JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

TAEKWONDO







HORA:

FECHA:

CICLO/GRADO: 2



COMPETENCIAS

Expresiva corporal y socioemocional



DIMENSIÓN

Desarrollo (habilidades de equilibrio). Desarrollo de habilidades sociales

DESEMPEÑO 1

El estudiante identifica los diferentes movimientos de equilibrio y términos básicos del 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





La bandera de Corea del Sur se llama Taegeukgi. Es de color blanco y lleva en su centro el yin -yang. El yang (símbolo rojo) significa la luz y el calor, el yin (símbolo azul) representa la oscuridad y el frío. Los símbolos que rodean el yin-yang son cuatro de los taeguks, que simbolizan cielo, agua, fuego y tierra. El fondo blanco significa paz.

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 de adelante hacia tras “dos pasos adelante dos pasos hacia tras” por un minuto, este trote debe ser suave y respirando por la nariz, asi lo habremos hecho una vez, lo vamos a realizar cinco veces

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





- **Escondiendo al topo: uno de la familia es el topo, y se debe esconder, los demás debemos buscarlo, si lo encontramos debemos salir corriendo hasta un punto fijado para decir en alto ¡he encontrado el topo!, antes de que el topo vaya al mismo punto y diga ¡el topo se escapa! Jugaremos durante 10 minutos.**

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





•Ahora vamos a separar un poco las piernas y hacemos una sentadilla, en esta posición vamos realizar un salto hacia delante y otro hacia atrás, tendremos que hacer 10 saltos adelante 10 saltos hacia atrás , esto es considerado una ronda , debemos realizar 5 rondas.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

-**Para terminar el calentamiento vamos a jugar, llamamos a uno o varios familiares de la casa para participar. uno de los familiares va a esconder un objeto dentro de un armario, un jarro o un estante. Después los demás deberán encontrarlo haciendo preguntas sobre donde puede estar, las preguntas pueden ser como (¿está debajo de la cama? ¿está dentro del armario? ¿está cerca de la puerta?) de esta manera hasta lograr encontrar el objeto, aquel que lo encuentre pasara a esconderlo para que los demás se dirijan a buscarlo. Nos vamos a divertir jugando durante 15 minutos.**





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para dar inicio a la parte central vamos a ubicar una almohada en el piso, nos vamos a posicionar sobre la almohada y levantamos una rodilla para hacer equilibrio, luego flexionamos la pierna extendida hasta lograr tocar el piso con la mano, al tocar el piso volvemos a extender la pierna flexionada sin bajar la rodilla. De esta manera vamos a bajar a tocar el piso 5 veces con cada pie.
Vamos a realizar 5 rondas.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el siguiente ejercicio vamos a seguir con la almohada en el piso, nos ubicamos sobre ella y vamos a levantar un pie de manera horizontal igualmente con el brazo extendido, de esta manera vamos a sostener la posición durante 30 segundos, luego trabajamos el equilibrio con el otro pie, debemos trabajar con cada pie 6 veces.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para el siguiente ejercicio vamos a seguir con la almohada en el piso, nos ubicamos sobre ella y vamos a levantar una rodilla a la altura del pecho, luego vamos a realizar un pequeño salto y caer sobre el cojín sin perder el equilibrio y sin bajar la rodilla. Realizamos 10 saltos con 1 pie y luego 10 con el otro. Debemos realizar 5 rondas .



Semana 1
Sesión 1

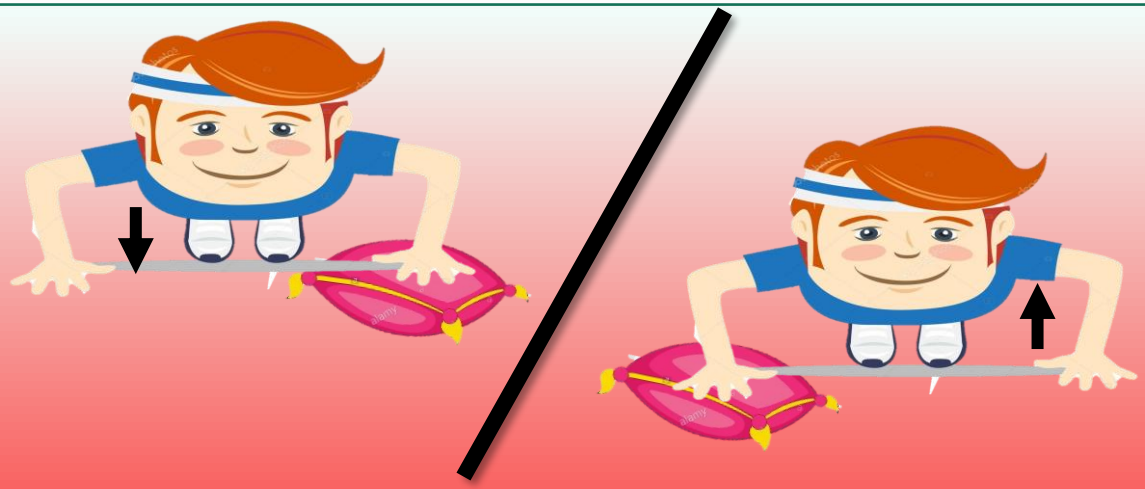
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Ahora vamos a ubicar la almohada en el piso, luego nos ubicamos en posición de flexión quedando la almohada en el centro de los brazos, para dar inicio al ejercicio debemos ubicar una mano sobre la almohada y realizar una flexión de brazo, luego retiramos la mano de la almohada para dar paso a la otra mano y de esta manera realizar otra flexión de brazo, así vamos a realizar 10 flexiones luego descansamos 30 segundos para volver a realizar otras 10 flexiones , debemos completar 50 flexiones.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO



Para el reto nos vamos a ubicar acostados en posición boca arriba, vamos a levantar las piernas sin doblar las rodillas y al mismo tiempo elevamos nuestro pecho quedando en posición "V" sin doblar la espalda.

Nos mantendremos durante 30 segundos, lo realizaremos 5 veces, el que lo haga sin caerse o perder la posición gana. Los que pierdan harán 50 flexiones.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Para el primer ejercicio del estiramiento vamos a buscar una pared , luego nos ubicamos colocando un pie frente al otro a una distancia de un paso y con los brazos empujaremos la pared, contaremos hasta 30 despacio luego cambiaremos la posición de los pies y volveremos a contar, realizaremos 3 rondas con cada pie.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora nos vamos a acostar boca abajo, luego de estar acostados vamos a colocar las manos en el piso frente al pecho y luego vamos a estirar los brazos, de esta manera arqueamos la espalda, vamos a contar hasta 30 despacio. Debemos hacer 3 rondas.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Ahora nos vamos a acostar y sujetando la cadera vamos a levantarla logrando que las piernas se eleven lo más alto que posible, debemos quedar apoyados sobre la espalda y la cabeza, la cadera debe estar alejada del piso, debemos durar 20 segundos, realizaremos 3 veces el ejercicio



Semana 1
Sesión 1

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.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué sentiste trabajando en familia?

