JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1







HORA:

FECHA:

CICLO/GRADO: 3

TAEKWONDO





COMPETENCIAS

Expresiva corporal y socioemocional



DIMENSIÓN

Fortalecimiento de valores, como el esfuerzo y la atención

DESEMPEÑO 1

El estudiante vivencia los diferentes movimientos básicos (caminar correr, saltar)

DESEMPEÑO 2

El estudiante fortalece su autoestima desde el disfrute de su corporalidad. Y en alternancia con otros

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

¿SABIAS QUE?

TAEKWONDO





El taekwondo es un arte marcial originario de Corea con muchos años de existencia, y que su papel fundamental en el practicante es ayudarle a fortalecer no solo su cuerpo; sino lo más importante ¡su mente y su corazón! para así, llegar a ser una persona integra. TE INVITO A QUE PRÁCTIQUES CON NOSOTROS… VAMOS?

Semana 1
Sesión 1

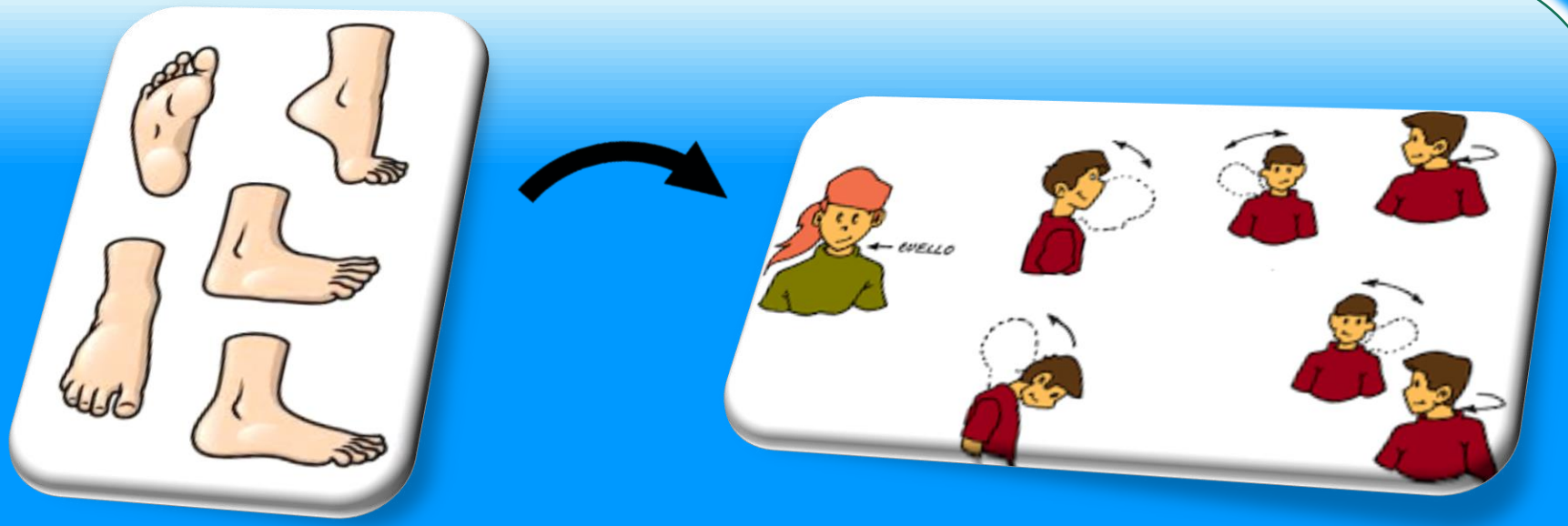
BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Hola, te invito a realizar la movilidad articular empezando por los pies hasta terminar en la cabeza, no olvides hacer 6 círculos amplios hacia un lado y luego otros 6 hacia el otro… recuerda que las articulaciones son todas aquellas que nos permiten flexionar y elongar nuestro cuerpo (tobillos, rodillas, cadera, muñecas, codos, hombros y cuello)… ahora si, empecemos. Lleva el mismo orden descrito anteriormente para que no nos falte ninguna

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

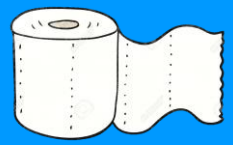
GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO









Juguemos un poco. En un extremo pondrás una torre de royos de papel higiénico, en el otro extremo estarás tu. Corre lo más rápido que puedas, toma un royo ponlo en tu cabeza e intenta correr al punto de donde saliste sin que se te caiga; déjalo y ve por el resto hasta armar tu torre en tu punto de salida… si se te cae, debes volver a empezar el recorrido.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

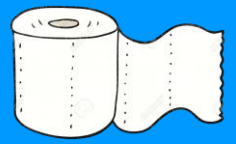
FASE INICIAL

TAEKWONDO











Llevando la misma secuencia del juego anterior. Pon el royo en medio de tus muslos flexiona una rodilla y ve saltando hasta el otro extremo. Esta vez sales del lado donde esta la torre de papel para trasladarlo al otro extremo en el menor tiempo posible, cada recorrido con un pie diferente hasta terminar con el papel. una vez lo dejes en el lado contrario te devuelves caminando

Semana 1
Sesión 1

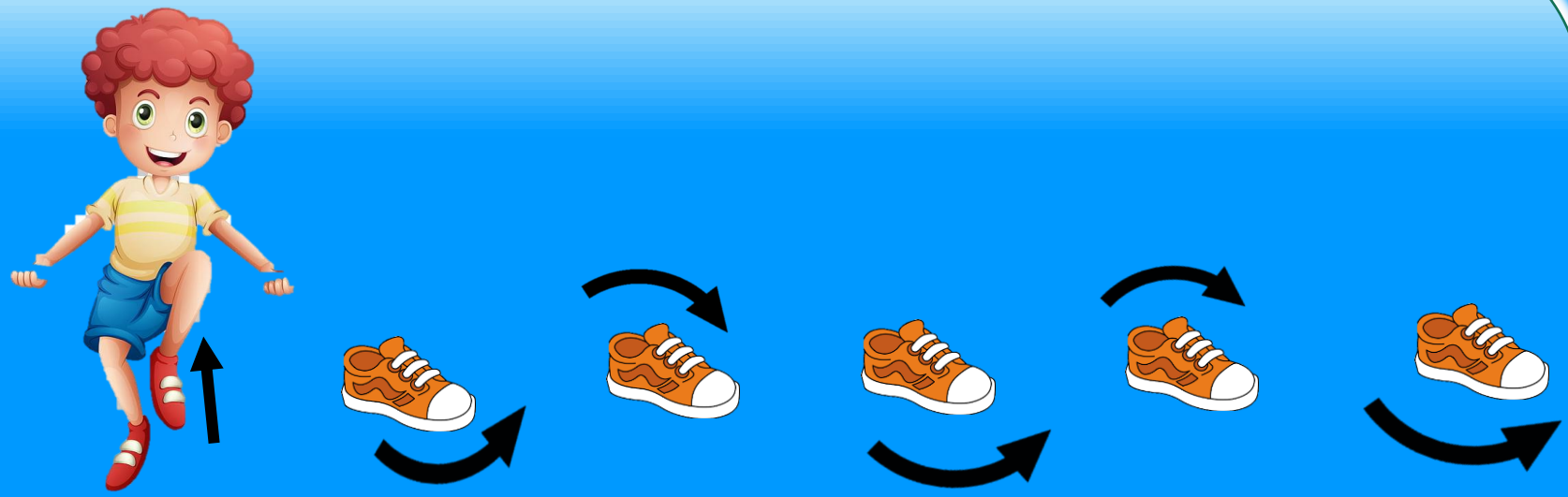
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Has una hilera de 10 zapatos, dejando un espacio entre cada uno, vas a cruzar haciendo zigzag, saltando y elevando alternamente la rodilla todo lo que mas puedas hasta terminar la secuencia … recuerda cada vez una rodilla diferente .
• Al terminar invitas a uno de tus familiares, se abrazan y realizaran el mismo recorrido, levantando la misma rodilla al tiempo. • Puedes unir a tantos como quieras, veraz que divertido es.

Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

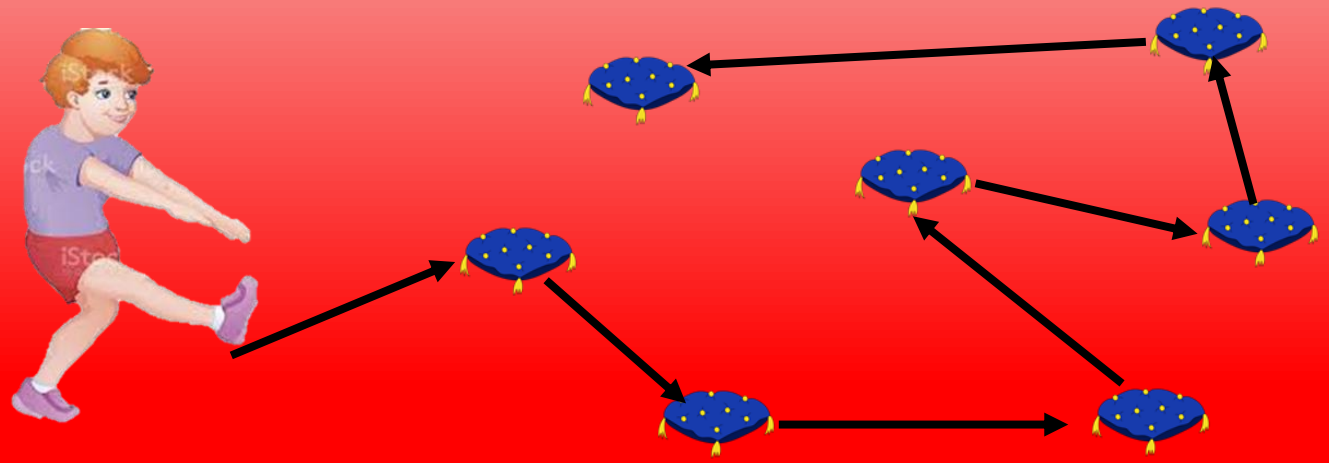
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Bueno, esta parte de la clase es un poco mas activa… ¿estas preparado? Vamos a ubicar varios cojines en diferentes lugares del espacio a trabajar, mentalmente debes hacer una secuencia la cual atravesarás corriendo de un lado a otro sin repetir, al llegar a cada cojín harás una elevación de pierna y de inmediato saldrás corriendo para el otro y haces lo mismo pero con la otra pierna hasta terminar el recorrido.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Siguiente ejercicio, teniendo como postura inicial una rodilla arriba vamos a mantener por 10 segundos SOSTENIDA y luego hacemos el cambio con un salto para que sea nuestra otra rodilla quien este en elevación, hacemos estos cambios 20 veces





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Siguiente: para buscar ampliar nuestra cadera vamos a realizar carreras a diferentes ritmos por el espacio teniendo como referencia nuestros cojines, enumera de forma desordenada cada uno de ellos y memorízalo, corre y al llegar a cada cojín has una cunclilla profunda, a medida que va aumentando el número; mayor será tu carrera y el tiempo de permanecer en la postura ejm: el 10 corres velozmente y duras 10seg en la postura



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

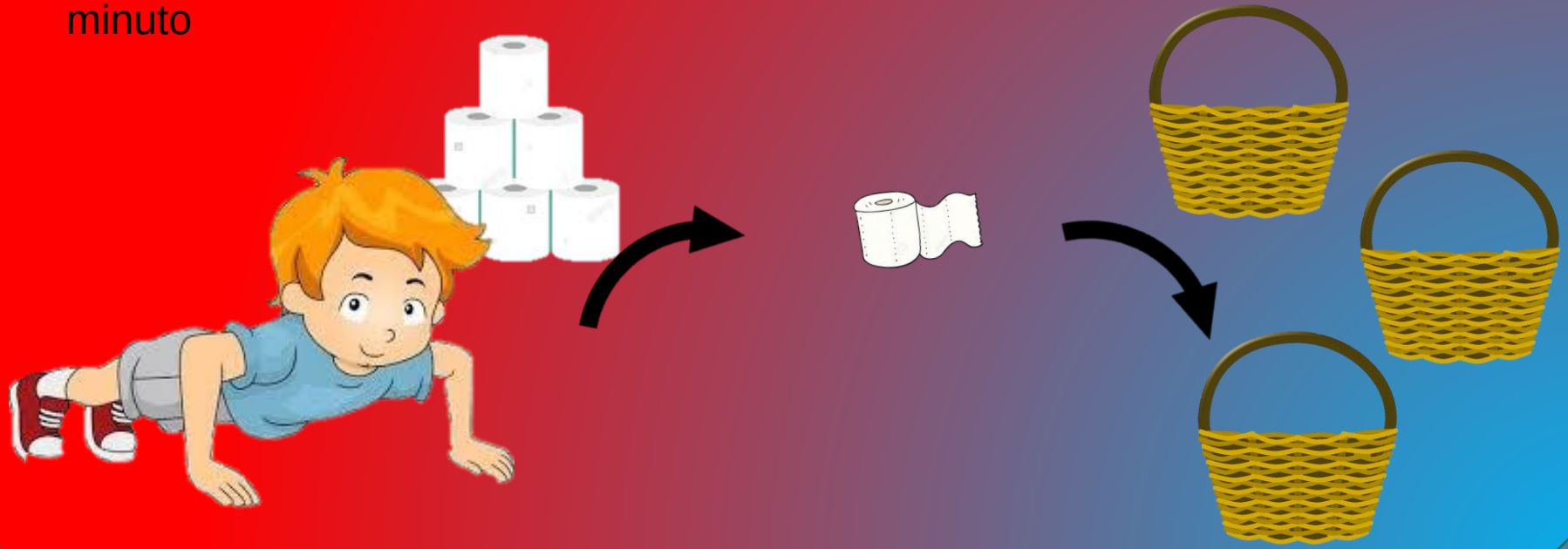
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETO

TAEKWONDO

Te vas a recostar en el piso bocabajo en 4 apoyos, tendrás una torre de 12 royos de papel higiénico frente a ti, a una distancia de dos metros habrá una canasta a la derecha, otra en el centro y una a la izquierda. Alternando tus brazos en cada lanzamiento deveras buscar que el royo caiga dentro de la canasta correspondiente. Hasta terminar con la torre en un tiempo límite de un minuto





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Ahora vamos a estirar un poco. Se llama la postura de gato, nos vamos al piso en 6 apoyos, en la fase 1 encorvas la espalda hacia arriba y en la fase 2 la arqueas hacia abajo, contando hasta 10 en cada una de las posturas. Estos dos movimientos los vas a repetir 5 veces cada uno



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

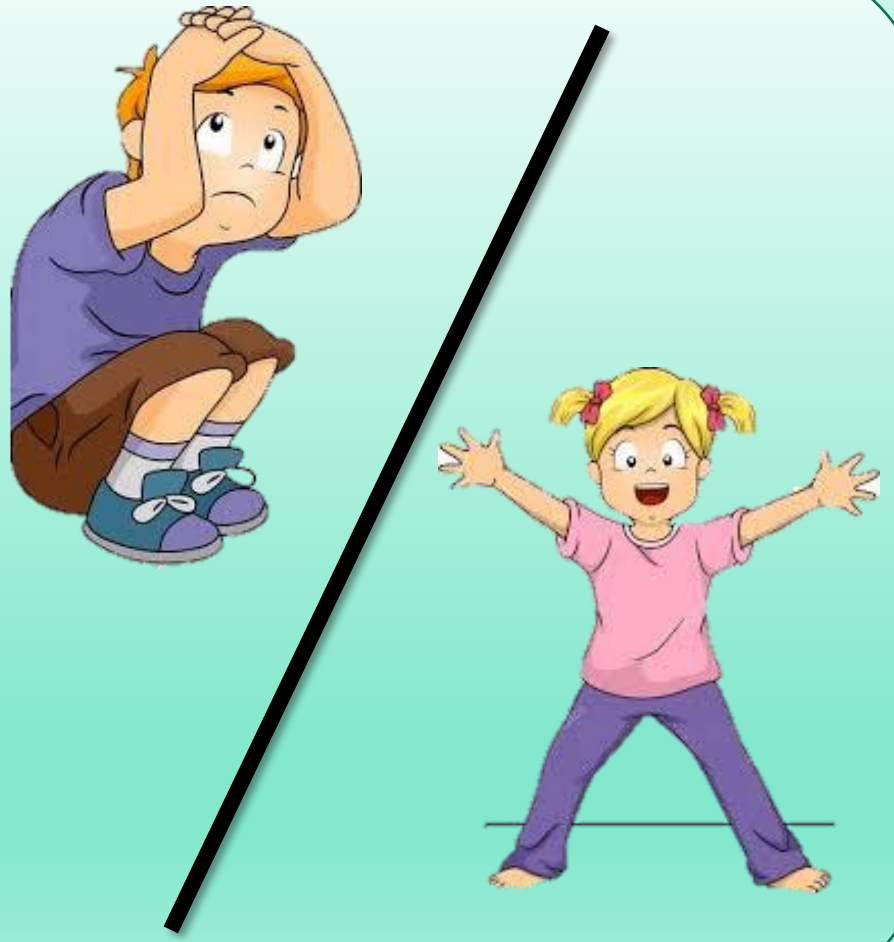
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Esta se llama la estrella, vas a iniciar en el piso acurrucado y te vas a ir reincorporando hasta quedar de pie con piernas y brazos abiertos y estirados a su máximo, siente como si hubiesen unos hilos que salen de la tierra y te halan de la misma manera otros que salen del cielo. Puedes hacerlo uno y otra vez o mantener la postura por unos minutos,,, será tu elección.





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Desde la misma postura de estrella pasaremos a realizar estiramiento lateral, simplemente vas a dejar inclinar tu tronco con el brazo estirado hasta tocar tu pie, toma aire y cuanta hasta 10. Vuelve al inicio y desliza tu tronco al otro lado, mantén la postura por el mismo tiempo, repítela 2 veces por cada lado de manera alterna.



Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Por ultimo siéntate y cruza las piernas. Pon las manos en los muslos y empieza a respirar tranquilamente, relaja tu cuerpo y tu mente… descansa





Semana 1
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué ejercicios nuevos aprendiste hoy?

¿Te pareció complicado o fácil el reto?

¿Qué te puede aportar el taekwondo en tu vida?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓ **Aprendes a conocer tu cuerpo.**
- ✓ **Fortaleces tu cuerpo y tu mente**
- ✓ **Te ejercitas jugando.**
- ✓ **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 dar inicio vamos a trotar con un familiar o varios alrededor del espacio a disposición haciendo paradas y calentando las articulaciones; también correr por todo el escenario pero esquivándose, sin chocarse uno con otro. Este ejercicio lo vamos a realizar durante 10 minutos.

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

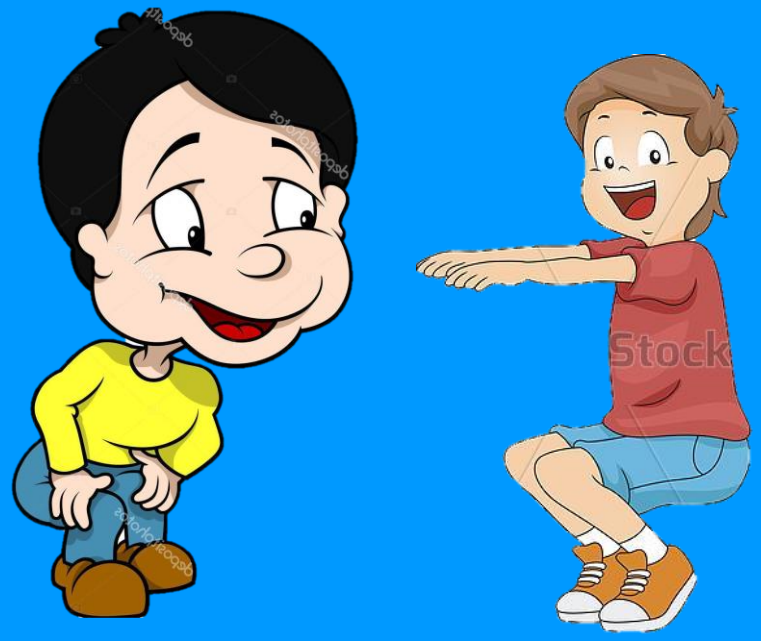
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Para el segundo ejercicio vamos a jugar pelea de gallos, para este ejercicio nos vamos a ubicar por parejas uno frente al otro, luego nos ponemos en posición de sentadilla, el juego consiste en que en esta posición debemos intentar tumbar al compañero. Este ejercicio lo realizaremos durante 2 minutos 3 series.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO



Conejos y conejeras
Para este ejercicio necesitamos hacer equipos de a tres, dos de ellos se van a agarrar de las manos y se van a llamar conejera , mientras que el otro compañero se va a llamar conejo , el juego consiste en que el conejo tiene que lograr quedar entre las manos de los compañeros , los compañeros agarrados de las manos no deben permitir que el conejo entre a la conejera. Jugaremos durante 5 minutos.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





- LA FORMA SILENCIOSA: Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para que dé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular. Terminada la actividad preguntar a los alumnos ¿Qué es lo que identifica a un buen líder? ¿Qué hace que una persona sea un buen líder?

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

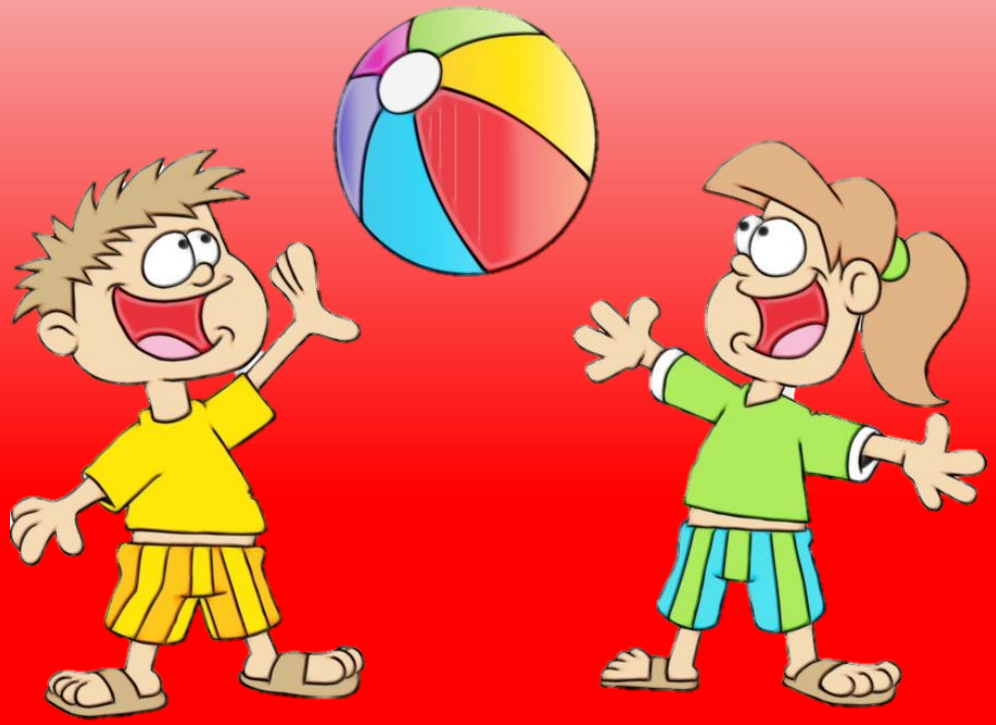
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Nombre del juego: Atrapar el elemento. Para el siguiente ejercicio nos vamos a ubicar en circulo con los diferentes participantes, luego uno de los participantes va a agarrar el elemento y lo va lanzar a otro participante , el objetivo del juego es agarrar el elemento sin dejarlo caer durante 3 minutos, realizaremos 3 rondas.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

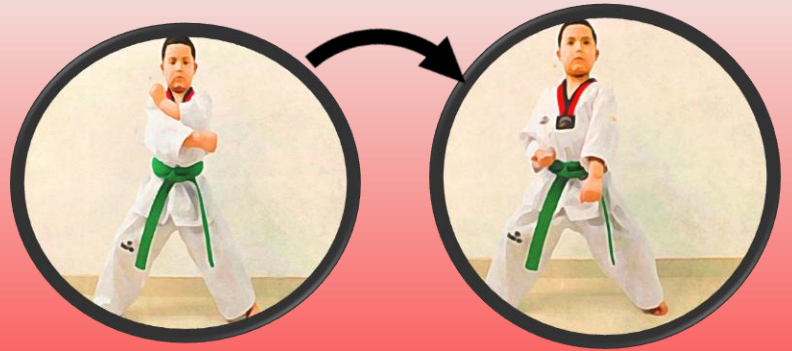
GUIA N° 1

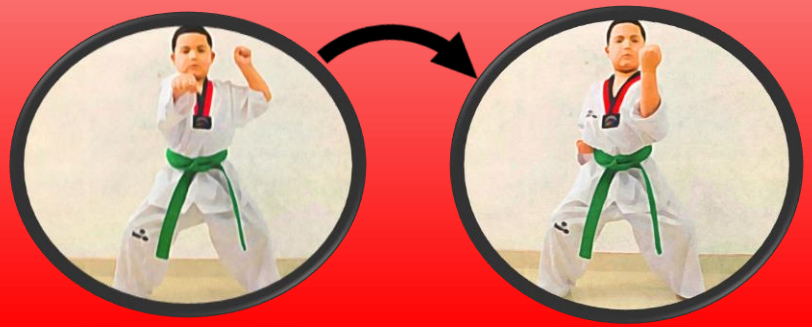
FASE CENTRAL

TAEKWONDO

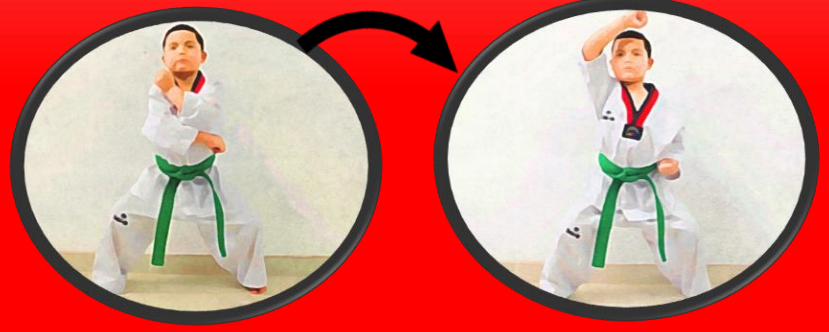
Para continuar con la parte central Se da explicación frente a las defensas básicas

ARE MAKI – Parada baja con el antebrazo, describiendo un movimiento semi-circular hacia el exterior desde el hombro contrario hasta debajo de la cintura, encima de la rodilla a un puño de distancia de esta.





MOMTONG AN MAKI – Parada media, con un movimiento del antebrazo del exterior al interior. Brazo contrario al de la pierna adelantada.



OLGUL MAKI – Parada alta. Con el antebrazo describiendo un movimiento ascendente desde la cintura hasta encima de la cabeza.



Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

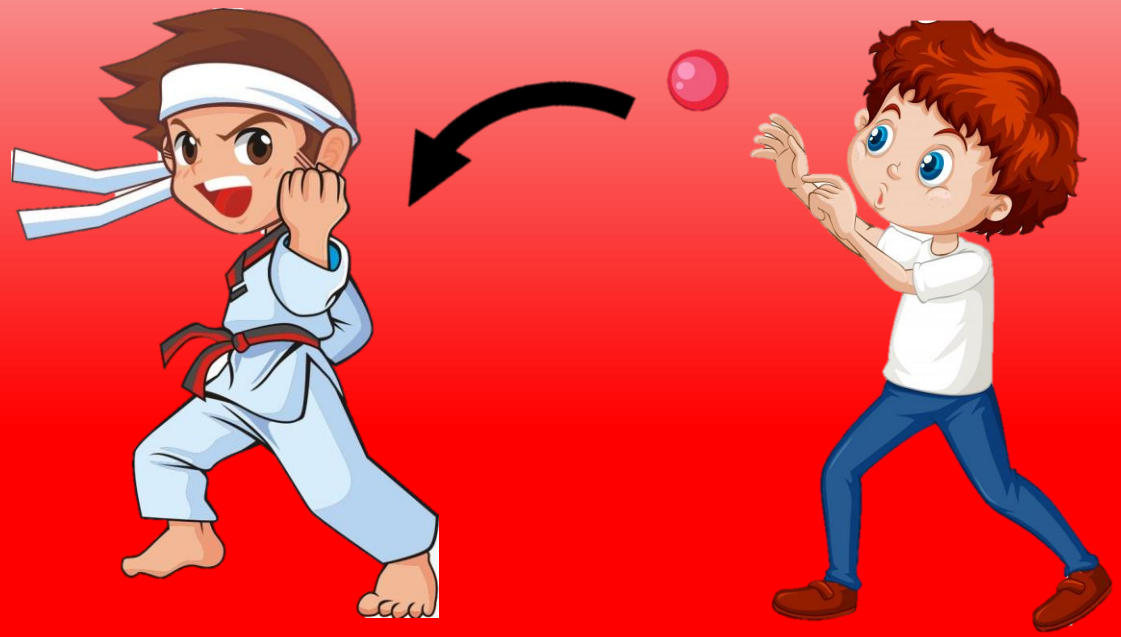
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Después de la explicación, el estudiante caminando por todas las direcciones del escenario, al momento de indicar el comando ‘‘Kiap’’ se le indicará la defensa a ejecutar, se le lanza una pelota sonora y e estudiante practicará intentando bloquear el elemento con la técnica señalada.





Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO







Acostados en el suelo boca abajo a la orden del Sabum deberán colocarse de pie en posición de combate, realizar Are Makki y volver a acostarse. 10 repeticiones. El estudiante cambia Montong Makki. 10 repeticiones Por último Olgul Makki 10 repeticiones

Semana 1
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 1
Sesión 2
1

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 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO



PREGUNTAS GENERADORAS

¿Cuáles son los principios del taekwondo?

¿Qué principio se puede aplicar en tu hogar o colegio?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

*Reconocimiento segmentos corporales

*Equilibrio

*Coordinación visopedal

Semana 1
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

SALUDO DE TAEKWONDO

TAEKWONDO





Semana 2
Sesión 1

Es algo necesario para que el profesor tenga confianza con el practicante ,Y este a su vez no tenga miedo de su profesor.

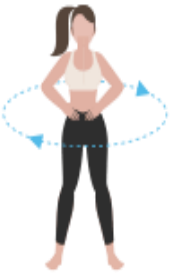
BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Realiza movimientos de **cabeza arriba** y **abajo** flexionado y extensionando el cuello 	Realiza **movimientos de cabeza** realizando circunducciones al cuello 	Realiza **movimientos de hombros** hacia adelante, movimientos hacia atrás 	Realiza **movimientos de circunducción de brazos** en extensión hacia adelante y hacia atrás 
Realiza **flexiones y extensiones** de codos 	Realiza **flexiones dorsales y flexiones palmares y abducciones y aducciones** de muñecas 	Realiza movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro 	Realiza inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen 
Realiza **elevaciones adelante y atrás** con una pierna, luego con la otra 	Realiza **elevaciones adelante y atrás** con una pierna, luego con la otra 	Realiza **giros de rodillas** con las manos en ellas y con las piernas un poco flexionadas 	Realiza **rotaciones internas y rotaciones externas** para cada tobillo, con apoyo en la punta del pie 



Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO

Desarrollara los ejercicios por encima de uno obstáculos (zapatos), lo ejecutara 5 veces por cada movimiento (ida y vuelta es 1) hasta completar la secuencia de 3 series.

Trote



Corredores



Desplazamiento de bomba





Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO





Realizar elevaciones de pierna: se realizaran 3 series de 10 repeticiones acostados y de igual forma de pie descansará 30 segundos , entre cada serie.

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Para el siguiente ejercicio vamos a realizar 10 patadas frente (AP CHAGUI) con cada pie , debemos realizar 10 series.







Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO

Reto de gimnasia cerebral





Realizaras estos ejercicios donde iras cambiando de mano según la imagen, lo ejecutaras por tiempo (20 seg, 15 seg y 10 seg) lo importante es que vayas mejorando tus movimientos y sean mas rápidos.

Semana 2
Sesión 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

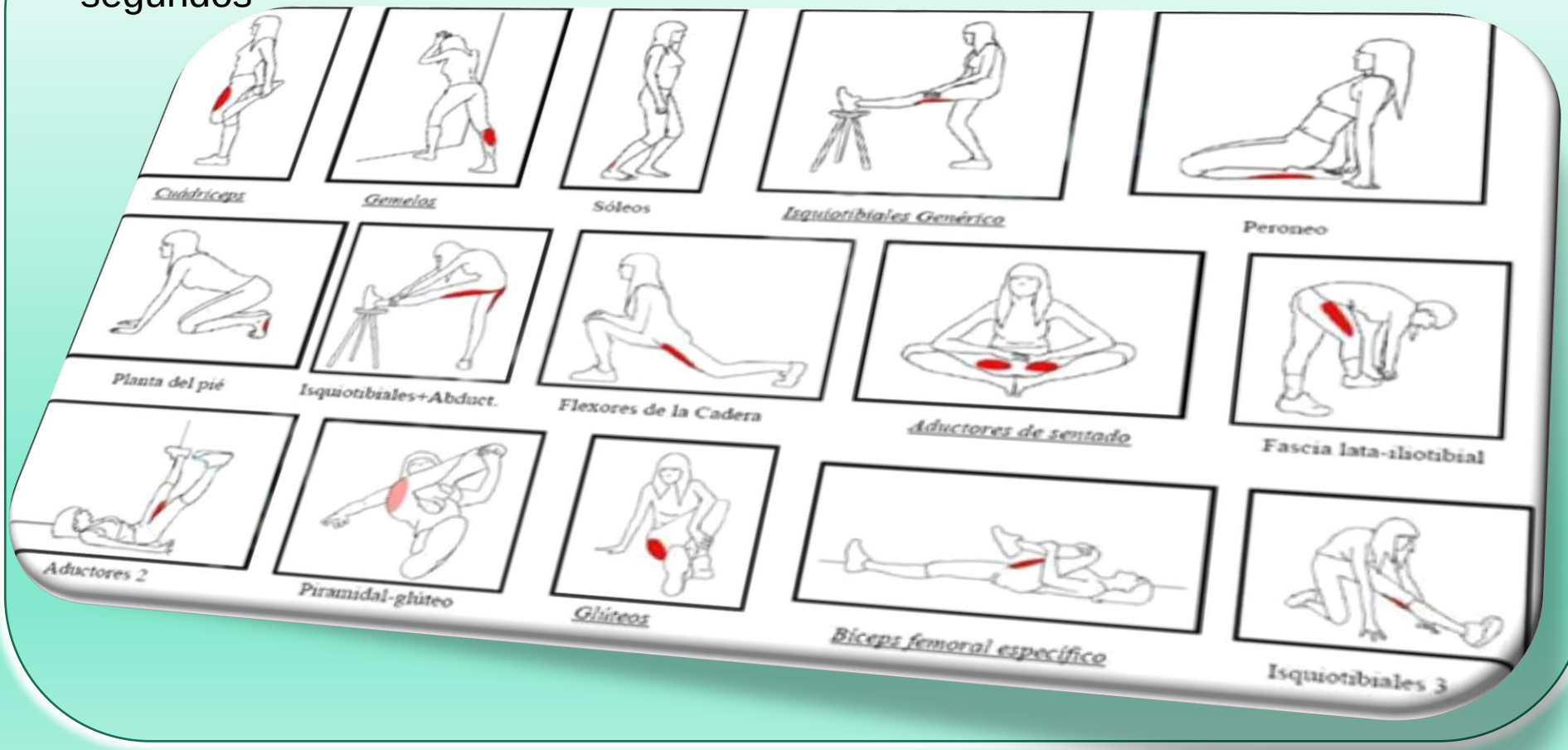
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Se iniciaran estiramientos desde las piernas hasta la cabeza cada ejercicio por 15 segundos





Semana 2
Sesión 1
1

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

Crees que las actividades realizadas en la sesión de clase ayudaron a mejorar tu estado físico, porque?

¿Lograste realizar los movimientos con tu cuerpo en cada ejecución?

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 1

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





1. **salto de laso: con una bufanda laso o cuerda que tengas en casa realizaras diferentes tipos de salto .**

1- salto con 2 pies juntos

2- salto con un solo pie (izquierdo)

3. Salto con un solo pie (derecho)

Realizarás 20 repeticiones de cada salto

Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





Quítale la cola: la lúdica consiste en amarrar una bufanda en la cintura y colocándola hacia atrás simulando una cola, un acompañante de tu familia deberá hacer lo mismo y la dinámica consistirá en quitar dicha cola, cada vez que logre quitar la cola, la persona que pierda deberá realizar 4 sentadillas.

Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE INICIAL

TAEKWONDO





•**Finalmente realizaras el ejercicio denominado zancadas, en donde te ubicaras de pie con una pierna adelante de la otra y posteriormente deberás flexionar tu rodilla delantera y bajar intentando hacer una sentadilla pero con un solo pie, realizaras 2 series de 15 repeticiones.**

Semana 2
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 poner las bufandas que usamos en el calentamiento en el suelo formando una línea.

Pasaremos en diferentes posiciones por dentro de la línea formada por las bufandas.

1. **Posición mesita**
2. **Posición 4 apoyos**
3. **Salto en un pie (adentro- afuera de la línea**
4. **Sentado arrastrando los glúteos**



Semana 2
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 seguir con las bufandas en el suelo.

Intentarás cruzar por el medio de la línea formada por las bufandas con un libro en la cabeza.

Realizarás 5 recorridos.



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE CENTRAL

TAEKWONDO



Le pedirás a un integrante de tu familia que te tenga una almohada y en ella realizaras el pateo.

Realizarás levantamiento frontal de pierna golpeando hacia arriba con el empeine.

Serán 3 series de 20 repeticiones en este ejercicio



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO

Con la bufanda usada en el transcurso de la sesión realizaras los siguientes ejercicios.

20 repeticiones por cada uno.







Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Para este ejercicio te ubicaras en un lugar donde te puedas acostar y realizaras las siguientes posiciones.

Cada una durante 30 segundos



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

FASE FINAL

TAEKWONDO



Finalmente realizaras esta posición de meditación y cerraras tus ojos durante 1 minuto intentando únicamente pensar en el color blanco.

A esta meditación se le denomina Chong yoa.



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

GUIA N° 1

RETROALIMENTACIÓN

TAEKWONDO

PREGUNTAS GENERADORAS

¿Qué significa el termino Chong yoa?

¿Cuál ejercicio te gusto mas?

¿Cuál es el nombre del deportista mas destacado del Taekwondo?

BENEFICIOS DE LA SESIÓN

- ✓**Mejora tu forma física.**
- ✓**Desarrolla tu habilidad de salto.**
- ✓**Mejoras tu resistencia física.**
- ✓**Ayuda a liberar el estrés.**



Semana 2
Sesión 2

BOGOTÁ
Instituto Distrital de Recreación y Deporte