



Nom de l'esport: TAEKWONDO

Objectius generals de l'activitat:

- Incrementar la visibilitat del Taekwondo entre l'alumnat i les corresponents famílies, com a art marcial i esport dins del còmput total d'activitats escolars que ofereix el centre.
- Fer de l'activitat, l'esport i l'entrenament en general una font d'oci per als infants que el practiquen setmanalment.
- Fomentar els valors implícits en l'esport, com per exemple: la disciplina, perseverança, el respecte, la solidaritat, la humilitat i la superació personal.
- Conèixer les diferents vessants del Taekwondo: la tècnica, els combats i la defensa personal.
- Millorar el coneixement i domini de l'esquema corporal i les parts que el componen.
- Aprendre, consolidar i/o ampliar les habilitats motrius i qualitats físiques intrínseques al Taekwondo.
- Contribuir al desenvolupament motriu harmònic i equilibrat dels infants.
- Tenir cura vers material propi de l'activitat.

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament d'una hora setmanalment, amb possibilitat de dos, segons el quòrum d'alumnes (8 mínim per sessió/dia).

Horaris:

- Dimecres de 17:15 a 18:15 h i divendres de 17.15 a 18.15

Metodologia de treball:

L'inici de l'activitat consistirà en jocs, exercicis i circuits físics per tal d'activar als nens i a les nenes i preparar el cos per a l'activitat física (escalfament), reduint així els riscos de patir lesions.

Seguidament, es realitzaran exercicis específics del Taekwondo, potenciant sempre l'activitat lúdica, participativa i dinàmica per tal de motivar la pràctica d'aquest esport i art marcial. Els exercicis inclouran les diferents vessants del Taekwondo per propiciar així un coneixement globalitzat de l'esport. Les activitats tindran una durada breu, per potenciar la variabilitat en la pràctica.

Finalment, hi haurà una tornada a la calma on es realitzaran exercicis d'estirament i relaxació per tal de recuperar la musculatura i les articulacions del cos després de l'explosió realitzades durant el transcurs de la sessió.

Normes de funcionament de l'activitat:

- Caldrà que els nens i nenes portin roba adient per a practicar aquest esport: el Dobok i els cinturons corresponents.
- Els nens/es es canviaran als vestuaris amb l'ajuda dels familiars i entraran canviats a la classe.
- L'activitat s'haurà de realitzar sense sabates, amb mitjons. S'intentarà acostumar a l'alumnat a posar-se un mitjons nous a l'entrar a l'activitat, per motius d'higiene.



- Les classes comencen a un quart de sis, per així donar temps als nens i nenes a berenar.
- Els alumnes estaran federats com a esportistes dins de la Federació Catalana de Taekwondo, per oficialitzar la seva pràctica -especialment a nivell de cinturons/graus- i per disposar del recolzament de la mútua esportiva associada a la federació.
- 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 de les famílies.

Aspectes a destacar de l'activitat:

- És una activitat que ofereix més bagatge motriu al nen, com són les habilitats referents a l'esport en concret.
- Cal destacar l'esperit lúdic de l'activitat esportiva sense donar molta importància als resultats.

Material necessari:

- Manoples.
- Paos.
- Proteccions de combat.