¿Cómo te fue con el equilibrio?

¿Cuál es el significado de la bandera de corea del sur ?

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 de calentamiento vamos a jugar quemados, el juego consiste en que uno de los integrantes de la familia tendrá que intentar tocar a uno de sus compañeros, en el momento en que logre tocar al compañero el que fue tocado pasara a tocar a otro, de esta manera todos los integrantes deben buscar no ser tocados por el compañero que los esta quemando, vamos a realizar 3 rondas de 4 minutos, entre cada ronda vamos a descansar durante 1 minuto.

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N°1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para el segundo ejercicio vamos a jugar cadena , para dar inicio al juego uno de los integrantes tendrá que coger a un compañero , en el momento que lo logre coger los dos tendrán que agarrarse de las manos y de esta manera tendrá que intentar coger a otro compañero sin haberse soltado de las manos, al instante que logren coger a otro compañero este debe unirse a ellos sosteniéndose de las manos, de esta manera si soltarse de las manos deben lograr coger a todos los integrantes de la familia, en el momento que logren cogerlos a todos se habrá completado la cadenita y debemos soltarnos para dar inicio a otra ronda, vamos a realizar 5 rondas





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para el tercer ejercicio vamos a jugar A COGER EL ZAPATO, para este juego vamos a necesitar un zapato para cada integrante de la familia, cada integrante ubicara su zapato formando un circulo y luego se ubicaran todos alrededor , al estar alrededor todos trotaran en circulo rodeando los zapatos, uno de los participantes va a ser el que lleve el ritmo del juego , mientras ellos van trotando el que lleva el ritmo va estar diciendo todo el tiempo coger ,coger ,coger hasta que diga “zapato”, en este momento todos deben coger un zapato cualquiera , luego el que lleva el ritmo va a quitar un zapato del juego y todos deben trotar alrededor del circulo con zapatos , el que lleva el ritmo volverá a dar las instrucciones coger, coger, coger “zapato” en este orden volverán todos a coger cualquier zapato pero como había uno menos habrá alguien que quede sin zapato, aquel que quede sin zapato realizara una penitencia y saldrá del juego y de esta manera hasta terminar con el ultimo zapato. Debemos realizar 3 veces el juego.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO



Para el cuarto ejercicio vamos a jugar cocodrilos , el juego consiste en que todos los del grupo familiar nos vamos a ubicar en una posición de 4 apoyos al piso (manos y pies) y luego sobre una línea imaginaria la cual va a ser el punto de partida, uno de los participantes va a dar la señal de salida , en este momento los demás arrancan en posición de cocodrilo sin ponerse de pie hasta llegar al línea meta la cual será ubicada a 5 metros de la línea de partida, ganara el que primero pase la línea de meta. Debemos realizar 5 veces la carrera



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para dar inicio a la parte central de la sesión vamos a necesitar una cuerda la cual vamos a tener ubicada en línea recta en el piso, vamos a intentar pasar de un extremo al otro de la cuerda sobre ella , esto lo vamos a realizar haciendo equilibrio , no podemos salirnos de la cuerda ya que si llega a pasar no será válido el ejercicio y de esta manera tendremos que pasar toda la cuerda, debemos pasar bien la cuerda 20 veces.





Semana 1
Sesión 2

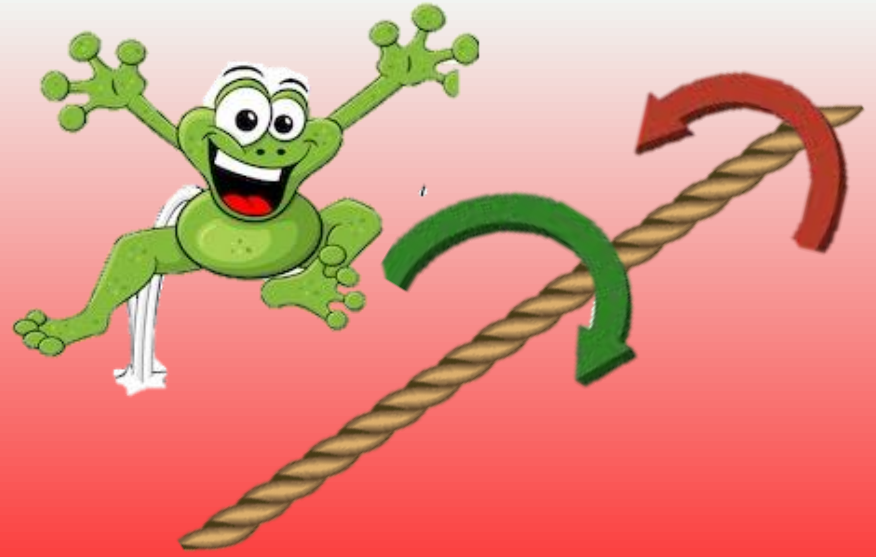
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Para el segundo ejercicio nos vamos a ubicar al principio de la cuerda a un lado en posición de rana o cuatro apoyos (manos y pies) de esta forma vamos a realizar un salto lateral por encima de la cuerda logrando quedar al otro lado de ella, luego lo volvemos a realizar hacia el otro lado, esto lo vamos a realizar hasta poder llegar al final de la cuerda. Cuando lleguemos al final nos devolvemos caminando hasta el inicio, de esta forma lo volveremos a realizar. Debemos realizar 10 rondas.

Semana 1
Sesión 2

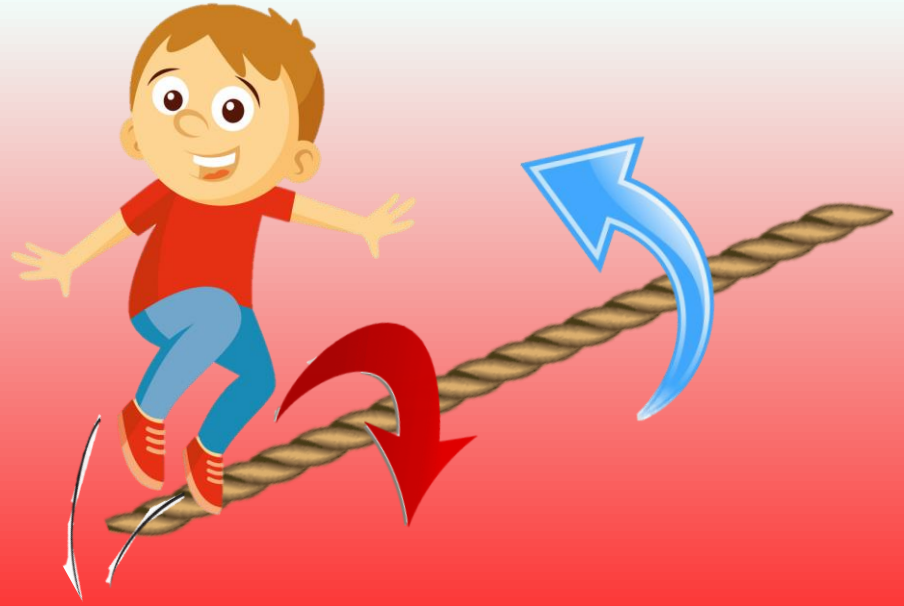
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Para el tercer ejercicio nos vamos a ubicar al principio de la cuerda a un lado en posición con pies juntos y de esta forma vamos a realizar un salto lateral por encima de la cuerda logrando quedar al otro lado de ella, luego lo volvemos a realizar hacia el otro lado, esto lo vamos a realizar hasta poder llegar al final de la cuerda. Cuando lleguemos al final nos devolvemos caminando hasta el inicio, de esta forma lo volveremos a realizar. Debemos realizar 20 rondas.

