JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1







HORA:

FECHA:

CICLO/GRADO: 4

TAEKWONDO





COMPETENCIAS

Expresiva corporal y socioemocional



DIMENSIÓN

Desarrollo Motor habilidades básicas (correr, lanzar y atrapar)

DESEMPEÑO 1

El estudiante Identifica movimientos y actividades de Calentamiento, técnicas de pateo (FRENTE,), dados en el Taekwondo.

DESEMPEÑO 2

El estudiante fortalece el valor olímpico de la amistad y su autoestima con respecto a su entorno social.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

¿SABIAS QUE?

TAEKWONDO

WORLD TAEKWONDO

INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION



Existen dos federaciones ITF-WT ,con diferencias en las modalidades de competencia (combate y formas), el estilo promovido por la WT (TAEKWONDO MUNDIAL) es reconocido como deporte olímpico, mientras que el estilo promovido por la ITF (FEDERACION INTERNACIONAL DE TAEKWONDO) también desarrolla sus propios campeonatos mundiales como disciplina deportiva, sin olvidar la parte marcial del arte.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO MARCIAL

TAEKWONDO







- CHUMBI - Atención
- CHARIOT - Firmes
- KIONYE-Saludo.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO MARCIAL

TAEKWONDO





Para dar inicio a la sesión vamos a necesitar una pelota , con la pelota la vamos a lanzar hacia arriba , después de lanzarla debemos golpearla con algún segmento del cuerpo como lo son, " cabeza, hombro, brazos, manos , rodilla y pie". Esto lo realizaremos durante 10 minutos,

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO MARCIAL

TAEKWONDO





Para el siguiente ejercicio vamos a realizar desplazamientos de la pelota con las manos, logrando pasarla por diferentes partes del cuerpo como lo son por detrás de la espalda, encima de la cabeza, por entre las piernas etc., esto o realizaremos durante 3 periodos de 2 minutos, logrando que entre cada periodo se realice más rápido los desplazamientos.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO MARCIAL

TAEKWONDO









Ahora vamos a ubicar una canasta a una distancia de 4 metros , debemos lanzar la pelota y lograr que ella quede dentro de la canasta , vamos a contar la mayor cantidad de canastas realizadas durante 3 periodos de 2 minutos.

Semana 1
Sesión 1

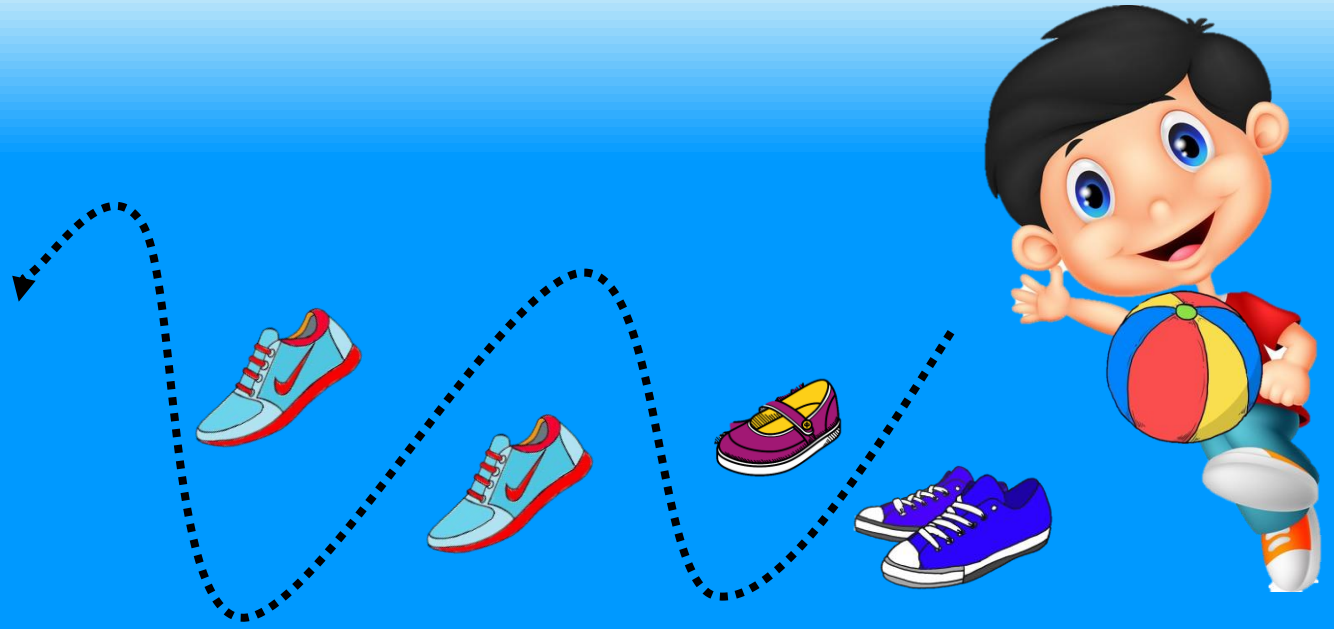
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO MARCIAL

TAEKWONDO





Para el siguiente ejercicio vamos a ubicar zapatos a una distancia de medio metro entre cada uno, ahora vamos a sostener el balón con las dos manos luego flexionamos los brazos a la altura del pecho en posición de guardia , avanzamos en zig-zag saltando en una pierna y luego nos devolvemos con la otra, debemos realizar el ejercicio 10 veces con cada pie.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



EXPLICACION O TEMATICA

Postura de combate

1. Explicación de paso a paso la ejecución de la postura de combate, llevar un pie atrás en diagonal cerrar la mano y llevarla a la altura del mentón. Realizamos saltos en puntas de pie 20 rep x cada lado.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

2. Explicación de paso a paso la ejecución de la patada FRENTE, levantar rodilla, pie de apoyo a 45 ° estirar la pierna y golpeando con el empeine altura media.
Realizar 20 patadas frente con cada pierna.







Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



3. Realizamos Patada FRENTE avanzado 4 veces, regresamos al puesto y lo repetimos 20 rep x cada lado.



Semana 1
Sesión 1

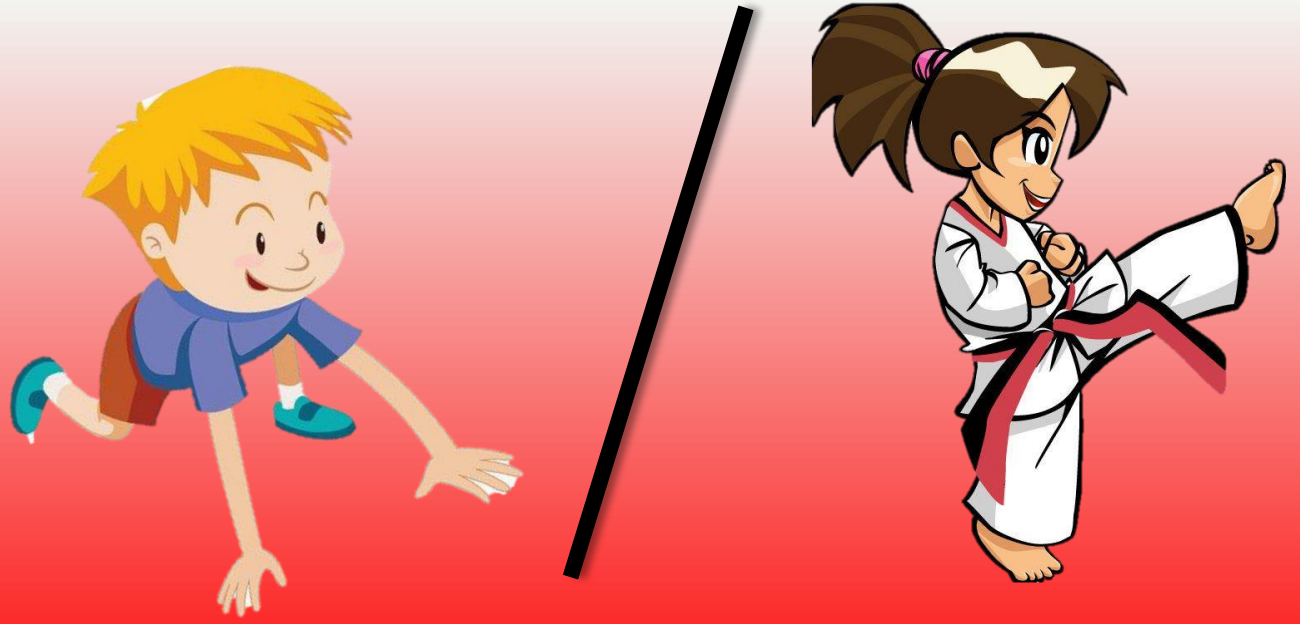
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Ahora nos vamos a Arrodillar con una sola pierna atrás, nos levantamos y realizamos patada FRENTE, nuevamente volvemos a la posición de arrodillado y empezamos de nuevo 20 rep x cada lado.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO



TUMBAR LAS BOTELLAS

colocar las dos sillas a cada lado y colocar las botellas misma cantidad en cada silla paradas, ubicarte en la postura de combate y con la patada FRENTE vista en la fase central vamos a patear cada botella de un lado tanto como en el otro hasta lograr tumbarlas todas. Si al patear la botella se caen varias al tiempo realizamos 30 sentadillas. Inténtalo varias veces.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Para el estiramiento en cada ejercicio duraremos 20 segundos

Nos vamos a sentar en posición mariposa ,(planta de pies unidas y pies agarrados con las manos).





Cogemos el empeine con una mano y llevamos un pie a que el talón toque la cola. contamos hasta 30 y luego lo realizamos con el otro pie, este movimiento debemos realizarlo 2 veces con cada pie.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora sentado en el suelo, con una pierna estirada y la otra flexionada, intenta tocar con los dedos de la mano la punta de los dedos del pie que este estirado, cuenta hasta 30 luego cambia de pie y vuelves a realizarlo, debes intentarlo dos veces con cada pie.





Ahora vas a abrir las piernas lo más que puedas , luego vas a girar y flexionar el tronco hasta lograr tocar la planta de los pies con las manos, debes contar hasta 30 posteriormente giras y lo vuelves a hacer con la otra pierna , este ejercicio lo harás 2 veces cada pierna.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

DESPEDIDA MARCIAL

TAEKWONDO

• CHUMBI - Atención • CHARIOT - Firmes • KIONYE - Saludo.









Mencionaremos el juramento de Taekwondo, (cortesía, integridad, autocontrol, perseverancia, espíritu deportivo, espíritu indomable, amor, ciencia, paz.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué términos en coreano aprendiste?

¿cuantas patadas realizaste en el ultimo reto?

¿Cuál es la diferencia entre WT y ITF?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Fortalecer el equilibrio.**
- ✓**Mejoraste tu resistencia física.**
- ✓**Ayuda a liberar el estrés.**



Semana 1
Sesión 1

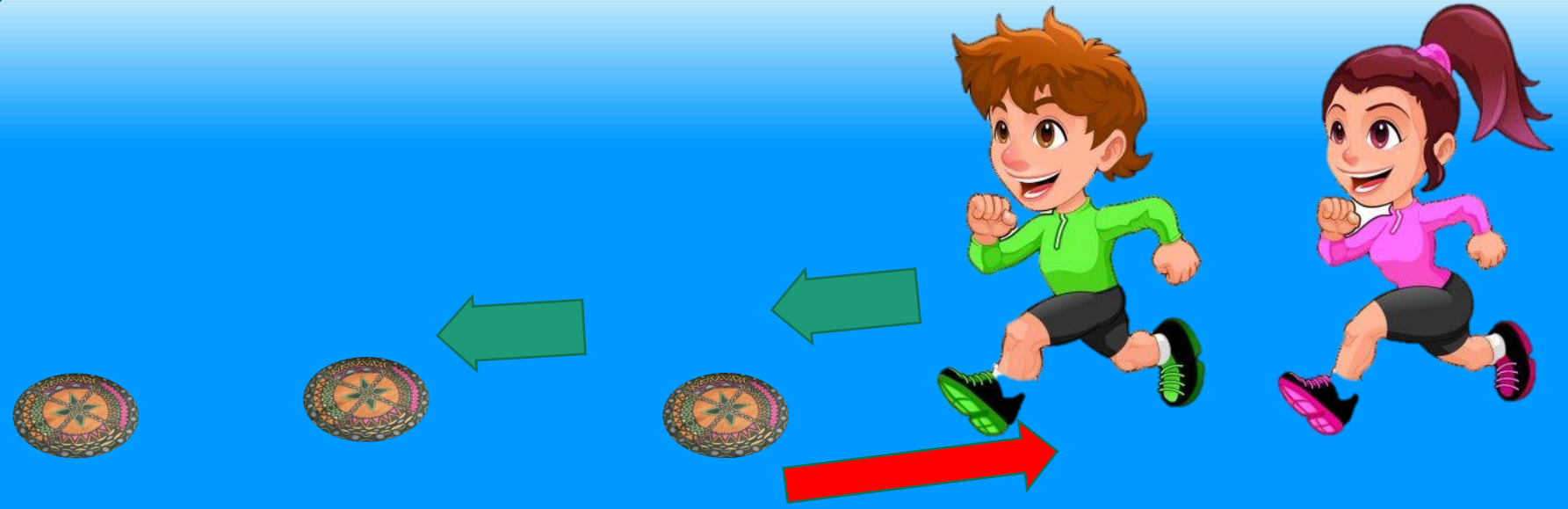
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Para el primer ejercicio vamos a trotar hacia adelante tocando un objeto, se devuelve trotando suave, trota y avanza un poco más adelante tocando otro objeto, se devuelve trotando suave, trota y avanza hasta llegar a un tercer objeto, se devuelve trotando suave, al terminar los objetos volvemos a dar inicio a la secuencia, demos realizar estas secuencias durante 5 minutos.

Semana 1
Sesión 2

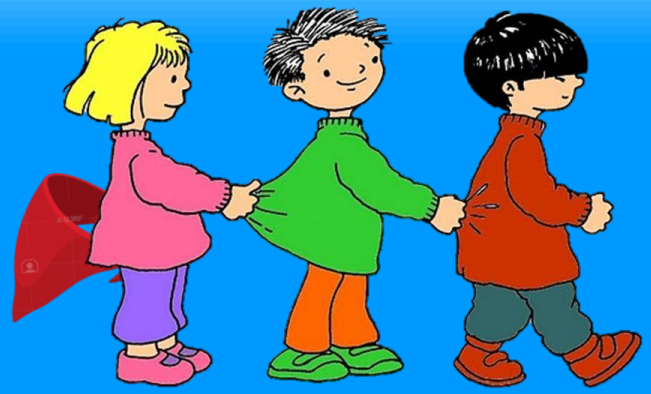
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO







El pañuelo: se dividen en tres grupos o más, se cogerán de la cintura de su compañero, el ultimo de cada grupo se colocará un pañuelo en la cintura en la parte de atrás, a la señal cada grupo intentará quitar el pañuelo del grupo adversario, ganará el grupo que logre quitar más pañuelos

Jugaremos durante 10 minutos.

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





•**Ahora vamos a separar un poco las piernas, tomarás una soga y realizarás 10 saltos a dos pies, tomas un receso de recuperación contando hasta 10 y realizarás 5 repeticiones, luego saltarás a un pie 10 veces, no olvides la recuperación contando hasta 10 y realizarás 5 repeticiones, cambiando de pierna**

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

-**Para terminar el calentamiento vamos a jugar con nuestra familia, todos se ubicarán en circulo y deberás traer un balón suave, cada lanzamiento que realices deberás hacer una pregunta, pero tu familiar no la deberá responder, deberá hacer otra pregunta y lanzar el balón, así con toda la familia, hasta hacer muchas preguntas, aquel familiar que se demore realizando la pregunta se ubicará en el centro y a la tercera pregunta se le tocará con el balón en la espalda, si el familiar no toca la espalda con el balón, cambiará de rol, las preguntas que puedes hacer son:**
¿Cómo estas?, ¿te gusta jugar? Y muchas más de este estilo





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



1-Para dar inicio a la parte central vamos a ubicarnos en circulo y con la ayuda de un familiar, colocará al final de la punta de una soga un balón suave, darán giro a la soga y deberás saltar sin que la soga toque tus pies.
Realizarás 10 saltos y repetirás 5 veces, recuerda recuperar contando hasta 10



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

2- Para el siguiente ejercicio vamos a utilizar una fila de medias, deberás levantar la rodilla de lado y saltar con el pie de apoyo por cada una de ellas, de vuelta deberás cambiar de pie
Realizarás este ejercicio 5 repeticiones, cambiando de pie





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



3- Para el siguiente ejercicio vamos a utilizar una bolsa o globo, te ubicarás en un espacio adecuado y lanzarás el globo o la bolsa y deberás subir la rodilla de lado y golpear 10 veces con cada pierna



Semana 1
Sesión 2

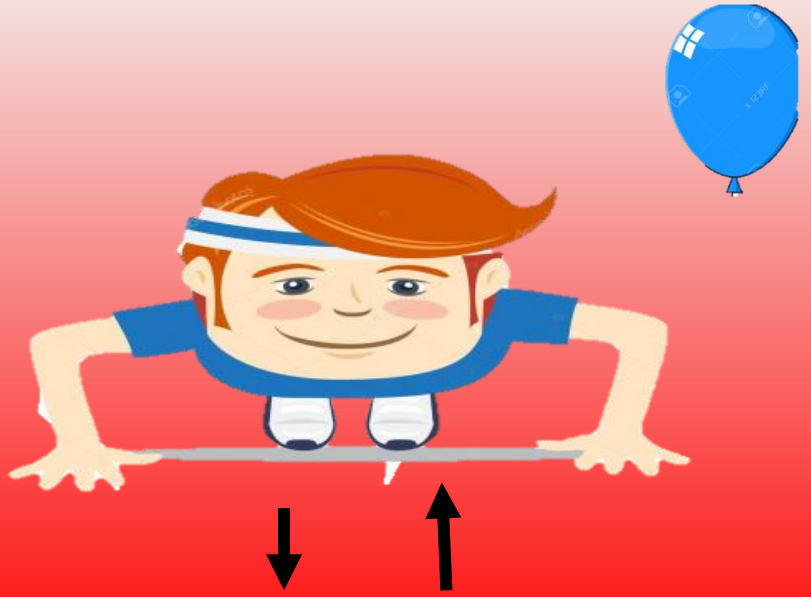
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





4-Ahora lanzarás el globo y rápidamente bajaras hacer una flexión, te levantarás antes de que el globo caiga al piso, nuevamente golpearás el globo, realizando el ejercicio 10 veces, después descansarás 30 segundos y repetirás este ejercicio 5 veces

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Para el primer ejercicio de estiramiento vamos a tomar el talón y lo acercas al glúteo, contando hasta 30 y luego cambiarás de pierna, realizarás 3 veces este ejercicio.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

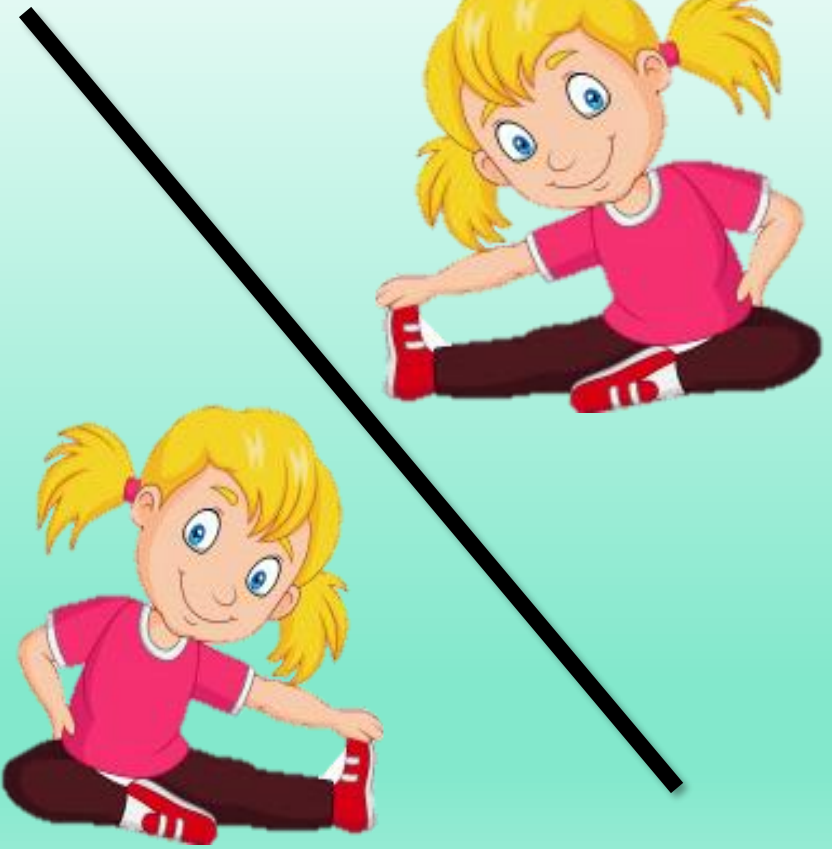
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

2- Ahora nos vamos a sentar y flexionamos una rodilla, vas a inclinar el tronco hacia la pierna extendida ayudándote con los brazos contando hasta 20, luego cambiarás de pierna y repetirás el mismo ejercicio, 3 veces.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora nos vamos a sentar con las piernas extendidas y vas a intentar tocar la punta de los pies inclinado el tronco, contando hasta 20, repetirás este ejercicio 3 veces.





Ahora vas a ubicarte boca abajo, las manos las colocarás al ancho de los hombros y extendidas, levantarás la mirada hacia el techo y los pies intentan tocar tu cabeza, deberás contar hasta 20 y realizarás este mismo ejercicio 3 veces



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué significa la palabra Taekwondo?

¿lograste mantener dominio en el salto?

¿Cuál ejercicio de estiramiento te gusto más? y ¿porque ?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Fortalece la coordinación.**
- ✓**Mejora tu desarrollo motor.**
- ✓**Ayuda a mejorar tu concentración.**



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Activación muscular en orden céfalo caudal





Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

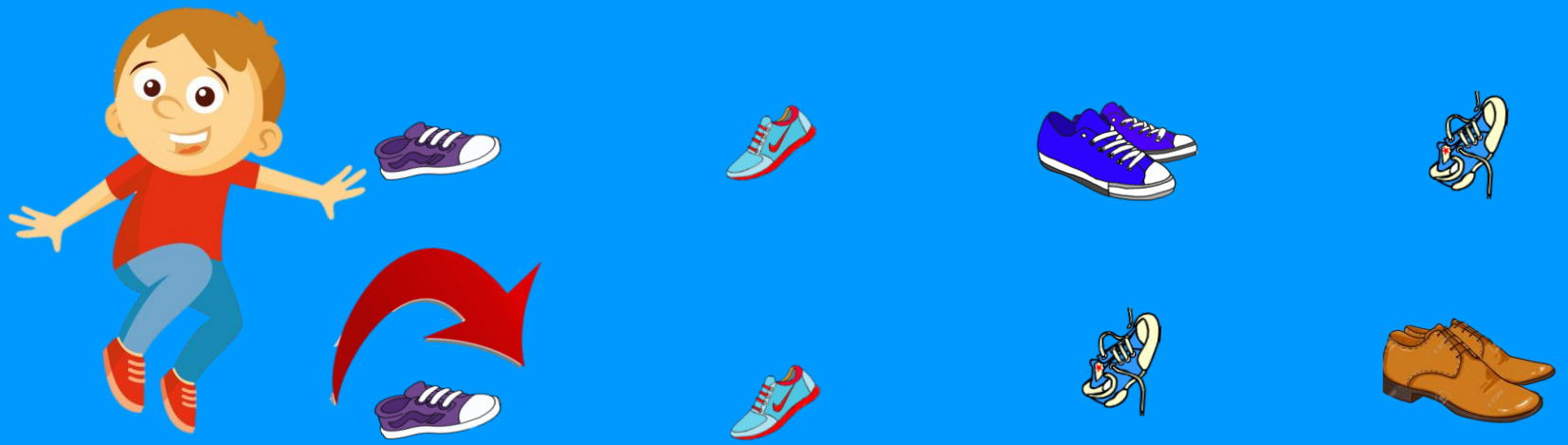
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

- Invita a tus familiares a jugar y divertirse imagínate dos cuadros diseñados por Zapatos los cuales ubicaras como muestra la imagen
- Una vez diseñado los cuadros vas a realizar saltos de coordinación en estos de manera libre, cada vez que pases o ingreses a los cuadros vas a buscar alternativas de nuevos saltos vas a buscar 10 alternativas diferentes .
- Se hacen 3 repeticiones por cada estiramiento con un total de 30 segundos y cambio a otra parte del cuerpo.





Semana 2
Sesión 1

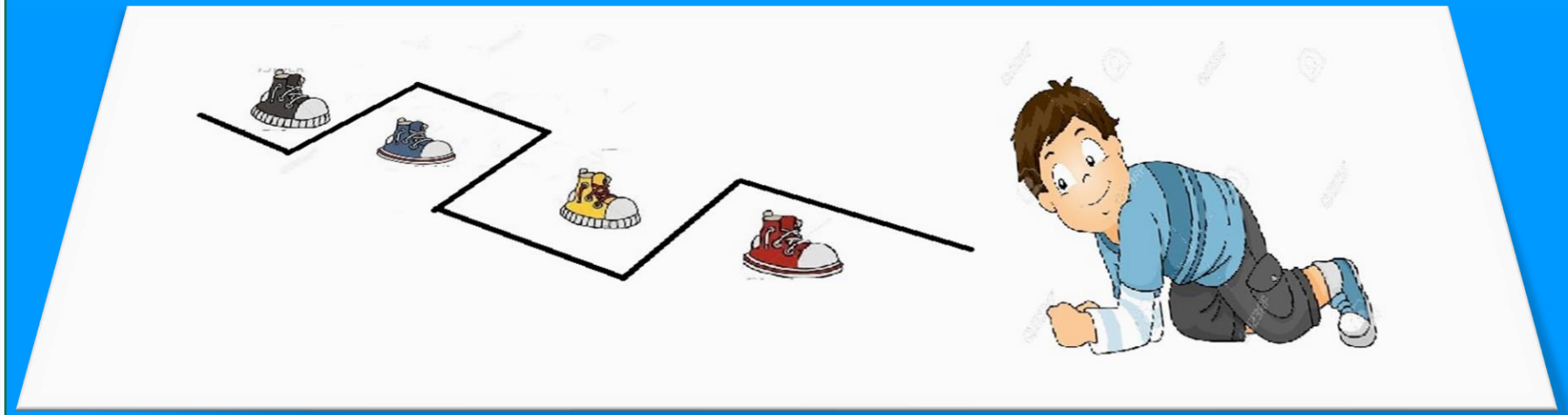
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





.Ahora vamos a realizar desplazamientos en 6 apoyos (gatear en zig – zag por medio de los zapatos , ida y regreso- 10 repeticiones

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





- Utilizaras una sillas en la cual puedas realizar 10 saltos tal cual muestra la imagen, por tres repeticiones
- El siguiente ejercicio será pasar por debajo de la silla, pero te regresaras por encima de ella , realizando por 20 repeticiones

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

COORDINACION CON BOTELLAS Y PATEO :







Busca 6 botellas las cuales ubicaras en fila a una distancia de medio metro , para dar inicio al ejercicio vas a pasar realizando saltos por encima de las botellas , cuando llegas al final de la fila debes realizar 10 patadas baldal chagui con cada pie, al terminar el pateo te devuelves al inicio, debes realizar 10 series.

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO







Para el segundo ejercicio ahora vamos a realizar desplazamientos en zig-zag a trabes de las botellas y al final realizas 10 patadas ap chagui con cada pie, al terminar el pateo vuelves al inicio para reanudar la serie, realiza 10 series.

