

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Taekwondo – Iniciación infantil en inglés

Objetivos:

- Primera toma de contacto con el Taek Wondo y en la mayoría de los casos, con el deporte en general.
- Generalmente por la edad, suele ser la 1ª actividad extraescolar de la mayoría de alumnos, hay que iniciarlos en el trabajo en grupo, fuera del centro donde estudian y con compañeros nuevos
- Iniciamos el inglés en inmersión, la mayoría de niños ya dan inglés en el cole, pero esto es diferente, es un ámbito distinto al escolar y hay que aprender a “afinar el oído” para poder trabajar , en un medio nuevo con compañeros nuevos (la ayuda y cercanía del profesor es primordial)
- Inicio en la técnica para cambio de cinturón, es una motivación muy importante para los más pequeños.
- Trabajo específico de coordinación, psicomotricidad, lateralidad, velocidad, fuerza...a través de juegos y siempre estando muy pendiente de cada niño y de cómo se puede sentir en cada momento.
- Iniciamos educación en valores (respeto, compañerismo, lealtad, amabilidad, disciplina, actitud positiva, superación de metas individuales para cada niño...)

Planificación por ciclos:

De octubre a diciembre

- Primera toma de contacto con el deporte en general y con el Taek Won do
- Iniciación básica de comunicación en inglés
- Inicio educación en valores: respeto, orden disciplina...

De diciembre a abril

- Aprendizaje de técnicas básicas para preparar el examen de cinturón
- Examen de cambio de cinturón
- Iniciación básica de comunicación en inglés ya entre los propios alumnos (aunque es difícil)
- Seguimos trabajando con respeto, orden disciplina...durante todo el curso

De abril a junio

- Repaso de las técnicas básicas aprendidas
- Examen de cambio de cinturón (los que queden sin examinar)
- Iniciación básica de comunicación en inglés ya entre los propios alumnos
- Seguimos trabajando con respeto, orden disciplina...
- Preparación de la exhibición final de curso

Planificación por clases: Dinámica habitual de una clase

1. Calentamiento – estiramientos

El calentamiento siempre es activo (mediante juegos y ejercicios específicos), buscando, según los objetivos marcados, además del calentamiento muscular:

- Coordinación
- Equilibrio
- Lateralidad
- Conocimiento de nuevos ejercicios
- Descubrimiento de las habilidades de cada niño

Los estiramientos normalmente son activos, puesto que son niños pequeños y es su primera toma de contacto con un deporte. Es muy importante que el niño vaya tomando consciencia de sus habilidades, vaya aprendiendo los ejercicios para una buena ejecución y sobre todo, que se divierta. El conseguir unos niveles óptimos de flexibilidad y elasticidad, son muy importantes para la práctica del Taek Won do.

2. Parte principal

Aquí es donde propiamente vamos a trabajar las técnicas básicas de Taek Won do. Es importante iniciar en el deporte a estos niños, con órdenes muy básicas, sin complicaciones y fáciles de entender.

Las clases son complicadas ya que estos niños, en iniciación, son bastante sensibles a factores externos.

1.- Técnica fundamental

- Brazos (ataques básicos-defensas básicas)
- Piernas (3 patadas básicas)

2.- Kicho

3.- Iniciación al combate (les hace mucha ilusión ponerse los petos). Sin contacto

3. Juegos adaptados

Para quitar la presión que pudieran tener los niños después de enseñarles técnicas y ver lo que hay que reforzar, se suele dejar los 5 último minutos para juegos, en los que se desarrollen habilidades específicas (coordinación, lateralidad, integración del niño mas tímido...etc). De esta forma, con actividad lúdica, sin que los niños “se enteren” seguimos trabajando los valores que nos interesan.