

Objetivos deportivos y educativos temporada 2012-2013

Taekwondo – Precompetición infantil en inglés

Objetivos:

- Repaso y perfeccionamiento técnico táctico según nivel
- Preparación técnica cambio de cinturones
- Intercomunicación en inglés mas avanzado
- Inicio en competición lúdica
- Deportivos en general (coordinación, psicomotricidad, lateralidad, velocidad, fuerza...a través de algún juego y de ejercicios educativos)
- Continuar valorando la disciplina y educación en valores (respeto, compañerismo, lealtad, amabilidad, actitud positiva, superación de metas...)

Planificación por ciclos:

De octubre a diciembre

- Recordar técnicas
- Acondicionamiento físico después de vacaciones
- Preparación de cinturones

De diciembre a abril

- Aprendizaje de nuevas técnicas para el examen de cambio de cinturón
- Examen de cambio de cinturones
- Continuamos con la educación en valores y la mejora física a través de actividades lúdicas en inglés
- Seguir con el trabajo técnico/táctico como preparación del Cto Infantil Club de Tenis
- Preparación de los Juegos Deportivos (quien quiera, no es obligatorio (técnica, combate, exhibición si hubiera grupo suficiente)
- Conciencia de equipo (durante todo el curso)
- Trabajar el grupo de compañeros, amistad... (durante todo el curso)
- Respeto en general (compañeros, material, a los mayores...durante todo el curso)
- Acciones de voluntariado deportivo (durante todo el curso)

De abril a junio

- Refuerzo de las nuevas técnicas aprendidas para el examen de cambio de cinturón
- Examen de cambio de cinturones para quienes no hayan podido antes de Semana Santa
- Continuamos con la educación en valores y la mejora física a través de actividades lúdicas en inglés
- Seguir con el trabajo técnico/táctico como preparación del Cto Infantil Club de Tenis
- 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:

- Fuerza (iniciación)
- Resistencia (iniciación)
- Velocidad de reacción
- Equilibrio
- Lateralidad
- Coordinación...

Los estiramientos pueden ser, activos ó pasivos, dependiendo de los deportistas y del objetivo a perseguir para cada uno. 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 se trabaja las técnicas de Taek Won do y sus aplicaciones. Dependiendo de los objetivos marcados, se hará mas hincapié en un tipo de clase que en otro. También tenemos mucho en cuenta, cómo están los chicos cada día: si están muy cansados, si han venido después de varios días de vacaciones, si ese día son pocos en clase...etc. Es muy importante intentar saber cómo te van a responder los alumnos en esas edades, ya que, son bastante sensibles a factores externos.

1.- Técnica fundamental (preparación exámenes cambio de cinturón)

- Brazos (ataques-defensas)
- Piernas (ataque-contra.ataque)

2.- Pumses (según el cinturón de cada alumno, y fecha prevista de examen)

3.- Aplicación técnica y táctica

- Trabajo de piernas (se busca una correcta ejecución de técnicas básicas)
- Manoplas (se busca una correcta ejecución de técnicas básicas)
- Pasos (se busca una correcta ejecución de técnicas básicas)
- Petos (aplicación real de la técnica por parejas, nivel básico)
- Táctica (por parejas y en grupos. Nivel básico)

4.- Combate (amistoso y con o sin petos)-iniciación