segundos, mantengo el aire por 2 segundos, y exhalo lentamente
veces para bajar la frecuencia cardíaca y entrar en un estado de calma. 2.
co de pie, apoyándome en una pared o en un compañero si es necesario para
una pierna hacia atrás, sujetando el tobillo con la mano correspondiente.
rodilla se abra hacia los lados. Duración: Mantengo el estiramiento durante
Enfoque: Siento el estiramiento en la parte frontal del muslo y los flexores de
ostura: Me siento en el suelo con las piernas extendidas frente a mí. Ejercicio:
s, intentando alcanzar los dedos de los pies o lo más lejos posible sin forzar.
idos. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. Relajo, descanso
o el estiramiento en la parte posterior de los muslos (isquiotibiales) y la parte
tores Postura: Me siento con las plantas de los pies juntas, dejando caer las
rposa. Ejercicio: Uso los codos para presionar suavemente hacia abajo las
deras lo más posible. Duración: Mantengo la posición durante
oque: Siento el estiramiento en los aductores (parte interna de los muslos) y
ura: De pie, coloco las manos contra una pared y adelanto un pie, dejando la
cadera hacia adelante manteniendo el talón trasero en el suelo, sintiendo el
ada. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos por cada pierna.
niento en los músculos gemelos y el tendón de Aquiles. 6. Estiramiento de
suelo con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la rodilla, colocando el
a la pierna cruzada, usando el brazo opuesto para apoyar el giro, y siento el
le la espalda. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos en cada
eos y la cadera, lo cual es crucial para la flexibilidad en patadas. 7. Relajación

RESPONSABLES

Stefannia Montaña

los brazos y las piernas extendidos, cerrando los ojos. Hago respiraciones
erpo se relaje por completo. Visualizo los movimientos realizados durante la
mo los músculos se relajan y el cuerpo se recupera.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD
20 minutos
DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

20 minutos

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

10minutos

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD

10 minutos