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

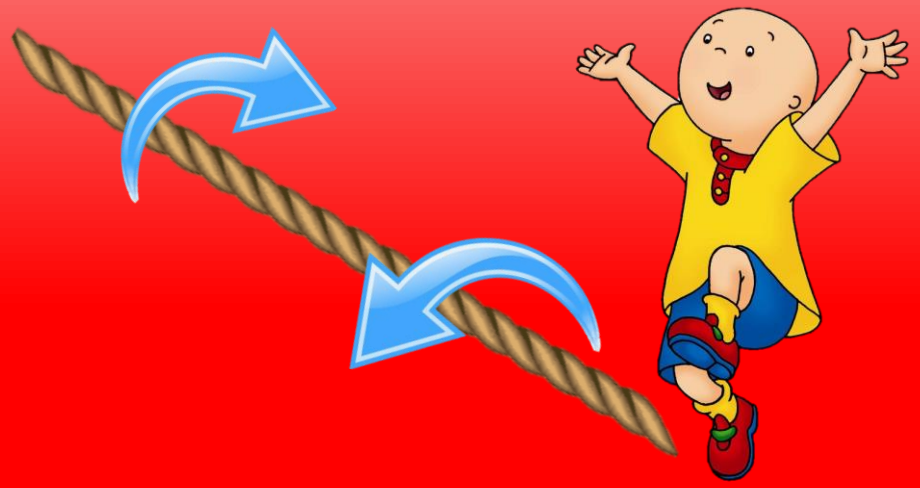
GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para el cuarto ejercicio nos vamos a ubicar al principio de la cuerda a un lado en posición con un solo pie y de esta forma vamos a realizar un salto lateral por encima de la cuerda logrando quedar al otro lado de ella, luego lo volvemos a realizar hacia el otro lado, esto lo vamos a ejecutar hasta poder llegar al final de la cuerda. Cuando lleguemos al final nos devolvemos caminando hasta el inicio, de esta forma lo volveremos a realizar con el pie contrario. Debemos realizar 10 rondas con cada pie.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

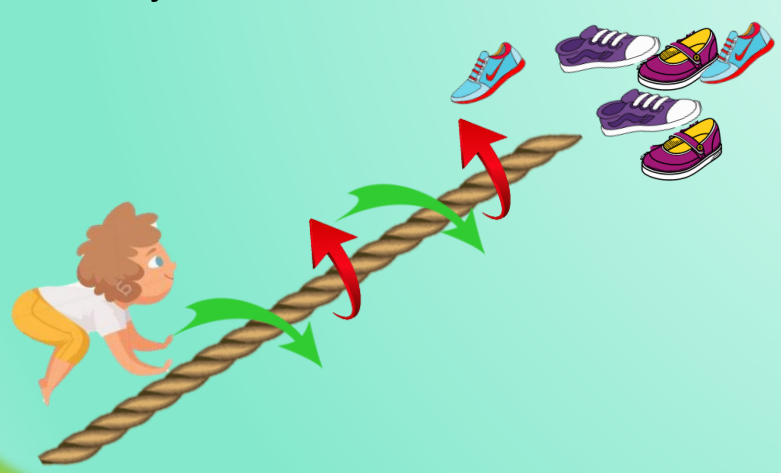
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO

Después de haber estirado muy bien vamos ubicar el lazo o cuerda a lo largo del piso , aconsejamos que la cuerda tenga un mínimo de 3 metros de largo, en caso de que no la tengamos tan larga debemos buscar otra para añadir, ahora en un extremo vamos a colocar la mayor cantidad de zapatos que podamos, después de estar ubicados los zapatos no vamos a hacer en el otro extremo de la cuerda, el reto consiste en salir en posición de rana saltando en zigzag por encima de la cuerda hasta llegar donde están los zapatos ,en el momento que llegamos donde están ubicados los zapatos debemos coger un zapato y nos dirigimos realizando equilibrio por encima de la cuerda, de esta manera hasta llegar al otro extremo, para realizar el reto debes de llevar la mayor cantidad de zapatos de un lado a otro durante 2 minutos, puedes competir con tus familiares para saber quien es el mejor en el reto o si lo realizas solo tendrás 3 oportunidades para mejorar tu marca.







Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Después de haber hidratado vamos a estirar .
Ahora te sientas en el suelo, con las dos piernas estiradas, intenta tocar con los dedos de la mano la punta de los dedos de los pies , cuenta hasta 40 y descansas , debes intentarlo cuatro veces cada vez mas fuerte.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora estando sentados uniremos las plantas de los pies quedando en posición de mariposa, debemos sostener con las manos las plantas de pie juntas y realizaremos pequeños movimientos de las piernas arriba abajo duraremos 40 segundos , realizaremos 5 rondas.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO





Ahora vamos a abrir las piernas lo mas que podamos, en este ejercicio vamos a durar 40 segundos, debemos realizarlo 3 veces y cada vez que lo realices debes esforzarte en abrir más.

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Ahora nos vamos a acostar boca abajo, luego de estar acostados vamos a colocar las manos en el piso frente al pecho despues estiramos los brazos, de esta manera arqueamos la espalda, vamos a contar hasta 30 despacio. Debemos hacer 3 rondas.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué diferencia hay entre el equilibrio en la cuerda y la almohada?

¿Cómo te sientes jugando con tu familia ?

¿Qué te gusto de la sesión ?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Fortalecer el equilibrio.**
- ✓**Mejoraste tu resistencia física.**
- ✓**Compartiste actividades en familia.**



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

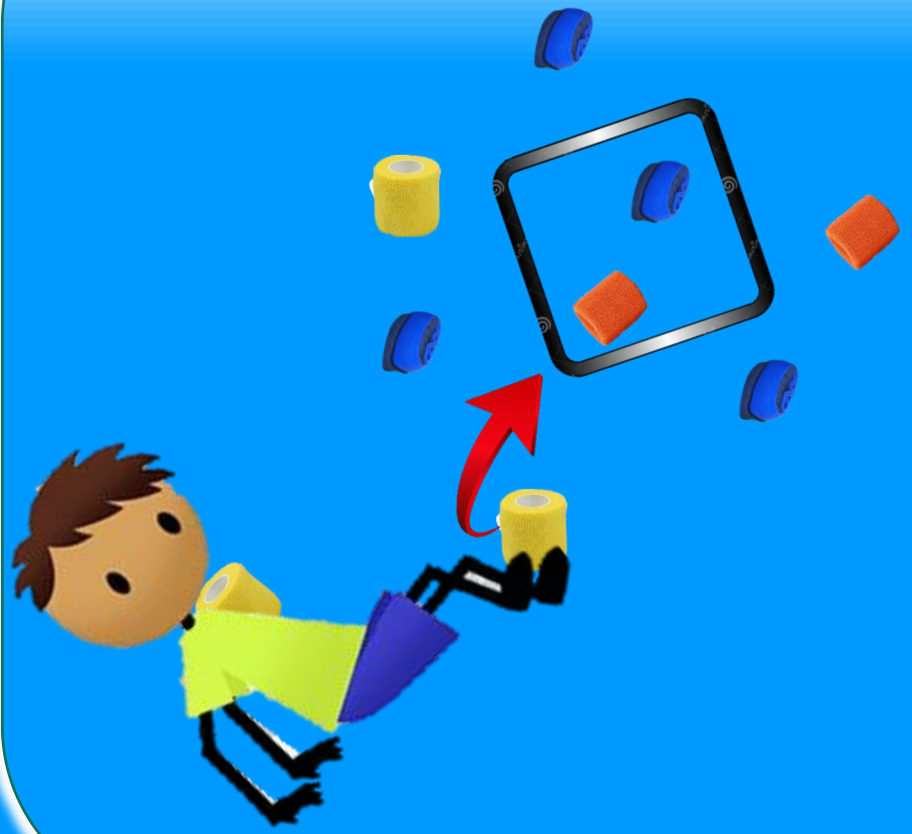
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para la siguiente sesión vas a realizar un cuadro en el piso, el cuadro lo vas a realizar con cinta y debe tener un diámetro de 30cm X 30 cm.



Para dar inicio al primer trabajo de calentamiento vas coger la mayor cantidad de pares de medias que tengas , estas medias las vas a colocar en diferentes lados fuera del cuadro que ya realizaste con la cinta , en posición de cangrejo 4 apoyos (pies ,manos y mirando hacia el techo), vas a intentar con los pies reunir las medias dentro del cuadro, debes gastar el menos tiempo posible , al terminar vuelves a esparcir las medias y vas a intentar superar tu anterior tiempo, para este juego vas a tener 5 oportunidades para mejorar tu tiempo.



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N°1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para el segundo trabajo de calentamiento con las medias que están en diferentes lados fuera del cuadro , en posición de 4 apoyos (pies ,manos) mirando hacia el piso , vas a intentar con la boca reunir las medias dentro del cuadro, debes gastar el menos tiempo posible , al terminar vuelves a esparcir las medias y vas a intentar superar tu tiempo, para este juego vas a tener 5 oportunidades para mejorar tu tiempo.





Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO



Para el tercer trabajo de calentamiento vamos a seguir con las medias las cuales están en diferentes lados fuera del cuadro , te vas a ubicar dentro del cuadro y sin salir de el vas a intentar arrastrar la mayor cantidad de medias con un solo pie , recuerda cada par de medias debe quedar dentro del cuadro , debes gastar el menos tiempo posible , al terminar vuelves a esparcir las medias y vas a intentar superar tu tiempo, para este juego vas a tener 5 oportunidades para mejorar tu tiempo.



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para el cuarto trabajo del calentamiento vamos a seguir con las medias las cuales están en diferentes lados fuera del cuadro , vas a ubicar las dos manos dentro del cuadro y sin sacarlas de el vas a intentar arrastrar la mayor cantidad de medias con los pies , recuerda cada par de medias debe quedar dentro del cuadro , debes gastar el menos tiempo posible , al terminar vuelves a esparcir las medias y vas a intentar superar tu tiempo, para este juego vas a tener 5 oportunidades para mejorar tu tiempo.





Semana 2
Sesión 3

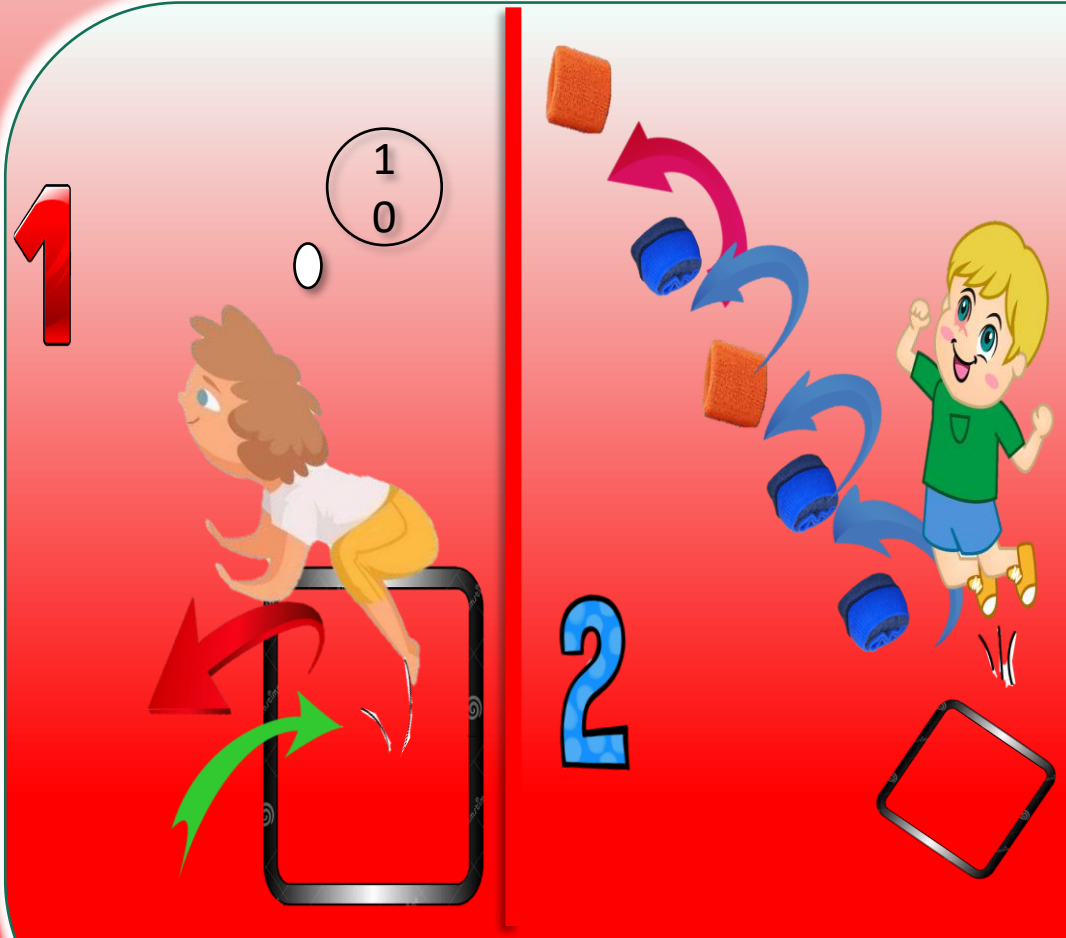
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para la primera actividad de la fase central pondremos 5 rollos de medias al frente del cuadro a una distancia de 20 cm de rollo a rollo. (1) Ubícate dentro del cuadrado en posición de ranita, en esta posición vas a saltar adelante saliendo del cuadro y luego atrás regresando a él, vas a realizar 10 saltos saliendo y entrando, (2) al terminar los saltos te pones de pie y vas a ir en saltos con los pies juntos pasando sobre los rollos de medias hasta lograr saltar todos los rollos, al terminar te regresas caminando y vuelves al cuadro a realizar la posición de ranita para dar inicio al ejercicio. Debes realizar 10 rondas.