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

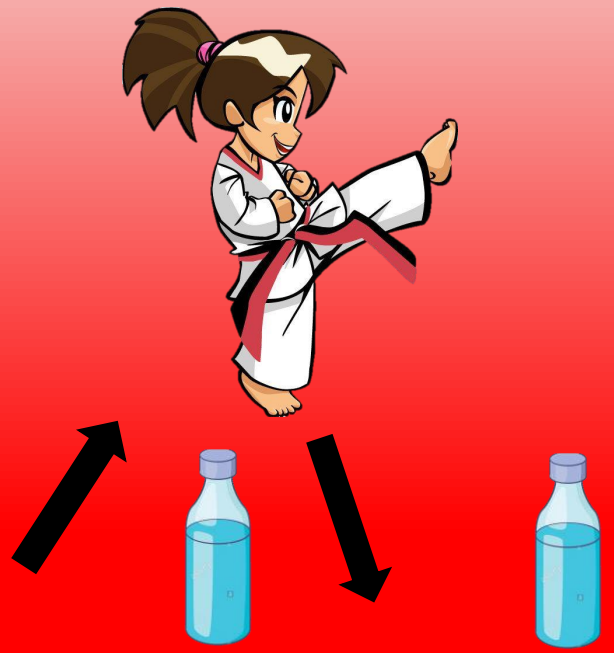
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el tercer ejercicio vamos a desplazar en zig-zag, en cada desplazamiento que realicemos vamos a ejecutar 2 patadas ap chagui con diferente pierna, de esta forma hasta llegar al final de las botellas. Debemos realizar 10 rondas.







Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el cuarto ejercicio vamos a desplazar en zig-zag, en cada desplazamiento que realicemos vamos a ejecutar 2 patadas bandal chagui con diferente pierna, de esta forma hasta llegar al final de las botellas. Debemos realizar 10 rondas







Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

EL RETO

TAEKWONDO



Para el reto vamos a necesitar un rollo de papel y un cronometro, el reto consiste en colocar el rollo de papel sobre la cabeza , después de estar posicionado el rollo vamos a realizar la mayor cantidad de patadas frente “ap chagui” durante 1 minuto sin que se nos valla a caer el rollo de papel.



Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

- Estiramiento de tren superior del cuerpo.
- Estiramiento de tren inferior del cuerpo.



Parte de Culminación: En esta parte de puede añadir algún juego donde trabajemos los desplazamientos para finalizar la **fase general**. **Duración 5 min.**

Los ejercicios de movilidad articular de la fase de Adaptación tienen que seguir un orden de realización: Ascendente o Descendente dependiendo del deporte que vayamos a realizar en la parte principal.

Movilidad articular en sentido ascendente:

Tobillos
Rodillas
Cadera
Tronco
Hombros
Cuello
Codos
Muñeca

Movilidad articular en sentido descendente:

Muñeca
Codos
Cuello
Hombros
Tronco
Cadera
Rodilla
Tobillo

Fase de Estiramientos: En esta fase se realizan ejercicios de flexibilidad para preparar los músculos para la actividad física. Estos ejercicios se harán en el calentamiento y al final de la clase de Educación Física.



Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

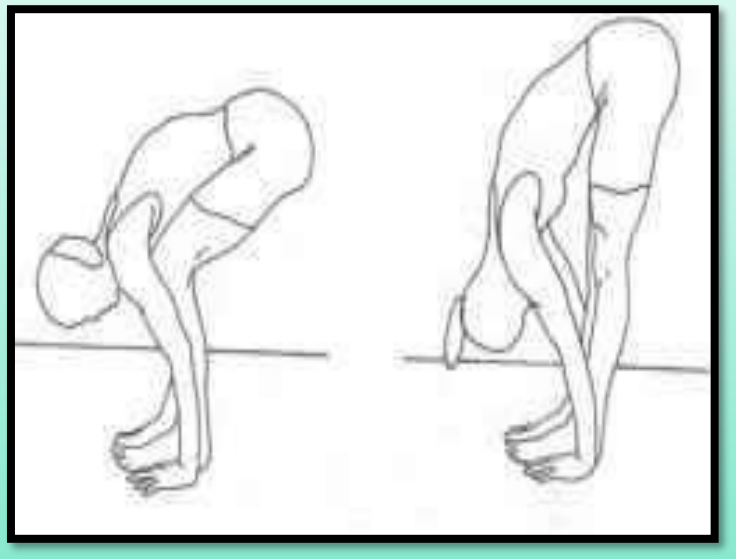
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

2-Colócate en posición de sentadillas, con la parte superior del tronco en contacto con los muslos y las manos a ambos lados de los pies con las palmas completamente apoyadas en el suelo





Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

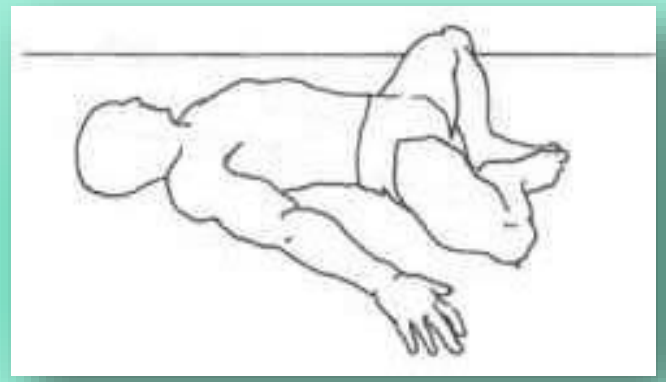
FASE FINAL

TAEKWONDO



Siéntate en el suelo con las piernas abiertas y flexiona una de las piernas hacia dentro hasta que el talón haga contacto con la ingle de la pierna que mantiene extendida. Baje la parte externa del muslo y la pantorrilla de la pierna flexionada hasta que entren en completo contacto con el suelo.

Acuéstate boca arriba, con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies juntas y los talones lo más cerca posible de la cola y los brazos a ambos lados del cuerpo relajados





Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

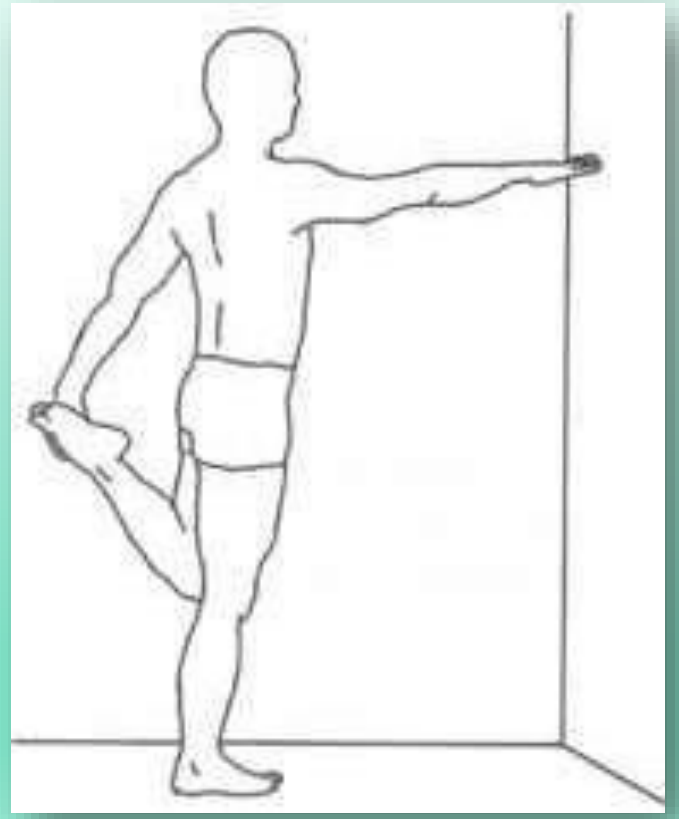
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Colócate de pie frente a una pared, a una distancia suficiente como para apoyarse en ella con el brazo estirado, mientras flexiona la rodilla contraria al brazo de apoyo, elevando el talón hacia las nalgas y coja el pie con la mano correspondiente.





Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿cuantas patadas realizaste en el reto reto?

¿Cuál es el año y quien logro la ultima medalla olímpica colombiana en taekwondo?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓ **Forma disciplina.**
- ✓ **Fortalecer el equilibrio.**
- ✓ **Desarrolla tu coordinación.**
- ✓ **Mejora tu autoestima.**
- ✓ **Mejorar las técnicas básicas de pateo**



Semana 2
Sesión 1

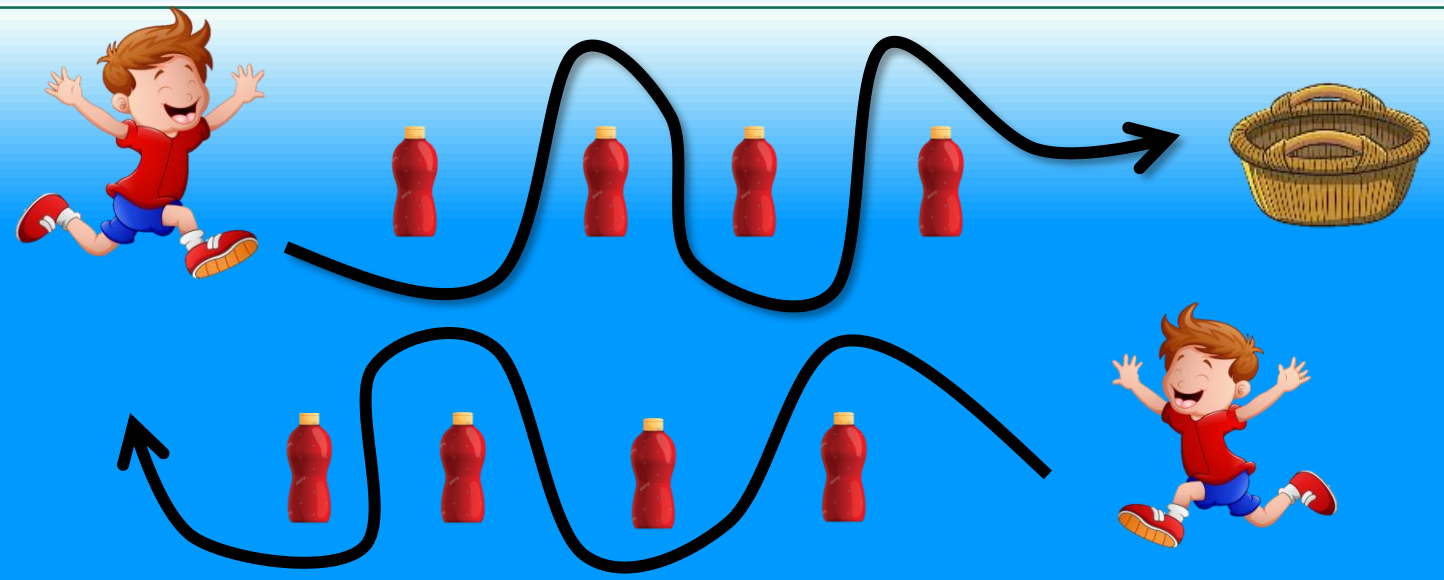
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Para el primer ejercicio vamos a coger un artículo, luego nos dirigimos en zig-zag entre los cojines, al llegar a la canasta depositaremos el articulo dentro de ella y luego nos regresamos de la misma forma en zig-zag, lo hacemos nuevamente hasta llevar todos los artículos y/o objetos a la canasta, al terminar habremos realizado una ronda, para este ejercicio vamos a realizar 5 rondas.

Semana 2
Sesión 2

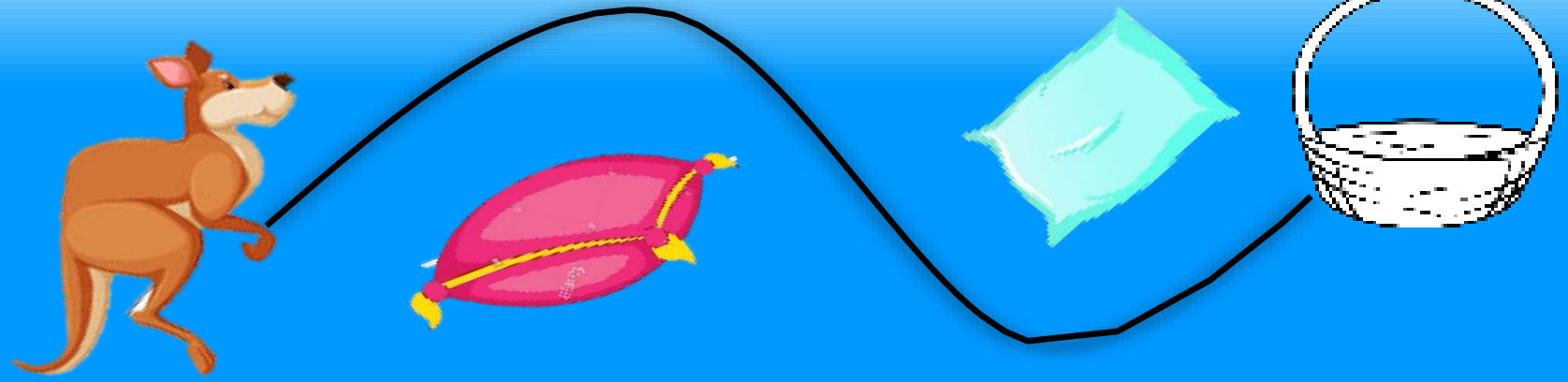
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





2. Seguimos con el juego, ahora vamos a coger un artículo y nos vamos a desplazar en salto de kanguro con los pies juntos en zig-zag entre los cojines hasta llegar a la canasta, al llegar depositamos el articulo y nos regresamos de la misma forma, lo hacemos nuevamente hasta llevar todos los artículos y/o objetos a la canasta, al terminar habremos realizado una ronda, de esta manera realizaremos 5 rondas.

Semana 2
Sesión 2

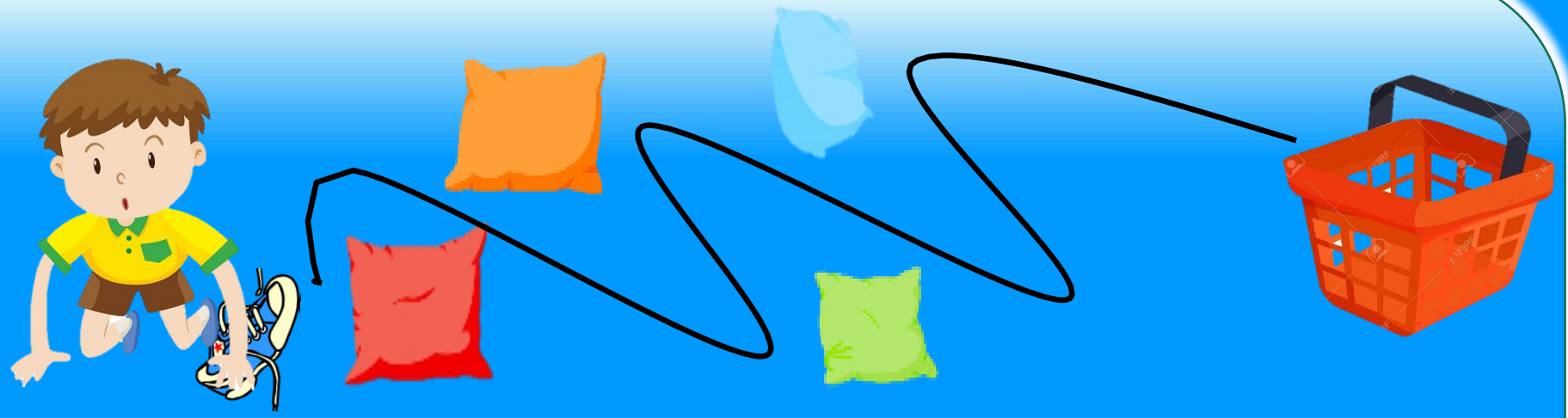
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





3. Para el tercer juego vamos a recoger un artículo y en posición de cuatro apoyos (pies y manos en el piso), nos vamos a desplazar en zig-zag entre los cojines hasta llegar a la canasta, al llegar depositamos el articulo y nos regresamos de la misma forma, lo realizamos nuevamente hasta llevar todos los artículos y/o objetos, al terminar habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas

Semana 2
Sesión 2

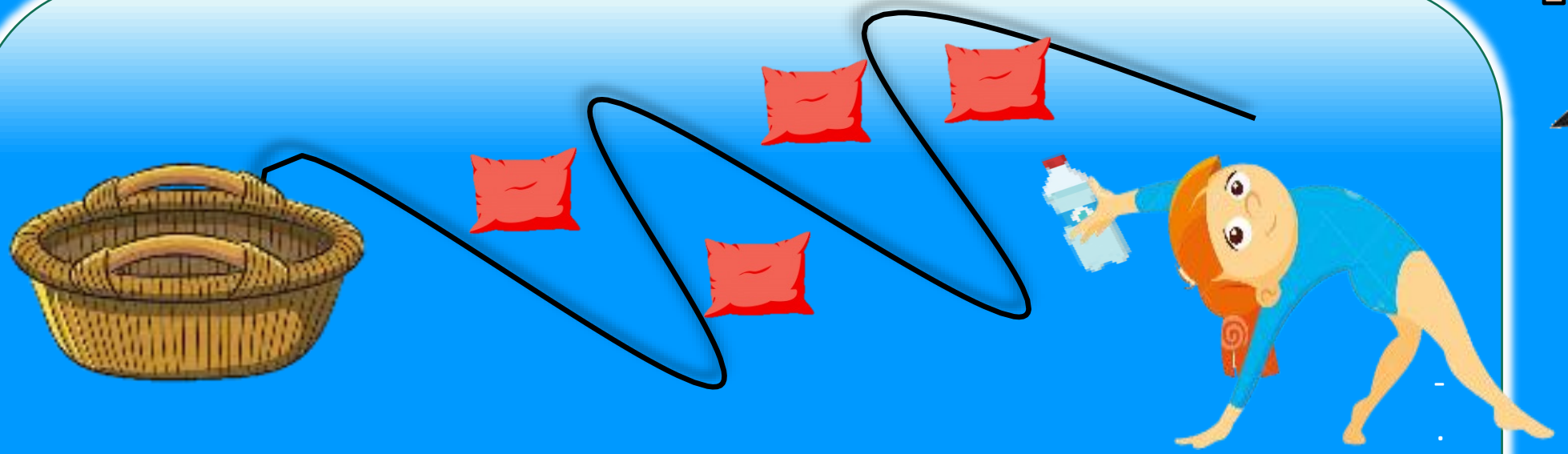
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





-4.Ahora vamos a coger un artículo y en posición de cuatro apoyos boca arriba (pies y manos en el piso) nos vamos en zig-zag entre los cojines hasta llegar a la canasta y depositaremos el artículo, luego nos regresamos de la misma forma en zig-zag, lo hacemos nuevamente hasta llevar todos los artículos y/o objetos.
Al terminar habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas, "recuerda hidratar muy bien".

Semana 2
Sesión 2

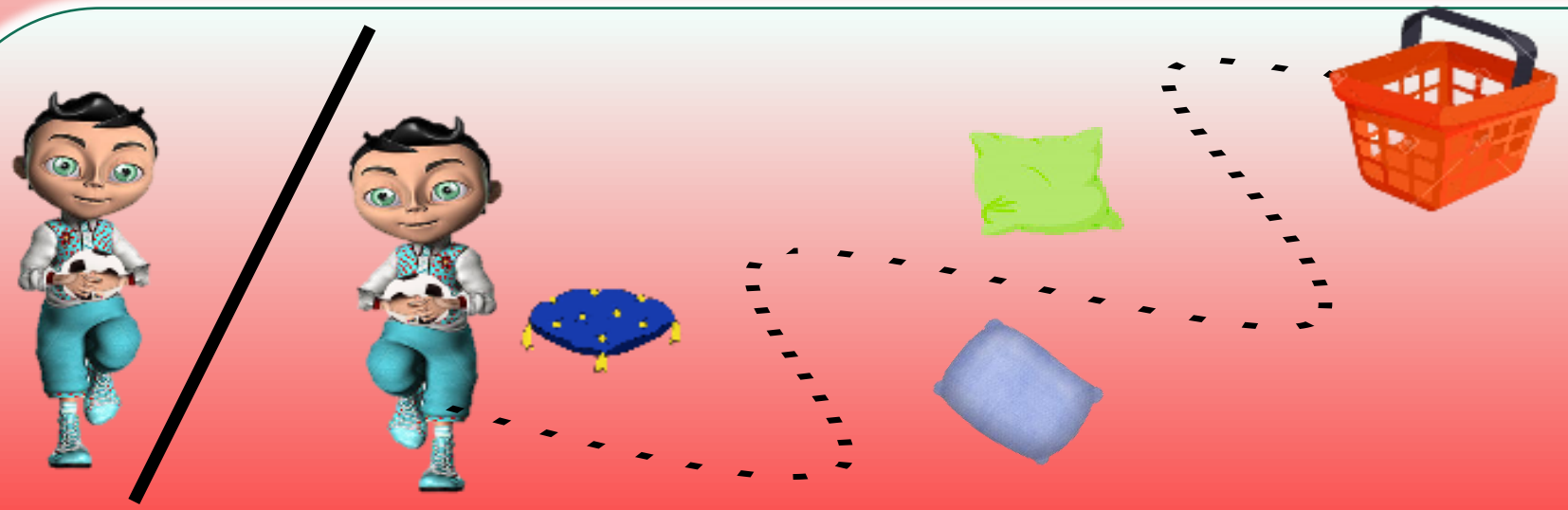
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Seguimos trabajando en nuestra pista, ahora vamos a sostener un artículo con las dos manos luego flexionamos los brazos a la altura del pecho en posición de guardia , avanzamos en zig-zag caminando y levantado una rodilla a la altura del pecho, luego la otra rodilla hasta llegar a la canasta, depositamos nuestro artículo y regresamos al punto de partida caminando, lo hacemos nuevamente hasta llevar todos los artículos y/o objetos hasta la canasta. Al terminar habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas.

Semana 2
Sesión 2

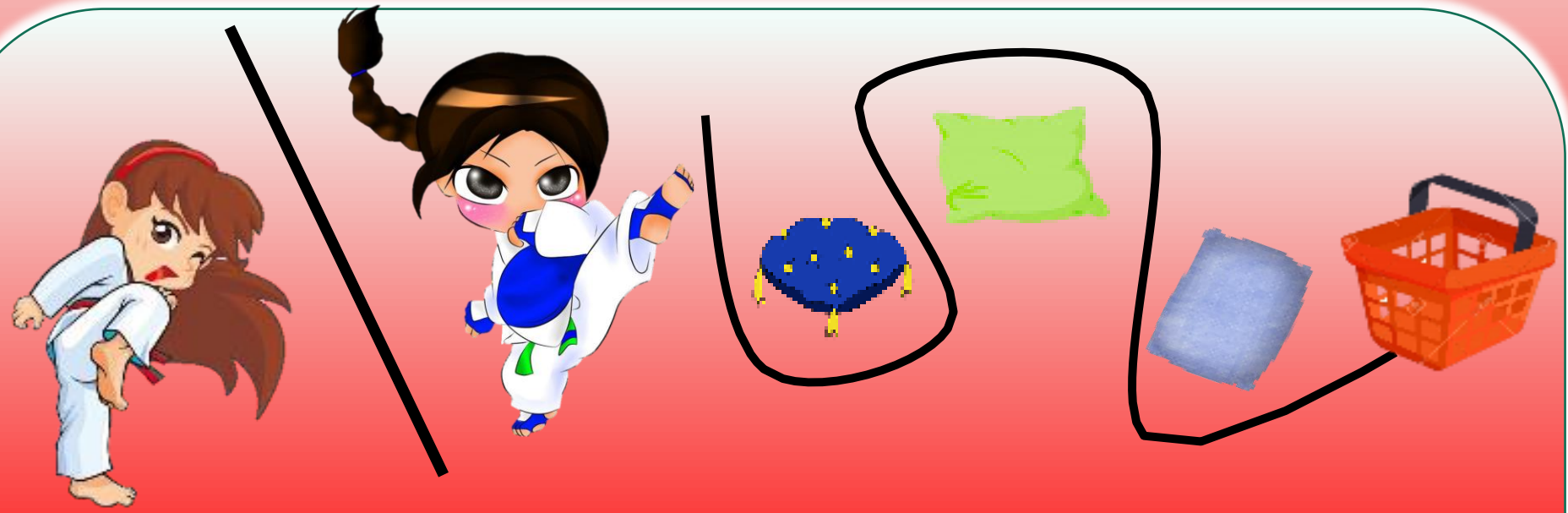
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Para el siguiente ejercicio vamos sostener uno de los elementos a la altura del pecho, luego vamos a avanzar levantando la rodilla y estirando la pierna ejecutado una patada frontal, de esta manera vamos a avanzar en zig-zag entre las almohadas hasta llegar a la canasta para poder depositar el elemento, después de depositarlo nos devolvemos a recoger el siguiente elemento. Al terminar de depositar todos los elementos hemos terminado con una ronda, debemos realizar 5 rondas

Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Vamos a continuar con el siguiente ejercicio, sosteniendo uno de los elementos a la altura del pecho vamos a levantar una rodilla y realizamos saltos en zig-zag sin bajar la pierna hasta llegar a la canasta para poder dejar el elemento, después de depositar el elemento nos devolvemos caminando al punto inicial para volver a realizar el ejercicio, cuando terminamos de llevar todos los elementos hemos cumplido con una ronda, debemos hacer 5 rondas





Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

TAEKWONDO



Para el último trabajo vamos a sujetar un elemento a la altura del pecho, luego con los pies juntos vamos a saltar sobre la almohada sin tocarla y al caer vamos a realizar 6 patadas frontales como lo aprendimos anteriormente levantando primero la rodilla y luego estirando la pierna, al terminar el pateo volvemos a realizar el salto y ejecutar las patadas, de esta manera hasta llegar a la canasta para depositar el elemento , nos devolvemos a recoger el siguiente elemento y seguimos ejecutando los ejercicios. Al terminar de llevar todos los elementos habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas.



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO









Para el reto de hoy vamos a competir entre los integrantes de la familia, con los participantes nos vamos a ubicar uno al lado del otro y vamos a levantar la rodilla a altura del pecho, luego vamos a extender la pierna, el objetivo es mantener la pierna extendida el mayor tiempo posible, el que la baje antes que los demás perderá, de esta manera ganara el ultimo que baje la pierna, debemos competir 3 rondas con cada pie.

Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora te sientas en el suelo, con una pierna estirada y la otra flexionada, intenta tocar con los dedos de la mano la punta de los dedos del pie que este estirado, cuenta hasta 30 luego cambia de pie y vuelves a realizarlo, debes intentarlo dos veces con cada pie.





Sigues sentado en el suelo ahora vas a abrir las piernas lo más que puedas , luego vas a girar y flexionar el tronco hasta lograr tocar la planta de los pies con las manos, debes contar hasta 30 posteriormente giras y lo vuelves a hacer con la otra pierna , este ejercicio lo harás 2 veces cada pierna.



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Cogemos el empeine con una mano y llevamos un pie a que el talón toque la cola con la otra mano las estiramos al frente, de este modo contamos hasta 30 y luego lo realizamos con el otro pie, este movimiento debemos realizarlo 2 veces con cada pie.

Ahora con los pies juntos flexionamos el tronco y bajamos a tocar la punta de los dedos, debemos contar hasta 30, este ejercicio lo realizamos 4 veces y en cada intento debo flexionar más fuerte





Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Cómo te sientes realizando los desplazamientos?

¿el Taekwondo también es conocido como?

¿ En que año llego el Taekwondo a Colombia?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Fortalecer tu lateralidad.**
- ✓**Mejoraste tu resistencia física.**
- ✓**Ayuda a liberar el estrés.**
- ✓**Mejora tu coordinación viso manual.**



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte