

TEC

GUIA PEDAGOGICA
DIDACTICA

QUEDATE EN CASA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

CENTRO DE INTERÉS TAEKWONDO

Es un arte marcial donde se integra la actividad fisica y la cultura de otro pais en un deporte, llegó a Colombia en 1964 y las ciudades que lo empezaron a practicar fueron Bogotá y Medellín con el profesor coreano Sahn Young Han. En Medellín se practicó desde 1966 con el profesor coreano Huan Su Sohn.

태권도



ORIENTADO A DISCAPACIDAD COGNITIVA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ

1. Calentamiento

Ejercicio	Descripcion	Tiempo / Series - repeticiones
Levantamiento de extremidad inferior	Iniciaremos subiendo la pierna derecha hacia el frente exactamente a la altura de la cintura, posterior a ello bajamos la misma y se realiza el cambio con la izquierda.	5 series – 30 repeticiones
Trotar estático	Debemos empezar a trotar en el sitio que te encuentras sin ir hacia adelante	3 minutos
Tocar rodillas	Deberemos invitar a un familiar e iniciaremos flexionando las rodillas y sacando la cola hacia atrás, con nuestras manos tocaremos las rodillas de nuestro familiar y el no debera dejar que nosotros realicemos esta accion.	5 series - 3 minutos
Concentración y coordinación	Colocamos los brazos estirados hacia el frente, el brazo derecho lo dejamos que vaya hacia abajo y el izquierdo hacia arriba, la idea es tener concentración en el ejercicio y poder identificar hacia que dirección enviamos cada brazo.	5 series - 2 minutos



2. Actividad Central

Integramos a varios familiares cada uno tendra un cojin mientras que nosotros realizamos una patada frontal y dejamos caer el pie, realizamos esta actividad en 5 series – 10 repeticiones con cada pie y cambiamos con nuestros familiares.

Realizamos un equipo con nuestros familiares donde todos van a estar agachados y las rodillas tocarán el pecho de cada uno, posterior a ello vamos a levantarnos todos al tiempo y realizaremos una patada al frente con una altura superior a la cintura en 5 series – 10 repeticiones con cada pie.

3. Estiramiento

Vamos a realizar ejercicios de respiracion tomando aire por la nariz y expulsando por la boca.

Nos sentamos y abrimos los pies lo que mas podamos bajamos a tocar la rodilla derecha con la cabeza y repetimos la accion con la rodilla izquierda.

Sentados con los pies juntos vamos a girar el tronco hacia la derecha y luego a la izquierda impulzandonos con los brazos.

Se deben realizar: **4 Series / 8 repeticiones**

Reto

Reunes a tu familia y vamos a a realizar una actividad de equilibrio haciendo patadas frontales, primero con una pierna y luego con la otra, esto sera en un tiempo de 2 minutos y ganara la persona que haga la mayor cantidad de patadas sin dejar caer la pierna con la que realiza la patada.



Materiales

- Espacio libre de obstaculos
- Sudadera
- Hidratacion para cada integrante de la familia
- Kit de aseo de manos
- 1 Cojin
- Cronometro o Reloj para llevar el tiempo.

1. Calentamiento

Ejercicio	Descripcion	Tiempo / Series - repeticiones
Saltar abriendo y cerrando piernas y brazos	Iniciaremos saltando y posterior a ello abriremos y cerraremos los brazos y las piernas.	5 series – 30 repeticiones
Caminar moviendo brazos	Debemos caminar e ir moviendo los brazos hacia adelante y hacia atrás.	3 minutos – 10 repeticiones adelante y 10 repeticiones atras
Salto con talones a los gluteos	Debemos invitar a un familiar y en un tiempo determinado levantaremos los talones hasta que choquen con los gluteos.	3 minutos
Movimiento articular	Iniciamos moviendo los hombros, el cuello, pasamos a las manos, los dedos, flexionamos las rodillas y estiramos los brazos al frente girando las muñecas de un lado al otro, ahora volemos a la posicion inicial y movemos los tobillos.	30 segundos por cada articulacion



2. Actividad Central

Nos colocamos frente a un familiar y ambos levantan la pierna derecha y la otra persona debera sostenerla, ambos deberan mantener equilibrio y girar en el pie de apoyo sin dejar caer el pie del compañero

Con ayuda de una silla debemos levantar el pie y pasarlo por encima de la silla, el pie no puede tocar la silla en ningun momento.

3. Estiramiento

Vamos a sentarnos y tomaremos aire por la nariz y expulsaremos el mismo por la boca sosteniendo durante 6 segundos.

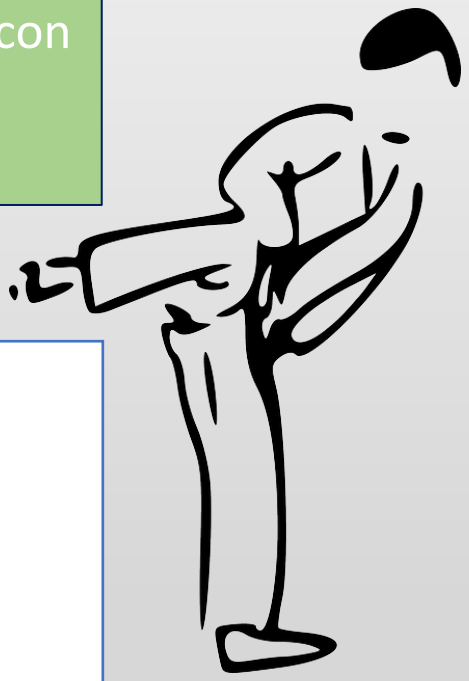
Nos sentamos y estiramos la pierna derecha y recogemos la izquierda, bajamos la cabeza a la rodilla del pie que esta estirado, luego cambiamos de pierna y realizamos el estiramiento de la pierna izquierda y recogemos la derecha y volvemos a bajar.

Nos acostamos en el suelo boca arriba y estiramos los brazos y las piernas, abriremos y cerraremos al tiempo.

Se deben realizar: **6 Series / 10 segundos con cada pierna.**

Reto

Reunes a tu familia y vamos a tomar cada uno una silla del comedor vamos a realizar una patada de lado la cual debera pasar por todo el porde de la silla sin tocarla con el pie, por 2 minutos consecutivos con el mismo pie y posterior a ello se inicia con el otro pie.



Materiales

- Espacio libre de obstaculos
- Kit de aseo de manos
- Sudadera
- Hidratacion para cada integrante de la familia
- 1 silla
- Reloj para llevar el tiempo.

VAMOS A INTENTENTARLO !