

Nom de l'esport: TAEKWONDO

Objectius generals de l'activitat:

- Fomentar la disciplina i la superació personal.
- Conèixer les diferents tècniques del Taekwondo. Tant de la competició com de la
- Gaudir de l'activitat esportiva i de la competició.
- Aprendre les habilitats motrius específiques pròpies de l'esport.
- Respectar i ajudar als companys.
- Tenir cura del material.

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament d'una hora dos cops setmanals.

Horaris:

Dilluns de 17:30 a 18:30H

Dimecres de 17:15 a 18:15 h

Divendres de 17:15 a 18:15 h

Metodologia de treball:

- L'inici de l'activitat consistirà en jocs i exercicis d'escalfament per tal d'activar als nens i a les nenes. També es realitzen circuits físics per tal de exercitar el cos.
- Tot seguit, es passarà a realitzar estirament per tal de millorar la flexibilitat del cos. Tant de la part superior del cos com de la inferior.
- Una tercera part de la sessió consisteix en realitzar exercicis específics del taekwondo. Poden ser més enfocats a la **tècnica**, és a dir, per a perfeccionar els moviments. O més dirigida a la **competició**, on es treballa més la part de combat i lluita.
- Finalment, hi haurà una finalització de la sessió amb exercicis més relaxats i/o lúdics.

Normes de funcionament de l'activitat:

- Caldrà que els nens i nenes portin roba adient per a practicar aquest esport (DOBOK). Els nens/es es canviaran als vestuaris per part dels familiar i entraran canviats a la classe.
- La classe és d'una hora: 17:15h a 18:15h. Comencem a les 17:15h ja que els nens i nenes tinguin temps de berenar.
- Respecte al comportament dels alumnes no exigim un comportament 10, però volem que se sentin interessats i motivats per les activitats i que respectin als companys i als monitors.
- Les famílies tindran contacte amb el monitor per parlar de coses que els preocupen o coses que els interessin tant personalment, si és un cas especial i individual, o a través d'un delegat/da que col·lectivament li comentarà al monitor les propostes que tenen les famílies.

Aspectes a destacar de l'activitat:

- És una activitat que proporciona un desenvolupament global de les habilitats motrius de tot el cos, ja que es treballa la part superior(punys, defensa amb les mans...) com la part inferior (puntades de peu, moviments de desplaçament...)
- És una activitat que afavoreix el respecte amb els companys, la disciplina, ja que és una art marcial i a més fomenta l'esperit de superació i d'esforç individual.

Material necessari:

- DOBOK (roba específica)
- MANOPLA
- PROTECCIONS PELS COMBATS