



Unidad **1**

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



Duración:

21 de Septiembre
a 2 de Octubre

Ciclos:

1-2

Grado:

Preescolar
1-2-3-4°

Competencias:

Expresiva corporal y socioemocional

Dimensión a trabajar

Desarrollo (habilidades y destrezas en técnicas básicas). Desarrollo de habilidades sociales



Desempeño 1:

El estudiante identifica los diferentes movimientos 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.





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



Taekwondo

 Duración:

Ciclos:

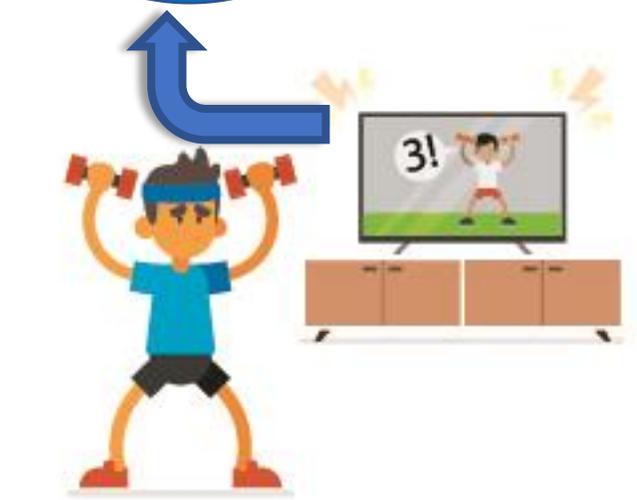
Grado:



Precauciones:

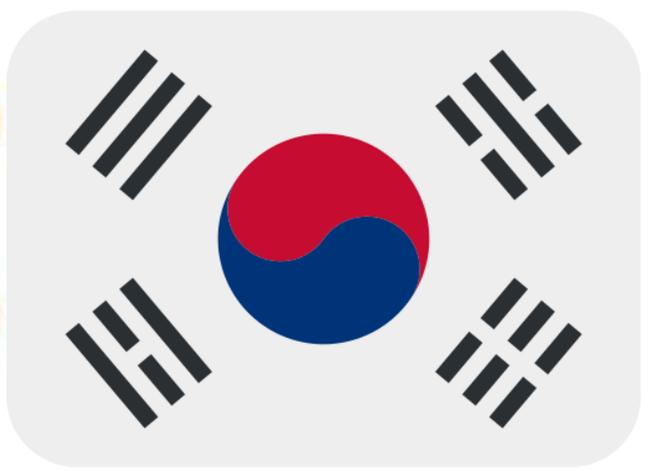
Prohibición a trabajar

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.



Desempeño 1:

Desempeño 2:





Unidad 1

Queda 5 tec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



1. Calentamiento



Duración:

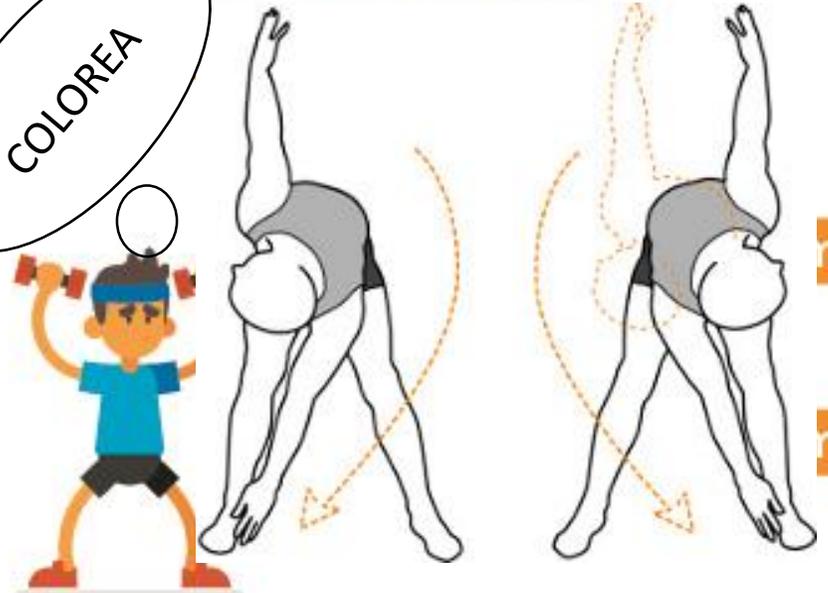
Ciclos:

1. Para el primer ejercicio vamos a trotar de adelante hacia atrás “dos pasos adelante dos pasos hacia atrás” por un minuto, este trote debe ser suave y respirando por la nariz, así lo habremos hecho una vez, lo vamos a realizar cinco veces

Competencia 1:



COLOREA



Despeño 1:

Despeño 2:

2. Ahora nos paramos con las piernas levemente abiertas a la anchura de los hombros, flexionamos el tronco a 90 grados, luego estiramos los brazos y nos balanceamos de izquierda a derecha a intentar tocar la punta de los pies. El ejercicio lo realizaremos durante 30 segundos con 20 segundos de descanso y luego lo volvemos a realizar, debemos realizar 5 rondas de 30 segundos.





Unidad 1

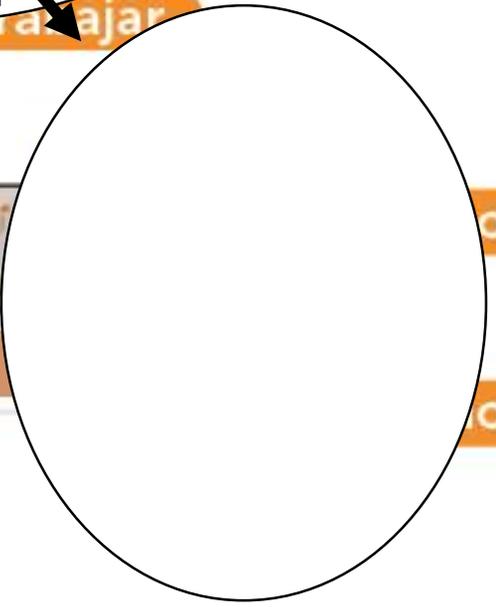
Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



3. Para el tercer ejercicio vamos a elevar la rodilla derecha al pecho y luego la izquierda manteniendo la espalda recta, vamos a realizar 10 elevaciones con cada pierna de esta manera completaremos una ronda, debemos realizar 5 rondas, recordemos que entre cada ronda descansar un periodo de 20 segundos.

Dibuja el ejercicio con la otra pierna



o 1:

o 2:

4. Para el último ejercicio de calentamiento vamos a llevar el talón derecho al glúteo derecho y después el talón izquierdo al glúteo izquierdo de este modo lo realizamos 10 veces con cada pierna, Al terminar habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas con descanso de 20 segundos entre cada ronda "recuerda hidratar muy bien".





Unidad 1

Quedatéc en Casa 1

Encontrándonos en Casa



2. Actividad central



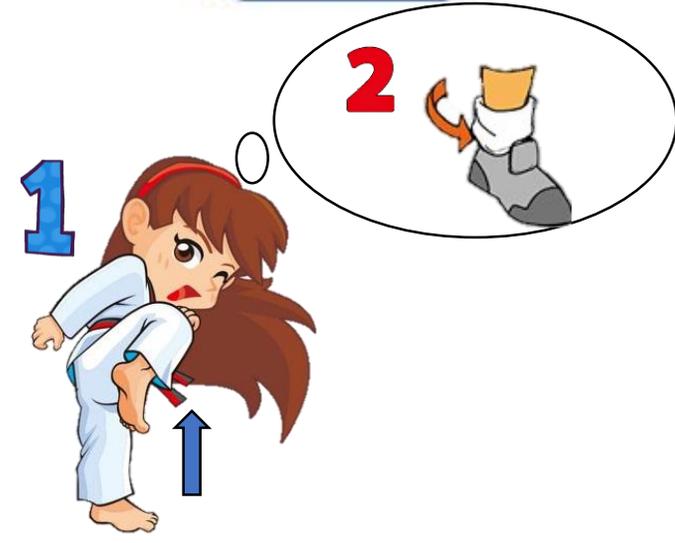
Duración:

- Hoy vamos a aprender la técnica de la patada más utilizada en el taekwondo dollyo chagui. DOLLYO “significa circular “CHAGUI” significa patada. Para ejecutarla con técnica vamos a trabajar los siguientes ejercicios.

Ciclos:

Grado:

1-Para el primer ejercicio vamos a llevar la rodilla derecha al pecho y luego vamos a girar el pie de apoyo que queda en el piso “este giro lo haremos en bolita de pie levantando el talón” realizaremos el ejercicio 20 veces luego cambiamos y hacemos lo mismo con la pierna izquierda. Al terminar habremos realizado una ronda, debemos realizar 5 rondas con cada pie con un periodo de descanso de 30 segundos.



Desempeño 1:

Desempeño 2:

2-Para el siguiente ejercicio vamos sostenernos de una silla “nos sujetamos del espaldar de la silla como lo explica la imagen” vamos a levantar la rodilla y girar el pie de apoyo como en el anterior ejercicio, luego de girar el pie vamos a estirar la pierna que tenemos elevada y la volvemos a recoger, al recogerla vamos a bajar el pie a tocar el piso, realizaremos 10 patadas con cada pierna. Al terminar habremos hecho una ronda, debemos realizar 5 rondas.





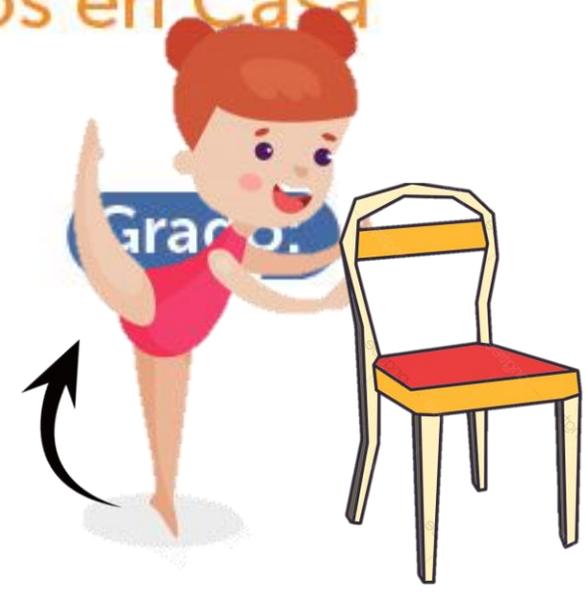
Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



3- Vamos a continuar con el siguiente ejercicio, nos apoyamos en el respaldo de la silla e intentaremos elevar la pierna izquierda totalmente estirada “vamos a realizar 10 elevaciones de la pierna extendida tratando de que cada elevación sea más alta que la anterior, al terminar de trabajar con la pierna izquierda vamos a trabajar con la pierna derecha, cuando terminamos de trabajar las dos piernas habremos realizado 1 ronda, debemos realizar 5 rondas.



COLOREA

Asignación a trabajar

Desempeño 1:

Desempeño 2:

4- Para el último trabajo necesitaremos una bomba, vamos a lanzar la bomba hacia arriba y buscaremos patearla de la forma como la hemos entrenado en los anteriores ejercicios. Realizaremos 10 patadas con cada pie contemplando esto como una ronda, de esta manera vamos a realizar 5 rondas.





Unidad 1

Queda 5 tec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



3. Estiramiento



Duración:

Después de haber hidratado vamos a estirar

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

Ciclos:



Dimensión a trabajar



Desempeño 1:

2-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 30 y descansas, debes intentarlo tres veces cada vez mas fuerte.

Desempeño 2:





Unidad 1

Queda 5 tec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



Duración:

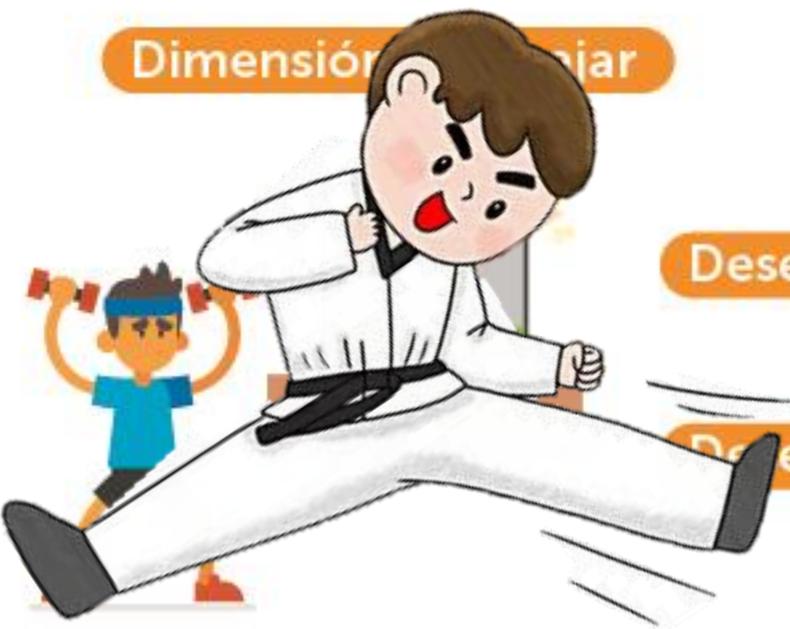
3-Ahora vamos a abrir un poco las piernas, giraremos el tronco hacia un lado a tocar un pie con una mano y con el otro brazo lo estiramos por encima de la cabeza , contamos hasta 15 y luego lo realizaremos hacia el otro lado , recordemos hacerlo 3 veces cada lado

Competencias:

Dimensión: Ejercicios

Ciclos:

Grupo:



Desempeño 1:

4-Ahora vamos a abrir las piernas lo mas que podamos, en este ejercicio vamos a durar 30 segundos, debemos realizarlo 3 veces y cada vez que lo realices debes esforzarte en abrir más.

Desempeño 2:





Unidad 1

Queda 5tec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



4. Reto



Duración:

Para el reto de hoy vamos a competir entre los integrantes de la familia, buscaremos estar de pie frente a una pared, colocaremos nuestras manos en la pared para apoyarnos y levantaremos una de las piernas en forma lateral sin doblar ninguna de las rodillas, gana el quien más alto la levante y pueda sostenerla durante más tiempo

Ciclos:

Grado:

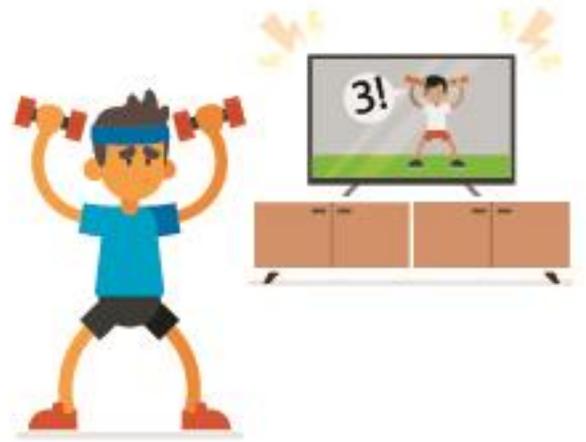
Competencias:

Dimensión a trabajar:



Desempeño 1:

Desempeño 2:





Unidad 1

Queda 5tec en Casa

Encontrándonos en Casa



5. Materiales



Dimensión a trabajar

Ciclos:

- Espacio sin obstáculos
- Vestimenta adecuada para realizar ejercicio
- Agua para cada integrante de la familia
- silla
- Un globo
- Cronometro

Grado:



Desempeño:

Desempeño:





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



1. Calentamiento



Duración:

1-Para dar inicio a la clase vamos a jugar con todos los miembros de la familia. Escogemos un peluche o juguete del tamaño de la mano de un adulto y uno de los miembros de la familia lo va a esconder, van a tener 30 segundos para encontrarlo.

Competencias:

la persona que lo encuentra no hará penitencia.

Los demás miembros harán 20 muñequitos o estrellitas y 20 cuclillas o sentadillas.

Dimensión del trabajo:

Si ninguno lo encuentra todos harán 30 muñequitos o estrellitas y 30 cuclillas

Escondemos el artículo 8 veces.

Ciclos:



Desempeño 1:

Desempeño 2:



2- Para el siguiente ejercicio los miembros de la familia formaran uno del otro tomando distancia de un brazo y luego van a abrir las piernas, el último en la fila va a pasar por debajo de todos los integrantes hasta quedar de primero, luego arrancara el que quedo de ultimo de esta manera hasta pasar todos. Para este ejercicio todos los integrantes deben pasar 10 veces.





Unidad 1

Quedatec en Casa 2

Encontrándonos en Casa



COLOREA



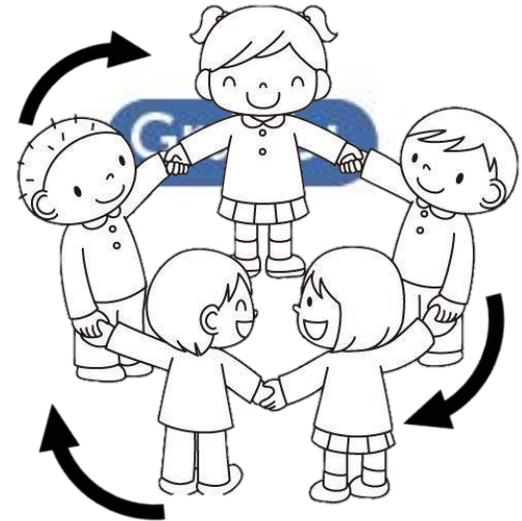
Duración:

Ciclos:

Competencia:

Dimensión a trabajar

pato
pato



Desempeño 1:

Desempeño 2:

4- Para terminar el calentamiento vamos a jugar pato ganso, en familia nos vamos a reunir y ubicar en círculo, todos debemos estar sentados menos uno de los participantes, el participante que esta de pie debe caminar rodeando al grupo y tocando la cabeza de los integrantes y diciendo pato,pato,pato hasta escoger a uno de ellos al cual le dirá ganso, en ese momento tendrá que ponerse de pie la persona que le dijeron ganso y correr en sentido contrario del que lo escogió, de esta manera deberán competir los dos hasta llegar al puesto donde estaba el ganso, el que gane se quedara en el puesto y el que pierda seguirá realizando la ronda de pato ganso. Juremos durante 10 minutos.





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



2. Actividad central



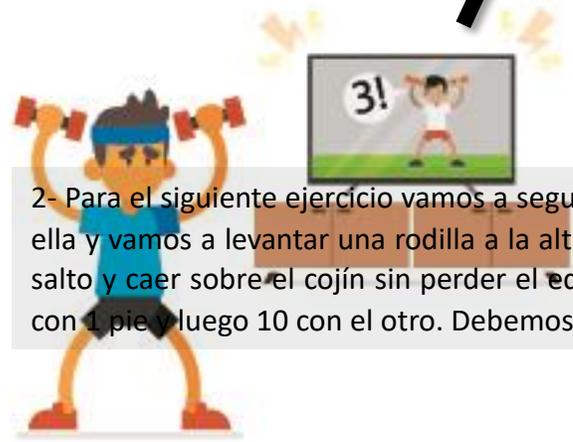
Duración:

Ciclos:

Grado:



1- Para dar inicio a la parte central de la sesión vamos a ubicar una 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.



2- 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.





Unidad 1

Queda 5 tec en 2 Casa

Encontrándonos en Casa



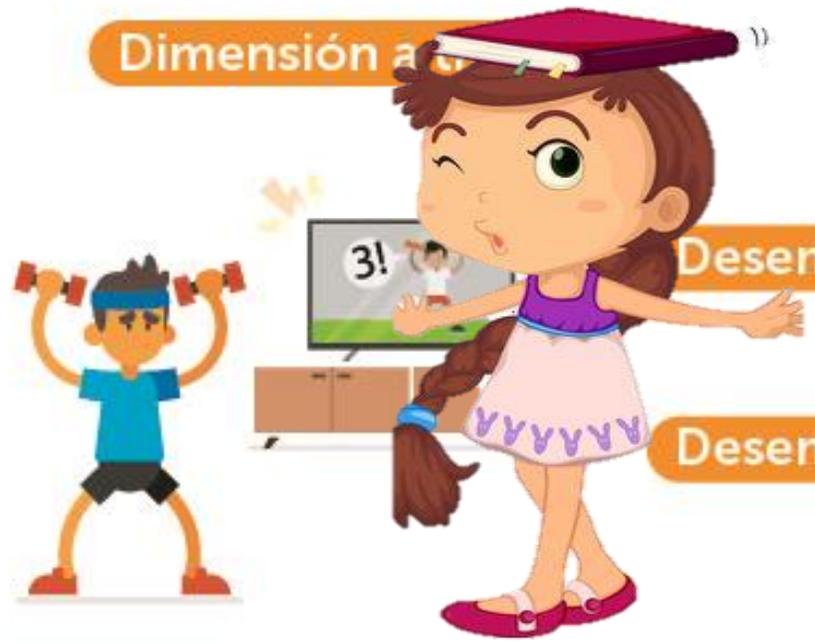
Duración:

3- Para el siguiente ejercicio vamos a necesitar de varias bombas y un libro o bandeja que podamos utilizar, vamos a ubicar las bombas sobre la bandeja y/o libro y la llevamos con un solo mano, vamos a realizar 10 pasos hacia adelante sin dejarlas caer. Lo vamos a realizar 20 veces.

Ciclos:



Dimensión a...



Desempeño 1:

4- Para el último ejercicio nos ponemos de pie en la postura más recta posible y colocamos el libro o la bandeja sobre la cabeza, con la bandeja o el cuaderno en la cabeza vamos a caminar 20 pasos en diferentes direcciones sin dejar caer el libro, debemos hacer 10 intentos de 20 pasos.

Desempeño 2:





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



3. Estiramiento



Duración:

Después de haber hidratado vamos a estirar .

Ciclos:

Grado:



1-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 30 y descansas , debes intentarlo tres veces cada vez más fuerte.

Dimensión a trabajar



Desempeño 1:

2--Ahora vamos a abrir las piernas lo mas que podamos, en este ejercicio vamos a durar 30 segundos, debemos realizarlo 3 veces y cada vez que lo realices debes esforzarte en abrir más.

Desempeño 2:





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



COLOREA



Duración: 5 minutos
Ciclos: 2
3-Ahora nos vamos a sentar y 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 30 segundos , realizaremos 5 rondas.

Competencias:

Dimensión a trabajar



Desempeño 1:

4-Seguimos sentados en el piso 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.

Desempeño 2:





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



4. Reto



Duración:

Ciclos:

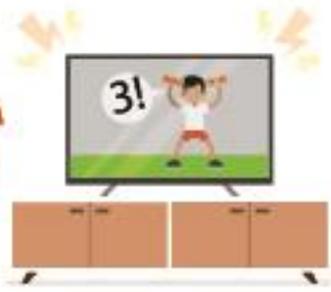
Grado:

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.

Competencia:

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.

Dimensión a trabajar





Unidad 1

Quedate en Casa

Encontrándonos en Casa



5. Materiales

Ciclos:

Grado:



- Espacio libre de obstáculos
- Sudadera
- Hidratación para cada integrante de la familia
- 1 almohada
- Bombas
- Cuaderno o bandeja
- Reloj para llevar el tiempo.

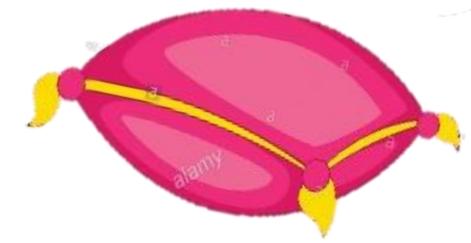
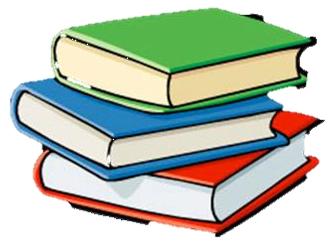
Dimos un a trabajar



Desempeño 1:



Desempeño 2:





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



Retroalimentación



Preguntas Generadoras

- ¿Qué tanto has mejorado tu elasticidad?
- ¿Qué tan alto lograste sostener la pierna en el reto?
- ¿Cuál es el significado de la bandera de corea del sur ?

Beneficios de la Actividad de hoy

- ✓ Mejora tu forma física.
- ✓ Mejoraste el equilibrio.
- ✓ Mejoraste tu técnica de pateo.
- ✓ Mejoraste el enfoque al patear .



Desempeño 2:





Unidad 1

Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



1. Calentamiento



Duración:

Ciclos:

Grado:



1-Para dar inicio a las actividades debemos invitar a un familiar a jugar a tocar las rodillas, vamos a iniciar flexionando las rodillas y sacando la cola hacia atrás, en esta posición con nuestras manos intentaremos tocar las rodillas de nuestro familiar y el no deberá dejar que nosotros realicemos esta acción. Este ejercicio lo realizaremos durante 2 minutos, vamos a realizar 5 rondas.

Dimensión a trabajar



Desempeño 1:

Desempeño 2:

2-Para el siguiente juego vamos a necesitar de una cuerda, con el familiar que estés trabajando cada uno tendrá que agarrar cada extremo de la cuerda y delimitar una línea central en el suelo, el juego consiste en halar la cuerda fuertemente para hacer que la otra persona pase la línea central, este juego lo vamos a realizar durante 5 minutos , debemos contar la persona que mas veces haga pasar la línea central al compañero.





Unidad 1

Quedatec en Casa 1

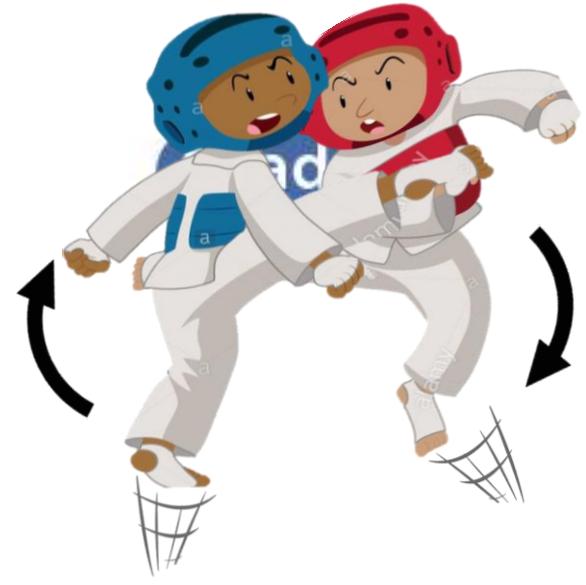
Encontrándonos en Casa



Duración

Ciclos

3-Ahora nos vamos a ubicar frente al compañero, los dos vamos a levantar la pierna derecha al mismo tiempo, cada uno le va a sostener la pierna al otro, siguiente a ello vamos a saltar simultáneamente en sentido de las manecillas del reloj completando una vuelta, luego de terminar la vuelta vamos a sostener la otra pierna y realizamos la vuelta en sentido contrario de las manecillas del reloj, vamos a realizar 10 vueltas con cada pie.



Transición a trabajo físico



Desempeño 1:

Desempeño 2:

4-Ahora con la cuerda o lazo deberás realizar la mayor cantidad de saltos en 3 minutos distribuyéndolos de la siguiente manera, 1 minuto saltando con los dos pies ,1 minuto solo con el pie derecho, 1 minuto solo con el pie izquierdo, al terminar descansamos 30 segundos para volver a dar inicio a los saltos, debemos realizar 5 rondas.





Unidad 1

Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



2. Actividad central



Duración:

1-Para dar inicio a la parte central vamos a utilizar dos pañoletas o dos trapos los cuales estarán sujetos en la parte de atrás del pantalón, nos colocamos frente a frente a un familiar con las piernas flexionadas y no debemos dejar que el oponente nos quite la pañoleta o trapo que está ubicado en la parte posterior de nosotros. Lo vamos a realizar durante 3 minutos al terminar descansaremos 30 segundos para volver a dar inicio, debemos realizar 5 rondas.

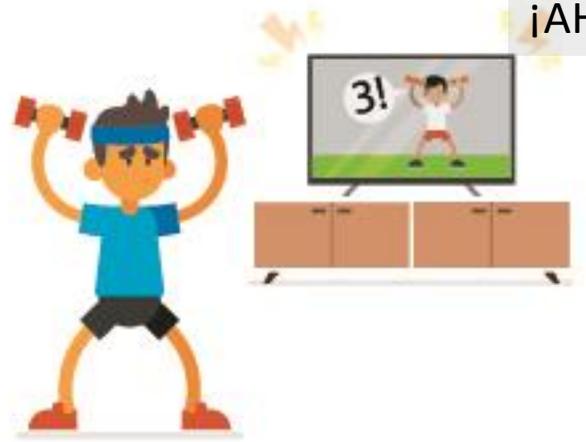
Ciclos:

Competencias:

Dimensión a trabajar



¡AHORA VAMOS A APRENDER LAS DEFENSAS BASICAS "MAKIS"!



Desempeño 1:

Desempeño 2:





Unidad 1

Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



Duración:

2- ARE MAKI “DEFENSA ABAJO”

Ciclos:

Grado:

Vamos a realizar una posición como si estuviéramos montados en un caballo (Pies separados a una distancia de dos pies, de frente ambas rodillas flexionadas, pies paralelos.) esta posición se llama “CHUCHUN SOGUI”, después de realizar la posición vamos a ubicar los brazos de la siguiente manera. Brazo izquierdo flexionado con mano cerrada izquierda sobre hombro derecho. Mano cerrada derecha a la altura de la pierna izquierda con brazo totalmente estirado.

Competencias:

Ahora vamos a desplazar la mano izquierda sin abrir el puño hasta llegar al frente de la rodilla izquierda y la mano derecha se va a desplazar hasta la parte derecha de la cintura como lo indica el dibujo, estos dos movimientos debemos realizarlos al mismo tiempo. Después vamos a invertir la posición de los brazos y realizaremos el mismo movimiento. Debemos realizar 10 defensas con un brazo y luego 10 defensas con el otro, realizaremos 5 rondas.

Dimensión a trabajar



Desempe

Desempe



Unidad 1

Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



Duración:

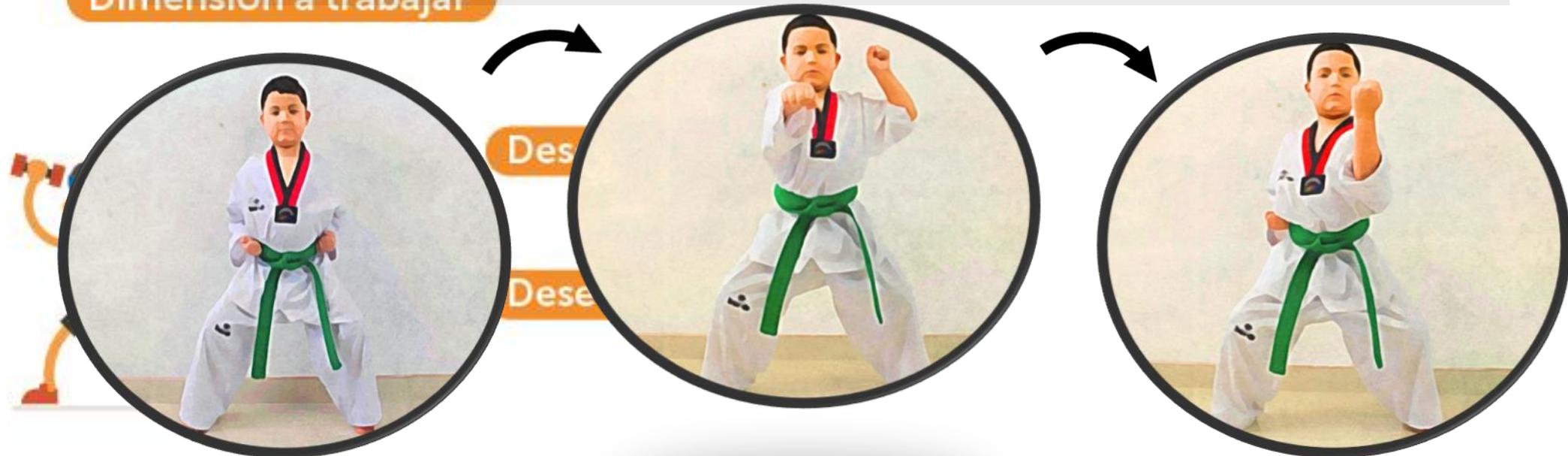
3 - MONTONG MAKI "DEFENSA MEDIA"

Seguimos en la posición anterior CHUCHUN SOGUI, ahora vamos a ubicar el brazo derecho flexionado sosteniendo el puño al lado del hombro derecho, el brazo izquierdo debe ir flexionado y ubicando el puño cerrado al frente del pecho lado derecho, después de ubicar los brazos vamos a realizar un movimiento simultaneo, el brazo derecho realizara un movimiento de rotación quedando el puño al frente de la barbilla, el brazo izquierdo realizara un giro de rotación quedando el puño al lado izquierdo de la cintura. De

Competencia:

igual manera vamos a realizar este movimiento con el brazo izquierdo. Debemos realizar 10 defensas con un brazo y luego 10 defensas con el otro, realizaremos 5 rondas.

Dimensión a trabajar





Unidad 1

Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



Duración:

4- OLGUL MAKI "DEFENSA ALTA"

Ciclos:

Grado:

Seguimos en la posición anterior CHUCHUN SOGUI, ahora vamos a ubicar los brazos de la siguiente manera:
Brazo izquierdo flexionado con mano cerrada sobre el hombro derecho.
Brazo derecho flexionado con mano cerrada sobre la cintura lado izquierdo.
Ahora vamos a realizar el movimiento simultaneo de los dos brazos, el brazo derecho se va a desplazar con un movimiento de rotación hasta llegar a la altura de la cabeza y el brazo izquierdo realizara un movimiento de rotación hasta llegar el puño a lado izquierdo de la cintura.

Dimensión a trabajar

Debemos realizar 10 defensas con un brazo y luego 10 defensas con el otro, realizaremos 5 rondas.





Unidad 1

6 **Quedatec en Casa** 1 Encontrándonos en Casa



3. Estiramiento



Duración:

Competencia:

Dimensión: bajar



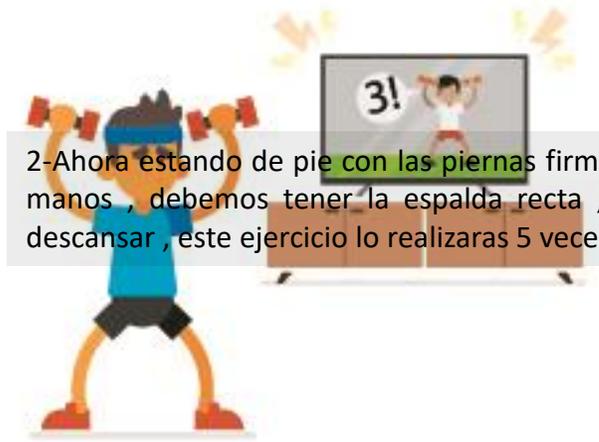
Ciclos:

Grado:

1-Vamos a estirar los brazos hacia el frente y con una de las manos cogemos el brazo contrario, de manera suave pero firme hacia adentro de su pecho. Cambiando de brazo y de mano hacemos lo mismo. Sostenemos durante 30 segundos cada brazo 3 veces.

Desempeño 1:

Desempeño 2:



2-Ahora estando de pie con las piernas firmes vamos a bajar a tocar el piso con las manos, debemos tener la espalda recta, recuerda contar hasta 30 para poder descansar, este ejercicio lo realizas 5 veces





Unidad 1

6 **Quedatec en Casa** 1 Encontrándonos en Casa



Duración:



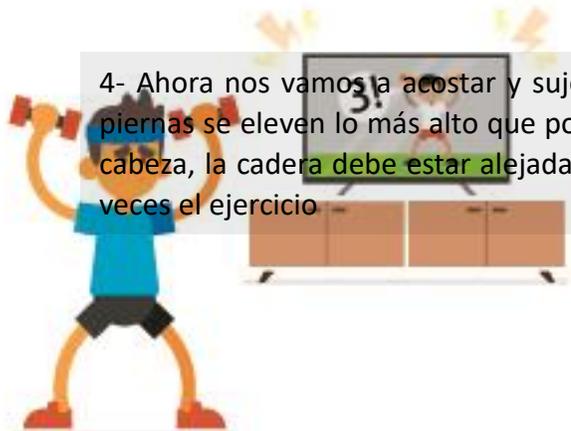
Competencia:

Dimensión:

Ciclo:

3- 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.

Grado:



4- 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

Desempeño 1:

Desempeño 2:





Unidad 1

6 1 Quedatec en Casa Encontrándonos en Casa



4. Reto



Duración:

Para el reto vamos a ubicar una pared, nos vamos a apoyar sentados en posición de silla y debemos realizar las defensas aprendidas, 2 minutos realizando defensa abajo (ARE MAKI) luego 2 minutos realizando defensa media (MONTONG MAKI) y por último 2 minutos realizando defensa alta (OLGUL MAKI). ¡Animo!

Ciclos:

Grado:

Competencias:

Dimensión a trabajar





Unidad 1

6 Quedatec en Casa 1

Encontrándonos en Casa



Dimensión a trabajar

5. Materiales

Ciclos:

Grado:



- Espacio libre de obstáculos
- Vestimenta adecuada para realizar ejercicio
- Hidratación para cada integrante de la familia
- 1 lazo
- 2 pañoletas a trapos
- Reloj para llevar el tiempo.



Desemp

Desemp





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



1. Calentamiento



Duración:

1- Para dar inicio al calentamiento vamos a utilizar una almohada, la almohada la vamos a sujetar con los brazos estirándolos hacia arriba en todo momento, comenzamos a saltar de forma suave, pasado 1 minuto incrementamos la velocidad y cada vez que pase un minuto lo vamos a realizar más rápido hasta completar 5 minutos. Al terminar los 5 minutos descansamos 1 minuto para volver a dar inicio. Debemos realizar 3 rondas.

Ciclos:

Dimensión a trabajar



Grado:



2- Para el siguiente ejercicio vamos a trabajar con un compañero, uno de los dos va a sujetar al otro de los pies y el que esta sujetado debe caminar con las manos (carretilla) durante 1 minuto , luego trabaja el compañero de esta manera debemos realizar 5 rondas.





Unidad 1

Quedatec en Casa 2

Encontrándonos en Casa



Duración:

Ciclos:

3- Para el siguiente ejercicio vamos a realizar saltos con los dos pies a tocar con los talones los glúteos, esto lo realizamos durante 1 minuto con descanso de 30 segundos, debemos realizar 5 rondas.

Competencias:

Dimensión a trabajar



Desempeño 1:

Desempeño 2:



4- Ahora vamos a estar de pie y mientras pasa 1 minuto debemos colocarnos en cuclillas o sentadillas y luego estiraremos los pies quedando en posición de flexión de brazos, luego recogemos las piernas y volvemos a quedar de pie, este ejercicio lo seguimos haciendo hasta que pase el minuto, debemos realizar 6 rondas de 1 minuto.





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



2. Actividad central



Duración:

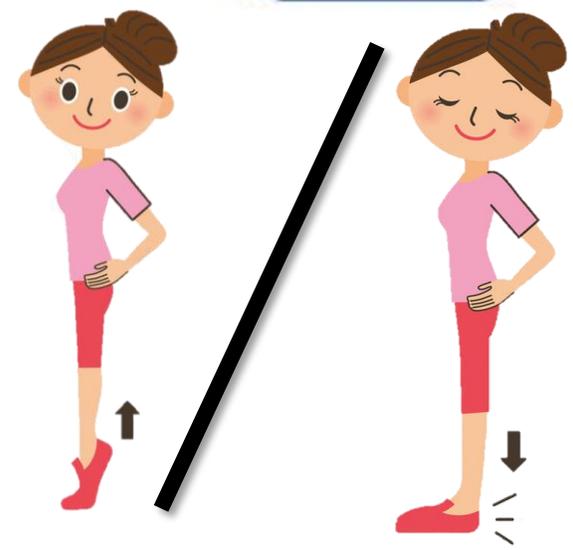
Hoy vamos a aprender la técnica de patada Ap chagui. "AP "frente "CHAGUI" patada. Para ejecutarla con técnica vamos a trabajar los siguientes ejercicios.

Ciclos:

Grado:

Competencias:

1- Para dar inicio a la parte central vamos a realizar el siguiente ejercicio, nos vamos ubicar en punta de pies y caminaremos durante 1 minuto, luego descansamos 30 segundos y lo volvemos a realizar, de este ejercicio vamos realizar 10 rondas.



Desempeño 1:

Desempeño 2:

2- Para el siguiente ejercicio vamos a caminar realizando pasos demasiados largos, tenemos que hacerlo durante 1 minuto, no se nos olvide que deben ser exageradamente largos, debemos realizar 10 rondas de 1 minuto.





Unidad 1

Quedate en Casa Encontrándonos en Casa



Duración:

3- Ahora vamos a realizar pasos no tan largos , pero en cada paso debemos levantar la rodilla a la altura del pecho o lo más alto que podamos, este ejercicio lo realizaremos durante 1 minuto , debemos hacer 10 rondas.

Competencias:

Ciclos:

Dirección a trabajar:



4- Para terminar con la técnica ahora vamos a realizar pasos normales, pero en cada paso vamos a levantar la rodilla como en el anterior ejercicio y estiramos la pierna a golpear con la bola del pie, volvemos a recoger la pierna quedando la rodilla en alto y luego bajamos la pierna terminado de esta manera el paso, al terminar habremos hecho la patada ap chagui, seguimos haciendo el ejercicio durante un minuto, descansamos 30 segundos y volvemos a realizarlo, debemos hacer 10 rondas.





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



3. Estiramiento



Duración:

1- 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.

Competencias:

Dimensión a trabajar

Ciclos:

Desempeño 1:

Desempeño 2:



2- 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.





Unidad 1

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



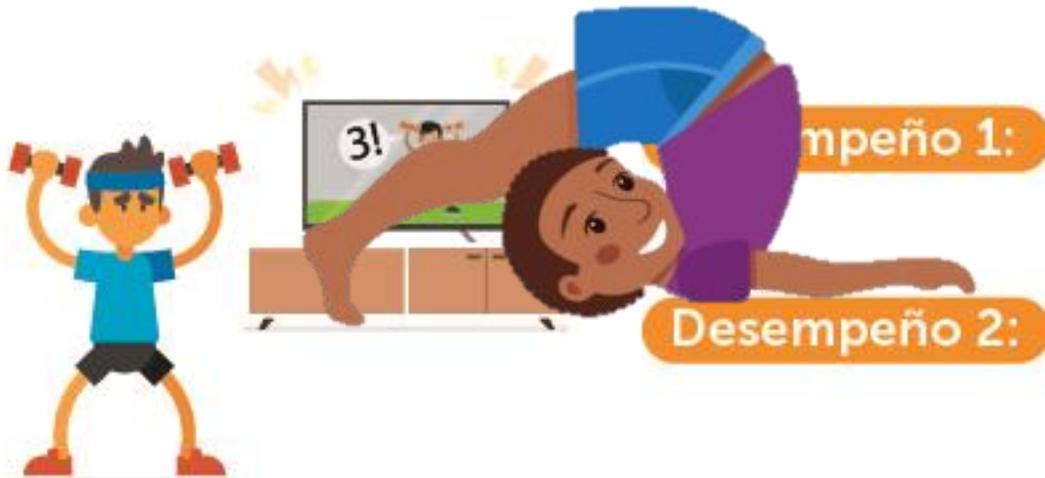
Duración:

1- 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

Ciclos:

Competencias:

Dimensión a trabajar



2- Para terminar con el estiramiento nos vamos a acostar boca arriba y con la punta de los pies intentaremos tocar el piso por encima de la cabeza, contaremos hasta 20. Debemos realizar 3 rondas.





Unidad **1**

Quedatec en Casa

Encontrándonos en Casa



4. Reto



Duración:

Ciclos:

Grado:

Para el reto de esta clase vas a intentar hacer la mayor cantidad de patadas frente "AP CHAGUI" sin bajar el pie, en el momento que el pie toque el piso tendrás que volver a realizar el conteo. Tendrás 5 oportunidades con cada pie. "EXITOS"

Competencias:

Dimensión a trabajar



Desempeño

Desempeño





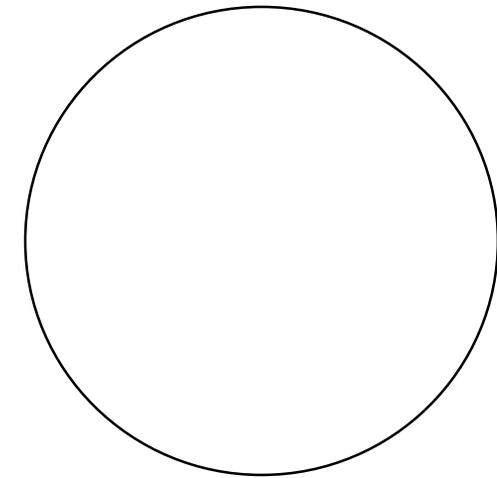
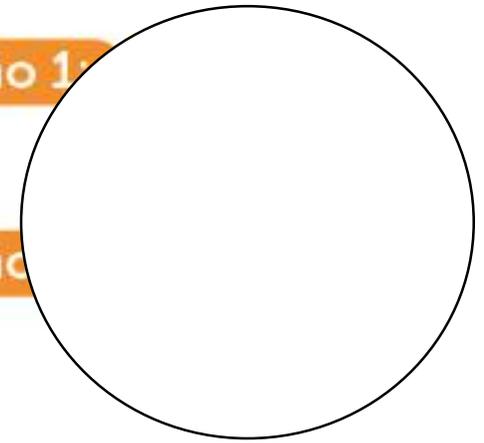
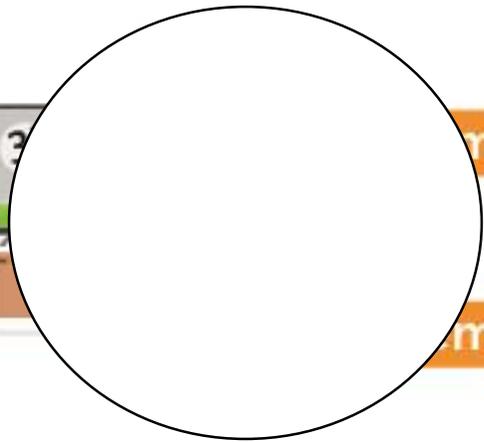
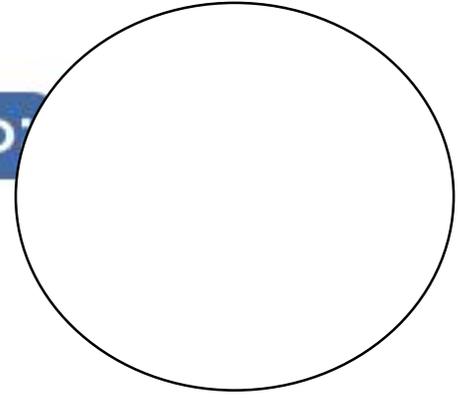
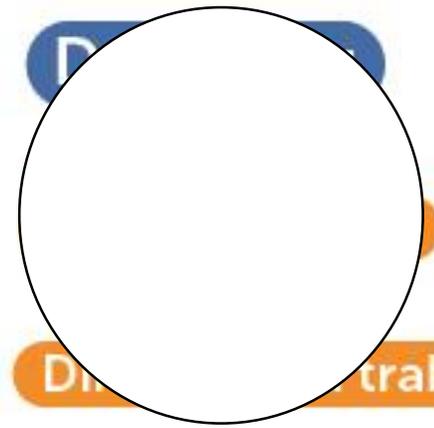
5. Materiales

Ciclos:

Grado:

- Espacio libre de obstáculos
- Vestimenta adecuada para realizar ejercicio
- Hidratación para cada integrante de la familia
- 1 almohada
- Reloj para llevar el tiempo.

DIBUJA LOS MATERIALES



D

trabajar



mpañeo 1:

mpañeo





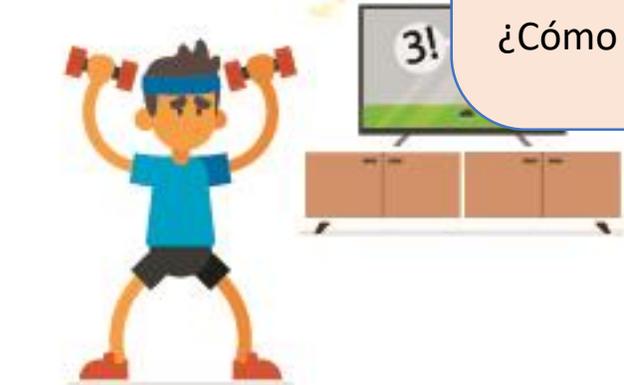
Unidad 1

Quedatec en Casa 2

Encontrándonos en Casa



Retroalimentación



Preguntas Generadoras

- ¿Qué términos en coreano aprendiste?
- ¿cuántas patadas realizaste en el ultimo reto?
- ¿Cómo se nombran las defensas en coreano?

Desempeño 2:

Beneficios de la Actividad de hoy

- ✓ Mejora tu forma física.
- ✓ Aprendiste nuevos términos en coreano.
- ✓ Mejoraste tu técnica de pateo.
- ✓ Aprendiste las defensas básicas.





Unidad **1**

Queda **6**tec en **2** Casa

Encontrándonos en Casa



Duración:

Competencias:

Dimensión a trabajar



Bibliografía **Grado:** Imágenes

- <https://www.pinterest.es>
- <https://es.123rf.com>
- <https://www.freepik.es>
- <https://www.pngegg.com/>
- <https://es.wikipedia.org/>

Desempeño 1:

Desempeño 2:

