

San Gabriel

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y  
DEPORTIVAS, COLEGIO**

**SAN GABRIEL**

**-PASIONISTAS-**

**2016-2017**

Pasionistas



Organiza:





## TAEKWONDO

### FUNCIONAMIENTO DE LA ACTIVIDAD

**RESPONSABLE:** Joana Arapé

**LUGAR:** Sala polivalente 4 de la primera planta del centro deportivo San Gabriel.

### HORARIO

TAEKWONDO		
De 2º de Infantil a 3º de Primaria *	De 17:00 a 18:15	Lunes y miércoles
De 4º de Primaria a 4º de ESO *,* <sup>1</sup>	De 17:00 a 18:30	Martes y jueves

\* Cualquier cambio sobre la combinación de días/edades tendrá que ser consultado con la organización.

\*<sup>1</sup> Según el número de inscritos se podría valorar la posibilidad de abrir un horario exclusivo para ESO

### RECOGIDA/ENTREGA

Los alumnos de 2º de E. Infantil son recogidas directamente en las aulas y el resto en el punto de encuentro en el que les dejan sus tutores. La maestra les llevará a la sala y les enseñará y ayudará a cambiarse de ropa.

La entrega se realizará en la puerta de los vestuarios del pabellón (puerta derecha del hall del centro deportivo San Gabriel). (La puerta de acceso de los campos deportivos al centro deportivo San Gabriel se abrirá a las 16:55 para no interferir en el desarrollo de las actividades del colegio en dichos campos deportivos.)

A los alumnos que lo necesiten, la maestra les acompañará a la puerta de la capilla (en la cuesta de bajada al parking de autobuses/familias).

### VESTUARIO

El uso del Dobok y cinturón será obligatorio para la actividad. En las primeras semanas la maestra informará sobre este y orientará a aquellas familias que necesiten comprarlo sobre la talla adecuada y dónde hacerlo.

### RECOMENDACIONES

Se recomienda llevar algo de merienda en la bolsa de Taekwondo: algo ligero y digerible como zumo, galletas, fruta... para que coman antes de empezar la actividad. Dicha comida se tomará antes de la entrada al pabellón (en el cuál su normativa no lo permite). También es recomendable que traigan una botella de agua para optimizar el tiempo de las sesiones.

### EXHIBICIONES

A lo largo del curso se realizarán diversas exhibiciones: una en febrero durante las fiestas de San Gabriel (para alumnos y profesores) y otra de fin de curso en Mayo (para padres y familiares).

### EXÁMENES DE GRADO

La presentación a los exámenes de grado quedará bajo el criterio de la maestra en función de la evolución del alumno. Estos se suelen realizar dos veces al año.



## PROGRAMACIÓN DE TAEKWONDO

### INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un arte marcial de defensa personal nacido en Corea. Su finalidad es trabajar el cuerpo y la mente a través de unos ejercicios combinados de defensa y ataque.

Este deporte ayuda a desarrollar la coordinación, elasticidad y destreza de nuestro cuerpo; es un deporte donde el compañerismo y las ganas de compartir son un elemento muy importante. Es por esto, que el Taekwondo se considera el arte marcial del buen camino.

Nuestro deporte se clasifica en tres modalidades. La primera modalidad es la técnica: en ella se desarrollan una serie de movimientos coordinados con técnicas de defensa y ataque. La segunda modalidad es el combate: el combate es una modalidad que combina técnicas de patada y puño propias de la técnica, así como movimientos y técnicas de "step" propias de la modalidad de combate, poniendo frente a frente a los adversarios. La tercera modalidad es la exhibición: esta modalidad combina movimientos de técnica y combate de manera sincronizada acompañada de música, formando distintas coreografías. Es también una modalidad de competición, al igual que las dos anteriores.

En el Taekwondo hay dos exámenes al año, donde se evalúan los conocimientos de las diferentes técnicas que corresponden a cada cinturón.

En resumen, el Taekwondo no es solo un deporte si no una forma de vida, que se puede practicar a cualquier la edad.

### OBJETIVOS

#### PRIMER TRIMESTRE

- Calentar las distintas partes del cuerpo antes de empezar a trabajar las técnicas.
- Explicar y recordar las diferentes técnicas.
- Aprender y recordar los poomsaes (técnicas combinadas) correspondientes a cada cinturón.
- Preparar el primer examen semestral (se realizará en el mes de diciembre).
- Preparar las exhibiciones que se realizarán en la fiesta de San Gabriel.



## SEGUNDO TRIMESTRE

- Calentar las distintas partes del cuerpo antes de empezar a trabajar las técnicas.
- Practicar las diferentes técnicas.
- Practicar los poomsaes correspondientes a cada cinturón.
- Iniciar y aprender las diferentes técnicas de combate .
- Preparar el segundo examen semestral (se realizará en el mes de junio).
- Continuar preparando las exhibiciones para final de curso.

## TERCER TRIMESTRE

- Calentar las distintas partes del cuerpo antes de empezar a trabajar las técnicas.
- Practicar las diferentes técnicas.
- Practicar los poomsaes correspondientes a cada cinturón.
- Practicar las diferentes técnicas de combate en grupo y por parejas.
- Realizar diferentes juegos relacionados con el Taekwondo para evaluar los objetivos alcanzados.
- Realizar la exhibición de fin de curso.