

## EXAMEN EXTRAORDINARIO DE TAEKWONDO.

Instrucciones: para poder acreditar el examen extraordinario de Taekwondo deberán entregar estas actividades el 17 de Julio del 2020.

- 1.- significado del grito en el Taekwondo Marcial.
- 2.- ¿Para qué nos sirve el grito en el Taekwondo.
- 3.- ¿Cuándo usamos el grito en el Taekwondo
- 4.- Video en la plataforma de Facebook con diferentes ejemplos del grito de taekwondo en un entrenamiento.

<http://mastkd.com/2017/03/la-importancia-del-grito-en-el-taekwondo/>

Del tema anterior el origen del grito del taekwondo.

Se realizara un mapa mental con las palabras claves que identifiquen en sus trabajos anteriores.

### ACTIVIDAD 2:

Realizar una investigación sobre la alimentación de un deportista de Taekwondo e identificar los siguientes puntos así mismo realizar un cuadro comparativo

- 1.- Cual es la alimentación correcta en un practicante de taekwondo.
- 2.- Que permite una dieta equilibrada en el practicante de taekwondo
- 3.- que comer después de un entrenamiento de Taekwondo
- 4.-cálculo de la ración de agua en el deportista de taekwondo

### ACTIVIDAD 3:

Realizaremos un trabajo de investigación el cual será como fue que llego el Taekwondo a México.

- 1.- con esta investigación haremos un cuadro sinóptico.

#### ACTIVIDAD 4:

Para esta actividad realizaran un video con la siguiente rutina y posteriormente lo tendrán se subir a la plataforma de YouTube, mandándome el link

Saltos con cuerda.

1-. Comenzaremos con saltos 1min 30se. Con 30seg de descanso. Eso lo vamos a repetir 3 veces

2.- vamos hacer una serie de estiramientos cada ejercicio tendrá una duración de 20 seg. 5 diferentes ejercicios de estiramientos mínimos.

Tiempo de Descanso

Vamos hacer 20 lagartijas. 2 series

20 abdominales 2 series

20 sentadillas 2 series.

20 dorsales 2 series.

#### ACTIVIDAD 5:

Para esta actividad realizaremos un video haciendo un pateo con la técnica de pi chagui, explicando en el video los pasos para realizarla

<https://www.youtube.com/watch?v=dgCC07GKMWs>