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

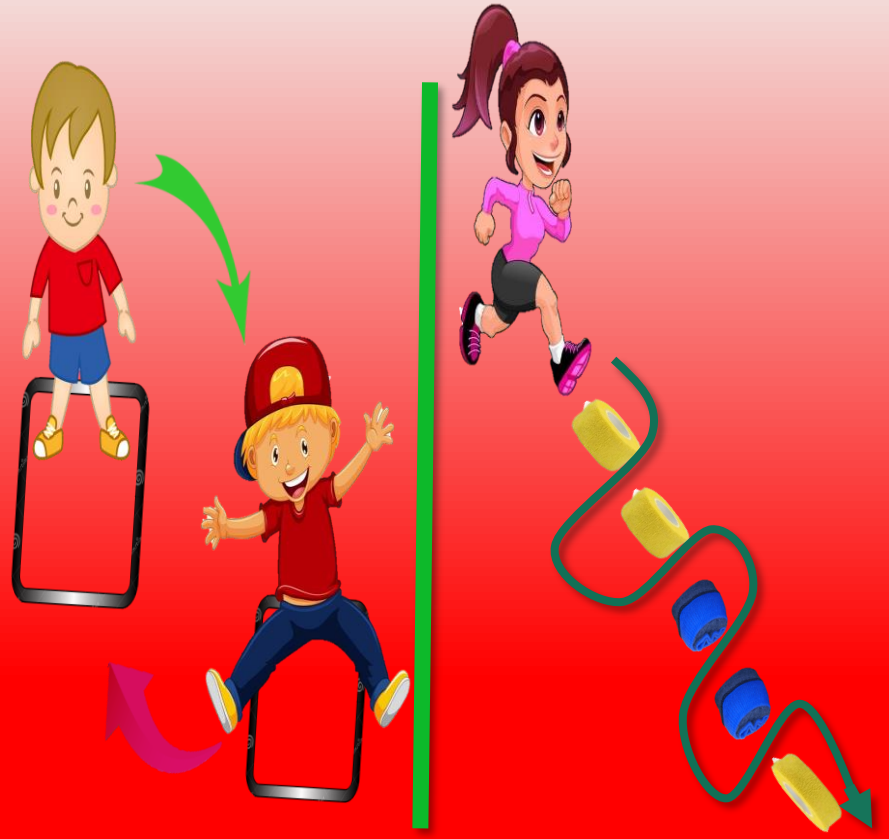
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para la segunda actividad nos vamos a posicionar de pie con los pies juntos dentro del cuadro, vamos a realizar un salto en el puesto y en el aire vamos a abrir los pies logrando caer de manera que ellos queden fuera del cuadro, luego volvemos a realizar el salto y los pies deben volver a quedar juntos dentro del cuadro, de esta manera realizaremos 10 saltos, al terminar nos dirigimos trotando en zigzag entre los rollos de medias hasta llegar al final, al terminar nos devolvemos caminando hasta el cuadro para volver a realizar el ejercicio, debemos realizar 20 rondas.





Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para la tercera actividad nos vamos a posicionar de pie con los pies juntos dentro del cuadro, vamos a realizar un salto lateral izquierdo saliendo del cuadro luego otro salto retornando al cuadro, luego otro salto lateral derecho saliendo del cuadro y volvemos a realizar otro salto para volver al cuadro, esta secuencia equivale a 1 vez debemos realizarlo 10 veces, al terminar nos dirigimos en zigzag entre las medias , el zigzag lo realizaremos en posición de chimpancé cuatro apoyos al piso, al terminar nos devolvemos caminando a la posición inicial. Debemos realizar 10 rondas.



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

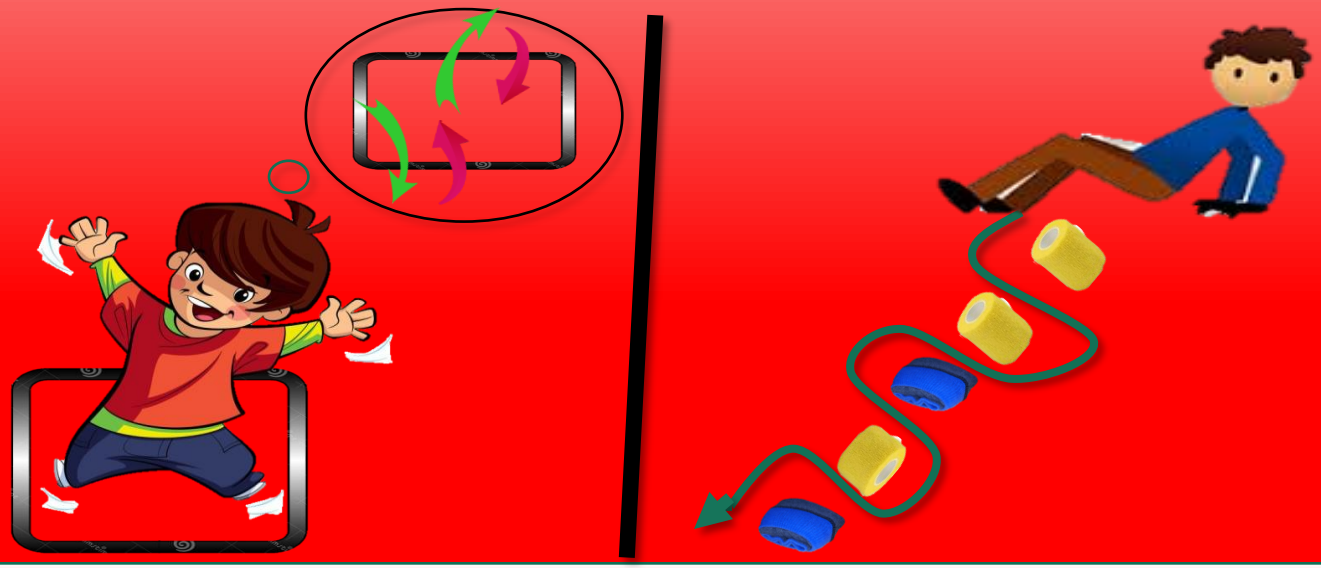
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para la cuarta actividad nos vamos a posicionar de pie con los pies juntos dentro del cuadro, vamos a realizar un salto adelante saliendo del cuadro luego otro salto atrás retornando al cuadro, luego otro salto atrás saliendo del cuadro y volvemos a realizar otro salto adelante para volver al cuadro, esta secuencia equivale a 1 vez debemos realizarlo 10 veces, al terminar nos dirigimos en zigzag entre las medias , el zigzag lo realizaremos en posición de cangrejo cuatro apoyos al piso mirando hacia el cielo, al terminar nos devolvemos caminando a la posición inicial. Debemos realizar 10 rondas.





Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

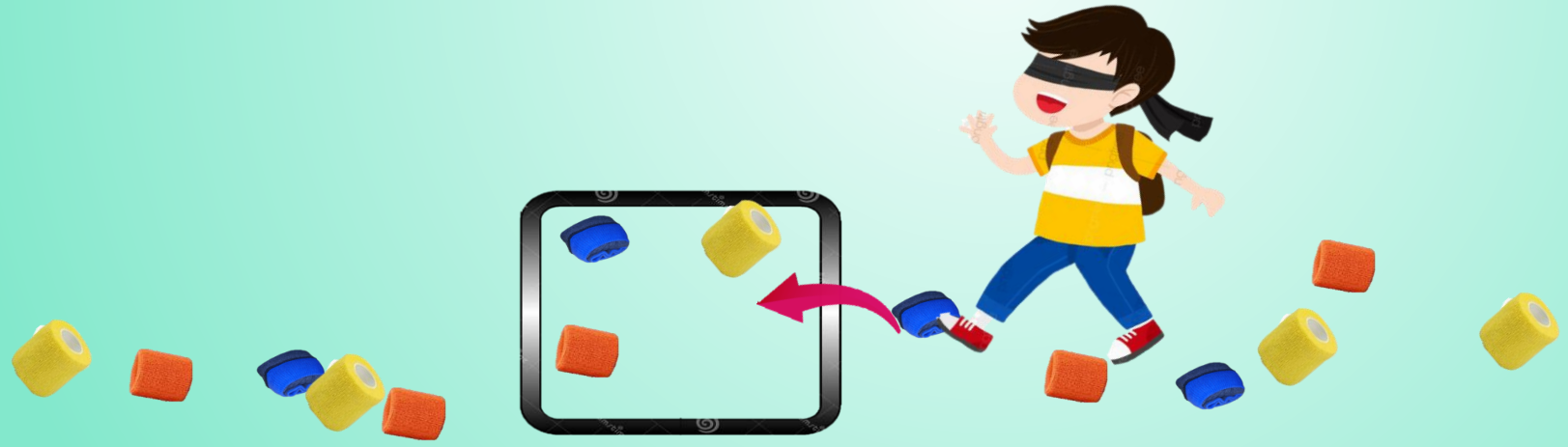
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO

Para dar inicio al reto vas coger la mayor cantidad de pares de medias que tengas , estas medias las vas a colocar en diferentes lados fuera del cuadro que ya realizaste con la cinta , después de ubicarlos le vas a solicitar a un familiar que te ponga una benda en los ojos la cual no te dejara ver dónde están las medias, el reto consiste que después que ya no puedas ver vas a intentar recoger las medias una por una arrastrándolas con el pie y dejarlas dentro del cuadro. el reto lo puede hacer individual o si quieres con tus familiares.





Semana 1
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO





Para dar inicio al calentamiento vamos a abrir un poco las piernas, giraremos el tronco hacia un lado a tocar un pie con una mano y con el otro brazo lo estiramos por encima de la cabeza , contamos hasta 30 y luego lo realizaremos hacia el otro lado , recordemos hacerlo 4 veces cada lado

Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora nos vamos a acostar y sujetando la cadera vamos a levantarla logrando que las piernas se eleven lo más alto que posible, debemos quedar apoyados sobre la espalda y la cabeza, la cadera debe estar alejada del piso, debemos durar 20 segundos, realizaremos 3 veces el ejercicio





Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Seguimos acostados y ahora arqueamos la espalda y vamos a coger con las dos manos los tobillos , de esta manera vamos a contar hasta 20 , debemos realizar 3 rondas.



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Ahora para terminar el estiramiento vamos a colocar las plantas de los pies en el piso luego arqueamos el cuerpo logrando colocar las manos en el piso y quedando mirando hacia arriba, después de estar realizando el arco y sosteniendo vamos a contar hasta 40 ,realizaremos 4 veces este ejercicio.





Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿en que ejercicios fuiste mas ágil ?

¿Cuál de los ejercicios se te complico mas y por que?

¿con quien competiste y como te fue ?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Fortalecer la coordinación .**
- ✓**Mejoraste tu resistencia física.**
- ✓**Fortaleces tus habilidades de salto .**



Semana 2
Sesión 3

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

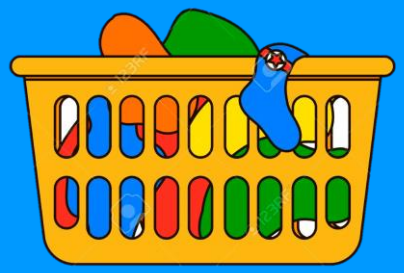
GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO



Para dar inicio al calentamiento vamos a utilizar bombas o globos, varios rollos de medias y una tasa o valde , cada integrante de la familia va a tener un globo inflado, vamos a ubicar los rollos de medias en la cama del cuarto de los padres y el valde lo dejaremos ubicado en el piso de la cocina, después de estar ubicados los elementos la familia va a realizar una fila uno detrás del otro, entre cada integrante de la familia debe estar ubicado un globo, la actividad que se va a realizar consiste que el primero de la fila debe coger un rollo de medias y luego todos unidos tienen que desplazarse hasta llevar el rollo de medias hasta el valde que esta en la cocina, recordando que el globo que esta entre cada integrante no se puede caer y tampoco lo podemos sostener con las manos, apenas logremos dejar el rollo de medias nos podemos devolver normal hasta el cuarto para recoger el siguiente rollo, en dado caso que a alguno se le caiga la bomba tendrá toda la fila que volver hasta el cuarto y volver a dar inicio al ejercicio, al terminar la actividad recogerás las medias y volverás a hacerlo. Realiza 3 rondas.





Semana 2
Sesión 4

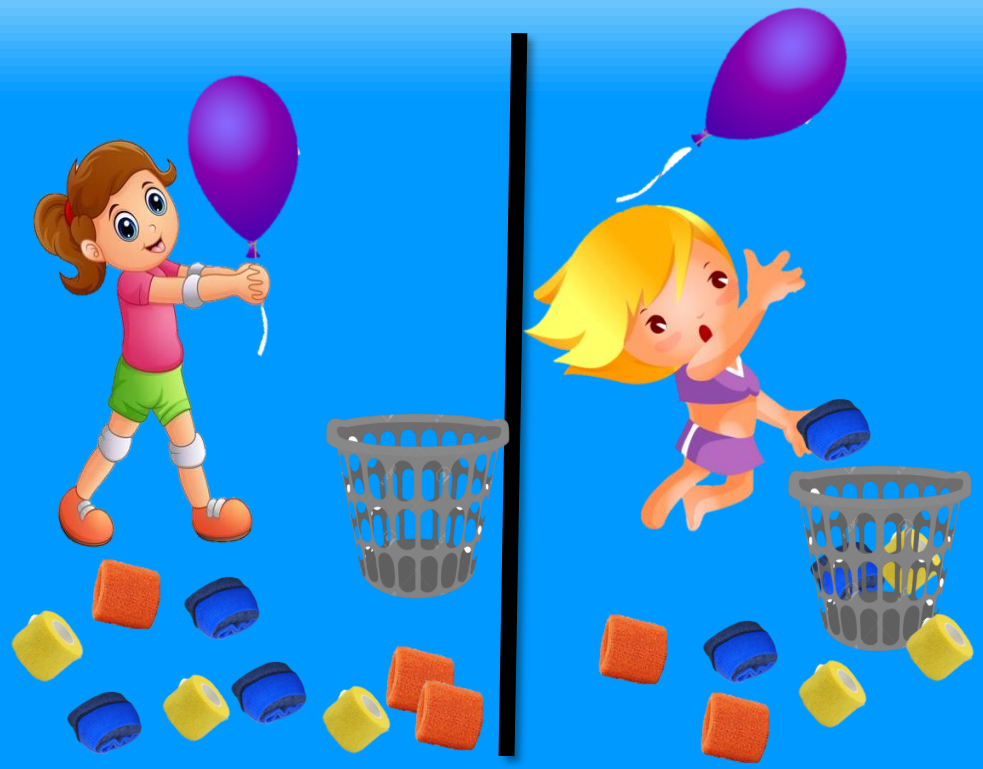
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N°1

FASE INICIAL

TAEKWONDO



Para la segunda actividad de calentamiento todos los participantes vamos a tener 10 rollitos de medias y una canasta o valde, si no tenemos las medias también podemos utilizar objetos, juguetes etc. Las medias u objetos los vamos a dejar en el piso en diferentes lados alrededor del valde, después de estar ubicados los elementos vamos a coger el globo y lo vamos a lanzar al aire , mientras el globo esta en el aire intentaremos coger un rollo u objeto y lo dejaremos en el valde ,al dejar el rollo en el valde golpearemos de nuevo el globo e intentaremos dejar otro elemento en el valde , esto lo realizaremos con todos los rollos o objetos sin dejar caer el globo, al terminar volveremos a dejar los rollos en el piso y realizaremos de nuevo la actividad. Vamos a realizar 3 rondas este juego.



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para la tercera actividad vamos a tener los rollos alrededor de la canasta, ahora en el momento de lanzar el globo vamos a intentar recoger la mayor cantidad de objetos y dejarlos dentro de la canasta, gana el participante que recoja mas objetos antes de que caiga el globo. Vamos a realizar 20 rondas gana el participante que mas veces haya ganado.





Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Para la cuarta actividad de calentamiento todos los participantes seguimos con los 10 rollitos de medias y el valde, las medias u objetos seguirán en el piso en diferentes lados alrededor del valde, ahora nos vamos a ubicar sentados en el piso y después de estar situados los elementos vamos a coger el globo y lo vamos a lanzar al aire , mientras el globo está en el aire intentaremos coger un rollo u objeto y lo dejaremos en el valde ,al dejar el rollo en el valde golpearemos de nuevo el globo e intentaremos dejar otro elemento en el valde , esto lo realizaremos con todos los rollos sin ponernos de pie y sin dejar caer el globo, al terminar volveremos a dejar los rollos en el piso y realizaremos de nuevo la actividad. Vamos a realizar 5 rondas este juego.

Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para la parte central de la sesión vamos a aprender a combinar las patadas frente “AP CHAGUI” y patada gira “ DOLYO CHAGUI “. Para todos los ejercicios seguiremos trabajando con la bomba.



Para el primer ejercicio vamos a lanzar la bomba al aire y la tendremos que golpear con la rodilla, en el momento que golpeemos la bomba esta tendrá que dirigirse hacia arriba, no puede dirigirse hacia otro lado, tendremos que golpearla 10 veces con una rodilla y luego 10 veces con la otra, de esta manera habremos realizado 1 ronda, debemos realizar 10 rondas para haber podido dominar el ejercicio.



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el segundo ejercicio vamos a lanzar la bomba al aire y la tendremos que golpear con la rodilla, después de haber sido golpeada con la rodilla y sin dejarla caer lo haremos con el empeine. Esto lo realizaremos 10 veces con cada pie de esta manera habremos realizado 1 ronda , debemos realizar 10 rondas.





Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

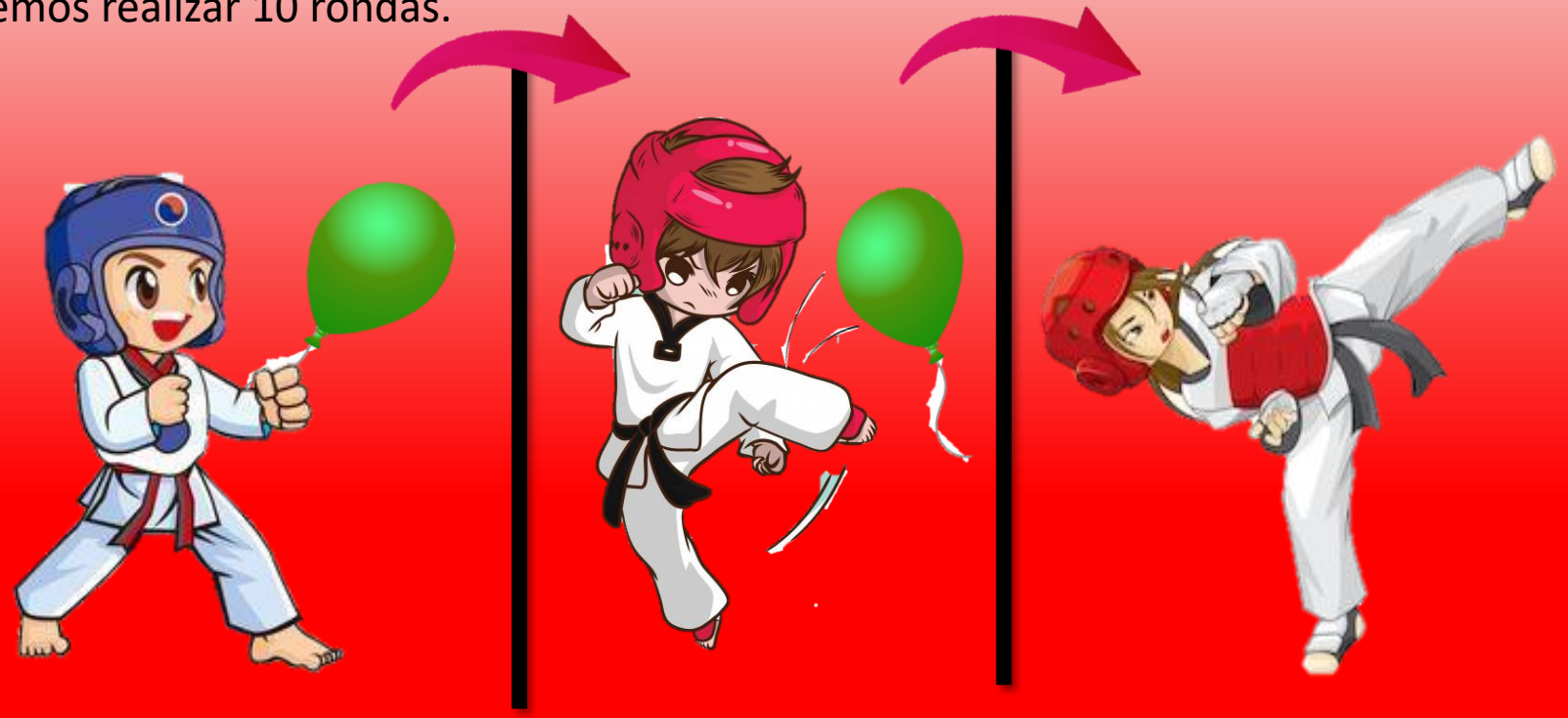
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el tercer ejercicio vamos a lanzar la bomba al aire y cuando este a una altura media, vamos a levantar la rodilla giramos la cadera y trataremos de impactar la bomba con el empeine, como lo aprendimos en las guías anteriores donde nos enseñaban a realizar la patada “DOLYO CHAGUI”. Realizaremos 10 patadas con cada pie, esto equivale a 1 ronda, debemos realizar 10 rondas.





Semana 2
Sesión 4

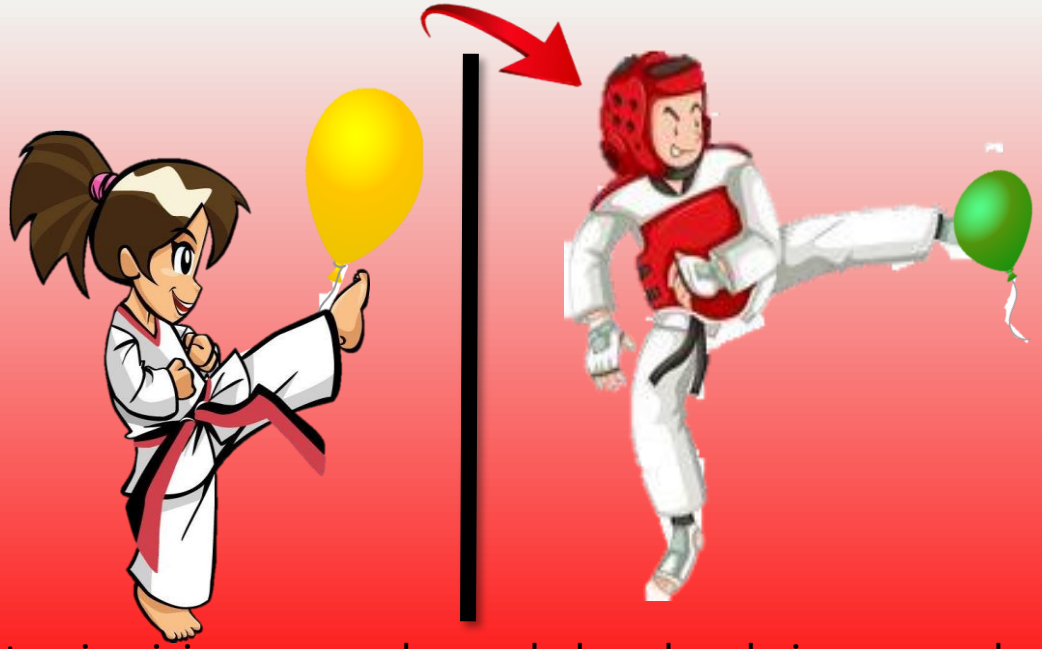
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Para el cuarto ejercicio vamos a lanzar la bomba al aire y cuando este a una altura media, vamos a golpearla con una patada frente " AP CHAGUI" logrando que la bomba se eleve y luego sin bajar la pierna vamos a golpearla con el empeine realizando una patada gira "DOLYO CHAGUI" este ejercicio de pateo lo vamos a realizar 10 veces



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO

Después de haber estirado muy bien, vamos ubicar la canasta y las medias en el piso. La actividad del reto consiste en coger la bomba lanzarla al aire y con una patada frente "AP CHAGUI " no dejarla caer, cada vez que realice la patada frente debo coger un rollo de medias y ubicarlo en la canasta , de este modo debo realizarlo hasta que logre recoger todas las medias sin dejar caer la bomba. Si dejo caer la bomba tendré que devolver dos rollos de medias al piso y seguir realizando el ejercicio hasta terminar. El reto lo puedes realizar en familia o si quieres individual.





Semana 1
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO





- Después de haber hidratado vamos a estirar.

1-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 40 luego cambia de pie y vuelves a realizarlo, debes intentarlo 3 veces con cada pie.

Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

FASE FINAL

GUIA N° 1

TAEKWONDO

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 50 posteriormente giras y lo vuelves a hacer con la otra pierna , este ejercicio lo harás 3 veces cada pierna.





Semana 2
Sesión 4

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 .la otra mano las estiramos al frente y de este modo contamos hasta 50 y luego lo realizamos con el otro pie, este movimiento debemos realizarlo 3 veces con cada pie.



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Ahora con los pies juntos flexionamos el tronco y bajamos a tocar la punta de los dedos, debemos contar hasta 50, este ejercicio lo realizamos 4 veces y en cada intento debo flexionar más fuerte.



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué tan difícil fue golpear la bomba?

¿Cómo se llama la patada que practicaste?

¿Cuánto ha mejorado tu elasticidad?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Mejora tu elasticidad.**
- ✓**Mejoraste tu resistencia física.**
- ✓**Ayuda a liberar el estrés.**
- ✓**Mejora tu coordinación**



Semana 2
Sesión 4

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte