

# Scuola aperta al "TAEKWONDO"



**Progetto FITA**  
Federazione Italiana Taekwondo

Programma Tecnico da realizzare nelle  
Settimane di Sport e nei Pomeriggi Sportivi  
Scuola Secondaria di 1° Grado



FEDERAZIONE  
SPORTIVA NAZIONALE  
RICONOSCIUTA  
DAL CONI



*Scuola Aperta al "TAEKWONDO"*

*Programma Tecnico da realizzare nelle*

*Settimane di Sport e nei Pomeriggi Sportivi Scuola Secondaria di 1° Grado*

**Programma Tecnico da realizzare nelle Settimane di Sport e nei Pomeriggi Sportivi  
Scuola Secondaria di 1° Grado**

Lo sport come massima espressione dell'integrazione sociale trova il suo momento più significativo proprio nella scuola intesa non solo nella classica accezione di attività didattica formative di percorsi unicamente culturali bensì come occasione per vivere

e apprendere nuove esperienze e conoscenze in materia corporea che esulano dagli stessi. Un nuovo strumento quindi di conoscenza di se stessi e degli altri per apprezzare con rinnovato entusiasmo la stessa vita ed esperienza scolastica decisamente meno patinata in quanto uscente dai classici stereotipi.

La pratica del TAEKWONDO nella scuola di grado superiore di 1° grado viene proposta con l'obiettivo di finalizzare l'iter di conoscenza della disciplina sportiva nella visione di "uno sport per tutti", veicolo di salute, socializzazione ed espressione della propria personalità.

Considerata la complessità morfologica-funzionale che caratterizza gli alunni in questa età, particolare cura verrà osservata nel definire gli obiettivi programmatici inerenti ad una adeguata impostazione alla conoscenza e pratica del Taekwondo. Attenzione verrà prestata nello stabilire i carichi motori e fisici collegati alla "*prestazione motoria*". La peculiarità del Taekwondo, quale sport di combattimento, stimolerà il confronto con il corpo del compagno, sviluppando, nel rispetto delle regole, un concetto di sportività nel dimostrare ambizioni e rivalità sane, oltre che coscienza dei propri atti sul piano sociale. Lo scopo è quello di sviluppare al meglio tutte le funzioni delle aree della personalità dell'individuo (*cognitiva, sociale- affettivo, motoria ed organica*), proponendo agli alunni, il Taekwondo, nelle forme più diversificate, promuovendo una effettiva socializzazione fra i giovani ed il territorio, stimolandoli alla frequenza scolastica e motivandoli all'apprendimento attraverso il coinvolgimento nella attività sportiva. Il Taekwondo inteso come manifestazione ed esigenza di vita, come conoscenza e pratica di una attività sportiva portatrice di sano agonismo.



*Scuola Aperta al  
"TAEKWONDO"*

*Programma Tecnico da realizzare nelle  
Settimane di Sport e nei Pomeriggi Sportivi  
Scuola Secondaria di 1° Grado*

Il contenuto motorio, educativo e intellettuale di questo sport di combattimento, crea possibilità di coinvolgimento e di sviluppo nel ragazzo, interagendo così con i momenti di crescita cognitiva, inerenti alla capacità di memoria, di attenzione, di comprensione, di associazione ed elaborazione.

Crescita affettiva e sociale, atta all'interesse, al piacere, alla motivazione ad apprendere nuove esperienze e acquisire un miglioramento nel controllo di se stessi creando momenti emozionali dovuti alla relazione con i compagni e con l'insegnante.

Sviluppo motorio, orientato verso tutte le funzioni corporee, sia funzionali che strutturali, finalizzate all'organizzazione di movimenti coordinati e utili alla realizzazione di esperienze che andranno a creare nel giovane atleta dei vissuti motori sia di ordine psicologico che fisiologico.

La conoscenza del TAEKWONDO avrà come obiettivo l'acquisizione di capacità ed abilità motorie come: l'equilibrio, la destrezza, la sincronizzazione di movimenti, la velocità, la rapidità, la forza, la mobilità articolare e le altre capacità motorie, in concordanza con la conoscenza degli aspetti tecnici e tattici della disciplina di combattimento.

Le tecniche di difesa ed attacco, impostate su regole e criteri da rispettare, abitueranno il ragazzo alla lealtà ed alla sportività, capacità interattive atte a favorire l'incontro e il riconoscimento di sé negli altri, d'appartenenza e di coesione di gruppo. L'apprendimento di gesti tecnici ed azioni tattiche a carattere chiuso ed aperto, caratteristiche del TAEKWONDO, rappresentano le situazioni ideali per una corretta interpretazione del concetto di agonismo.

Quest'ultimo concepito come momento socializzante con il gruppo oltre che motivante impegno individuale nel dimostrare il meglio di sé.

Il seguente progetto riguarda la proposta di moduli operativi inerenti la fascia di età 11 - 12 - 13 anni (scuola secondaria di 1° grado). Lo scopo sarà quello di migliorare sia le funzioni corporee dello studente, sia le capacità relazionali con se stesso, gli altri e l'ambiente, e lo sviluppo di una cultura motoria e sportiva al taekwondo (TKD).

Le aree identificate saranno motorie e specifiche sportive di carattere funzionale, relazionale e cognitive.

FUNZIONALI	RELAZIONALI	COGNITIVE
<p>Riguardano l'acquisizione e l'affinamento di abilità specifiche del tkd nel controllo e nella gestione di apparati corporei. Nel manifestare la <sup>11</sup>prestazione motoria" sarà evidente (in questa fascia di età) il cambiamento avvenuto nel controllo del corpo e la differenza fra livello iniziale e quello finale.</p>	<p>Hanno come presupposto l'acquisizione di abilità relative al saper comunicare e relazionare con se stessi, con i compagni e con l'ambiente. Ciò contribuirà ad interagire con il controllo emotivo del ragazzo, nel rispetto della sana <sup>11</sup>competizione" e nella gestione della propria persona.</p>	<p>Il raggiungimento di questi obiettivi si manifesta in una serie di prestazioni che riguardano non solo l'acquisizione di nuove abilità, ma anche lo sviluppo di capacità. La <sup>11</sup>sperimentazione" e la successiva riflessione sulle esperienze tecniche - motorie vissute rappresenteranno, per lo studente, un bagaglio di conoscenze che gli permetteranno di gestire l'attività motoria e sportiva nella sua vita scolastica.</p>

Il raggiungimento di questi obiettivi si manifesta in una serie di prestazioni che riguardano non solo l'acquisizione di nuove abilità, ma anche lo sviluppo di capacità. La " sperimentazione" e la successiva riflessione sulle esperienze tecniche - motorie vissute rappresenteranno, per lo studente, un bagaglio di conoscenze che gli permetteranno di gestire l'attività motoria e sportiva nella sua vita scolastica.

Area Funzionale	Capacità organiche e muscolari
Obiettivo generale	Sviluppo della forza

### Obiettivo operativo



Riconoscere e utilizzare i fattori che favoriscono la produzione di forza.

1. Utilizzare il peso del corpo per la produzione di forza
2. Utilizzare posizioni del corpo con appoggi squilibranti per stimolare la produzione di forza.
3. Ripetizione di singole azioni modificando alcuni parametri fondamentali:
  - utilizzare attrezzi di peso e consistenza diversi
  - lancio e scorrimento degli stessi lungo superfici di vario tipo: elastiche, morbide, dure, ecc..


### Esempi di esercitazioni



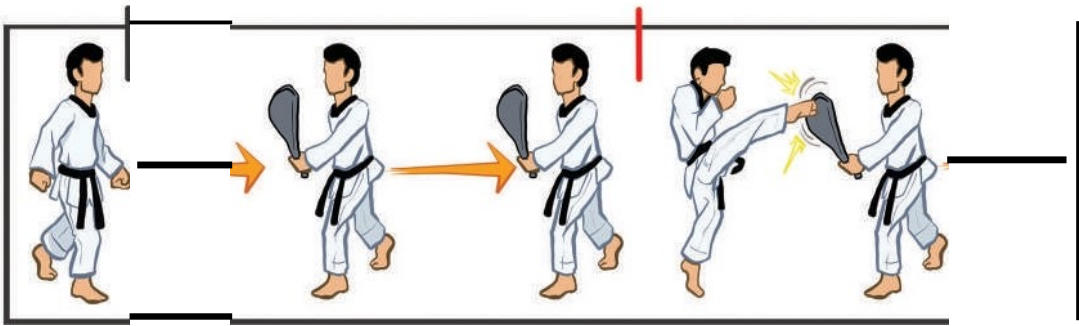
1. A coppie. Segnare o disporre un cerchio per terra di due o tre metri di diametro, Mettersi al centro e appoggiarsi l'un l'altro con le mani. Ognuno, solo attraverso questo contatto, deve cercare di spingere il compagno fuori dal cerchio.
2. Corre per circa venti - trenta metri spingendo un compagno che, stando di fronte, oppone resistenza appoggiando le mani sulle spalle. Analizzare come la posizione del corpo e la sicurezza degli appoggi permettano la massima produzione di forza.
3. A coppie con due coni. Mettere per terra i coni a una distanza di circa quattro metri e a metà predisporre un segno (riga con cinesini - nastro). I due compagni si tengono per una mano e il loro piede davanti e il più vicino possibile al segno per terra. Ognuno cerca di tirare verso di sé il compagno per potersi impadronire del cono posto per terra dalla propria parte.
2. A coppie, mettersi uno di fronte all'altro tenendosi per le mani e mantenendosi sull'appoggio di un unico piede. Cercare una posizione di contrappeso e scendere in massima accosciata sempre su un piede. E' possibile eseguire l'esercizio con i due piedi su un appoggio instabile (tappetone, piani basculanti, dislivelli) o su oggetti di piccole superfici (ceppi, tronchi).
3. Lanciarsi palloni di diverso peso e dimensioni, con variazioni di distanze, traiettorie e posizioni.
3. Saltellare in successione sul pavimento, sul minitrampolino, sul materasso.



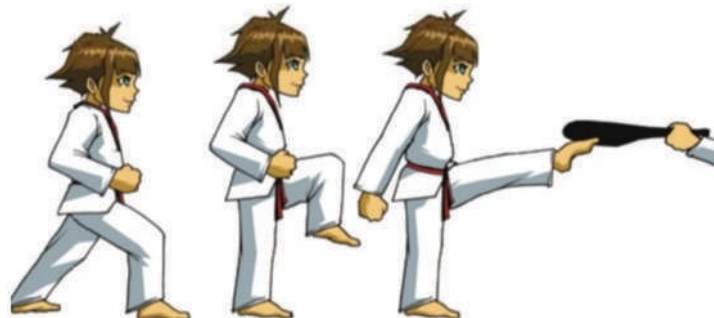
Area Relazionale	Acquisizione della capacita di relazionare con gli altri
Obiettivo generale	Conoscere i compagni

<p>Obiettivo operativo</p> 	<p>Conoscere i nomi dei compagni</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Agire con i compagni per aumentare le possibilita di dialogo all'interno del gruppo</li> <li>2. Lavorare in presenza degli altri compagni ed in coppia</li> <li>3. Ascoltare gli altri, parlare a turno, accettare le idee degli altri e organizzare con loro attivita per arrivare do uno scopo comune</li> </ol>
--	---

Area Cognitive	Percezione e sperimentazione di azioni tecnico - motorie
Obiettivo generale	Sviluppo della capacita di percezione spazio - tempo in situazioni individualizzate e di gruppo

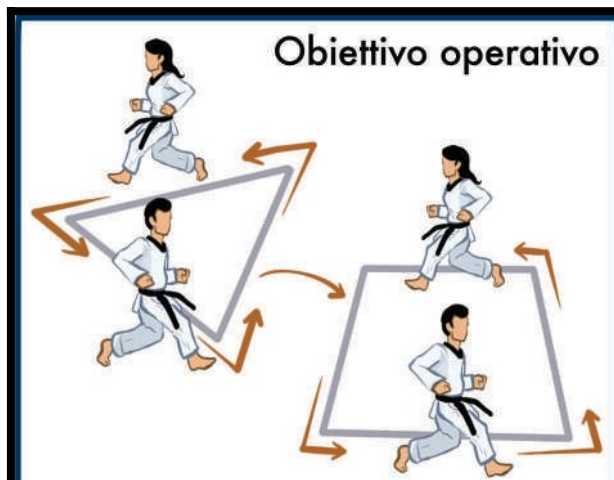
<p>Obiettivo operativo</p> 	<p>Utilizzare il concetto di velocita:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Riconoscere che la velocita <math>v</math> e un rapporto spazio - temporale</li> <li>2. Mantenere costante e/o modificare la velocita di un movimento (calciare al colpitore) accelerando e decelerando utilizzando situazioni diverse</li> <li>3. Valutare il punto e il momento di caduta di un oggetto osservandone la traiettoria per afferrarlo o schivarlo</li> </ol>
---	--

## Esempi di esercitazioni



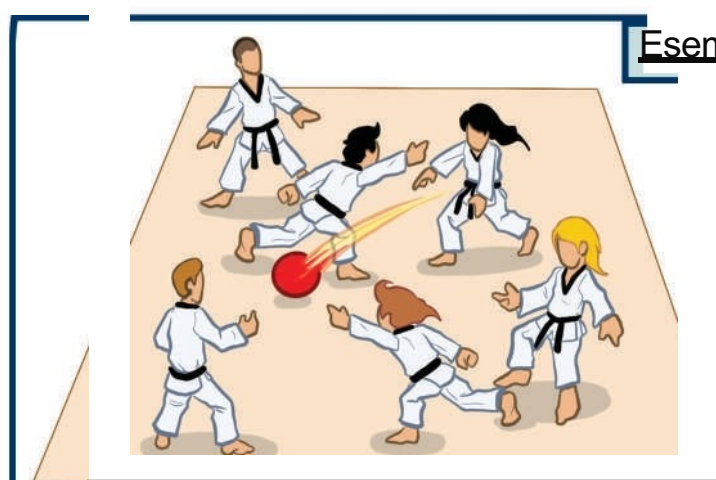
1. Calciare al colpitore ad una frequenza di poco inferiore a quella massima per 30 secondi. Contare il numero delle tecniche. Confrontare il proprio risultato con quello dei compagni.
2. Calciare al colpitore in deambulazione per 15 secondi, calcolando il percorso fatto.  
Calciare lentamente per 15 secondi.  
Calciare velocemente per 15 secondi; misurando e confrontando alla fine i risultati ottenuti. Verbalizzare.
2. In coppia calciare liberamente mantenendo costante la velocità e poi accelerando e decelerando.
- 1.2 Saltare in lungo utilizzando rincorse con costante, accelerate e decelerate, eseguendo alla fine del salto 2/3 tecniche di tkd. Valutare dopo le prove quale sia il risultato delle diverse rincorse. Sfruttare la rincorsa più efficace per ottenere il risultato migliore.
- 1.2 A coppie con un cerchio. Un allievo è fuori, l'altro dentro il cerchio. Saltare contemporaneamente entrando e uscendo a turno dal cerchio e colpire con una tecnica di tkd il colpitore. Variare il ritmo a piacere.
- 1.3 Ognuno con una palla. Lanciarla in alto, nell'arco di tempo in cui la palla si trova in sospensione eseguire delle tecniche di tkd, riprendere la palla prima che cada per terra.
- 1.3 Eseguire lo stesso esercizio ma facendo rimbalzare violentemente a terra e riprenderla dopo il rimbalzo.
- 1.3 A coppie, eseguire movimenti a navetta (10/15m max) calciando, porre l'attenzione sulla velocità di movimento del compagno (che indietreggia) per intuire la velocità di esecuzione della tecnica.

Area Funzionale	Capacita organiche e muscolari
Obiettivo generale	Sviluppo della forza

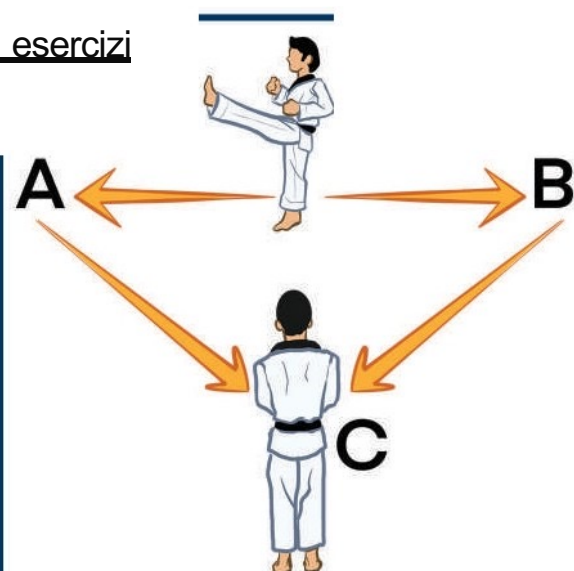


Percepire e riconoscere la Fatica nel proprio corpo;

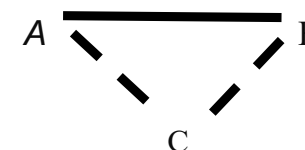
1. Percepire e riconoscere l'affaticamento in condizioni di lavoro diverse
2. Controllare e dosare l'impegno muscolare in relazione alla durata/distanza della prova
3. Conoscere e utilizzare diversi tipi di allenamento per migliorare la resistenza:
  - aumentando gradualmente l'intensità di lavoro
  - aumentando la durata del lavoro
  - diminuendo gradualmente i tempi di recupero
  - aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni



1. A coppie con un pallone.  
Correre passandosi la palla senza fermarsi per 2 minuti. Correre liberamente per 3 minuti.
- 1.1. A coppie con un colpitore. Calciare per 1 minuto. Al termine recupero 1 minuto. Ognuno ha un pallone e corre per 2 minuti controllando la palla con i piedi.
- A gruppi di 4/6, in cerchio con colpitore, un atleta si dispone al centro ed esegue con movimenti di "step" dieci tecniche di tkd. Delimitare uno spazio e deambulando:
  - distanza A e C eseguire movimento di skip;
  - distanza B e D calciare al colpitore velocemente;

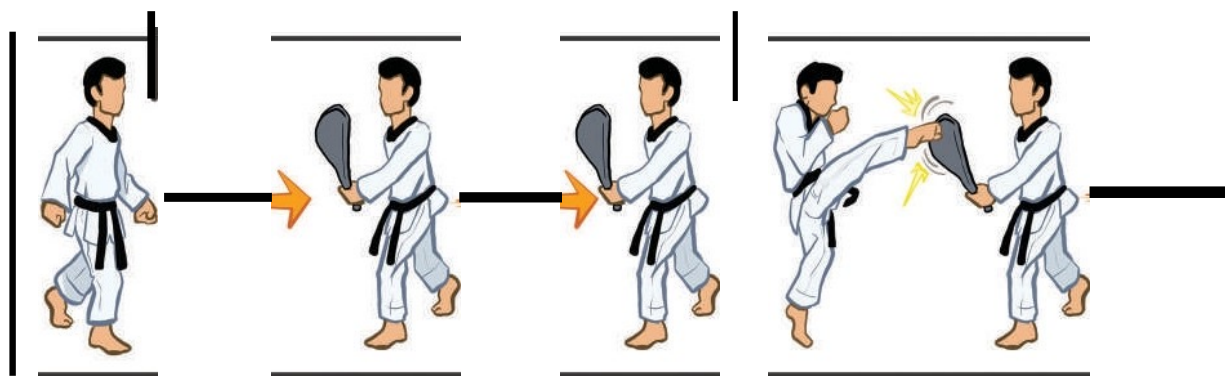
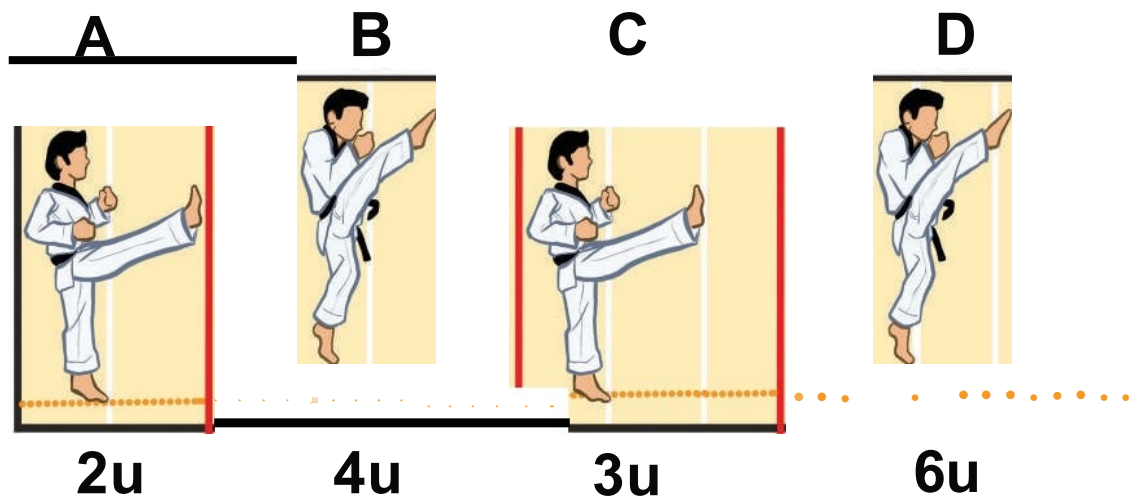


1.3 Calciare alcune volte di seguito la distanza tra A e B (10/15 m) in andata e ritorno cercando di mantenere sempre costante la velocità, (modificare il parametro secondo i punti indicati negli obiettivi operativi 1.3). Il tecnico posto in C controlla con un cronometro la costanza della velocità.

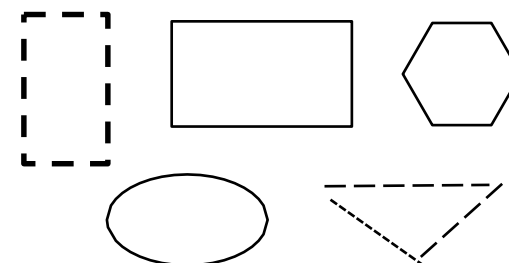




## Esempi di esercizi



1.3 Considerando alcune figure geometriche:



Saltare sui lati maggiori e calciare velocemente sui lati minori.

1.3 Calciare secondo il sistema a piramide (25"- 20"- 15"- 10"), ogni volta con un intervallo di 10" in step. Alla fine del set, recupero max.

Area Relazionale	Acquisizione della capacita di relazionare con gli oggetti.
Obiettivo generale	Scoprire e utilizzare mezzi allenanti.
Obiettivo operativo	Utilizzare attrezzi in forma globale: 1. Cercando i diversi movimenti che l'attrezzo consente di realizzare. 2. Sfruttare le caratteristiche dell'attrezzo per un uso creativo. 3. Ricercare e utilizzare movimenti diversi nell'uso di due o piu attrezzi.
Area Cognitive	Percezione e sperimentazione di azioni tecnico - motorie
Obiettivo generale	Sviluppo della capacita di percezione del tempo
Obiettivo operativo	<div data-bbox="331 874 1209 1460" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1272 845 2083 1436" data-label="List-Group"> <p>Eseguire movimenti nel rispetto del concetto di struttura ritmica:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Simultaneita, successione, cadenza (con tecniche di tkd)</li> <li>2. Strutturazione del ritmo in situazioni di crescente difficolta combinatoric e interpretative (con tecniche di tkd)</li> <li>3. Percepire e riconoscere la struttura ritmica come successione di intervalli diversi e come unite (con tecniche di tkd)</li> <li>4. Discriminazione di diverse strutture ritmiche e abbinare ad ognuna l'esercitazione piu idonea(con tecniche di tkd)</li> </ol> </div>



1. A coppie muoversi nello spazio camminando e poi calciare insieme mantenendo lo stesso passo.
1. A gruppi di quattro con un cerchio, un materasso, un pallone. Si propone una successione: ogni allievo con una palla in mono deve saltare dentro il cerchio, far rotolare il pallone di fianco al materasso, fare una capovolta, riprendere il pallone, lanciarlo verso l'alto, riprenderlo e passarlo al compagno successivo. Dopo la prima successione, trovare successioni diverse.
1. Con un metronomo e un colpitore, calciare liberamente seguendo la cadenza del metronomo. Cambiare il ritmo.
2. Un percorso con dei balzi su riferimenti che variano per distanza, altezza e grado di precisazione degli appoggi da rispettare.

- 1.3 Disporre a terra una serie di oggetti come: 3 cerchi a distanze diverse, un blocco, due cerchi, un ostacolo, un cerchio, ecc. Saltarli in successione e ripetere la prova più volte. Eseguire lo stesso esercizio ma con un compagno che batte le mani quando chi salta tocca terra con i piedi.

tkd

Cambiare la disposizione degli attrezzi e sentire le differenze nelle battute delle mani.

- 1.4 Esecuzione di esercizi predeterminati, seguendo una battuta ritmica proposta con intervalli costanti o variati, impegnando più distretti corporei:  
Sequenza ritmica variata. Nella risposta di adeguamento vengono impegnati sia gli arti superiori che quelli inferiori (contropiegare alternate con protesa fuori con balzo e slanci alternati per fuori delle braccia).

## MODULO N°3

Area Funzionale	Capacità muscolari intermedie
Obiettivo generale	Conoscenza e sviluppo della mobilità articolare

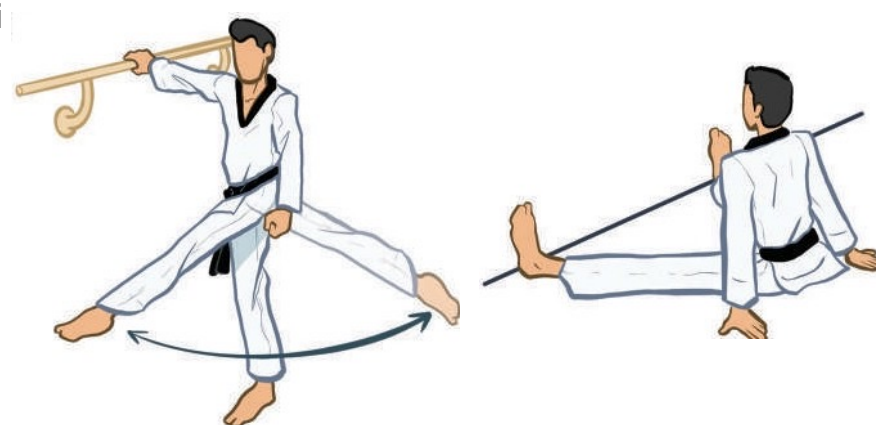
### Obiettivo operativo



Riconoscere che per migliorare la mobilità articolare servono posizioni corrette e il rilasciamento muscolare;

1. Utilizzazione del sistema dinamico
2. Utilizzazione del sistema statico
3. Utilizzare i due diversi tipi di allenamento:
  - aumentando gradualmente l'intensità di lavoro
  - aumentando la durata del lavoro
  - aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni

### Esempi di esercitazioni



1. In coppie, in stazione eretta, ad una distanza di circa 1 metro, volgendosi la schiena, leggermente inarcata e tenendo un pallone con gli arti superiori tesi sopra la testa, passarsi il pallone attraverso gli arti inferiori divaricati. Quale coppia raggiunge il numero maggiore di passaggi in 30 secondi?
1. In appoggio ad una spalliera, far oscillare un arto inferiore avanti e indietro senza superare i limiti dell'articolazione coxo-femorale e quindi senza sentire dolore. Rilasciare il più possibile la muscolatura coinvolta. Provare anche con l'altro arto inferiore. Sentire che il movimento gradualmente diventa sempre più facile da eseguire e si è pronti per aumentare di poco l'ampiezza del movimento.
2. Seduti ad arti inferiori divaricati e con i piedi appoggiati al muro. Rimanere in posizione senza spingere e, utilizzando rilasciamento, respirazione e tempo lungo, ridurre la tensione nei muscoli adduttori. Ottenuto ciò, aumentare leggermente la divaricata.
3. Proposte operative in cui le esercitazioni sono caratterizzate da posizioni articolari diverse che interessano tutte le articolazioni, tenendo inoltre presente le condizioni indicate al punto 1.3 del precedente obiettivo operativo.



<b>Area Relazionale</b>	Acquisizione della capacita di relazionare con ii mondo interno.
Obiettivo generale	Conoscenza e miglioramento della capacita di gestione della funzione respiratoria.

#### Obiettivo operativo



Percepire e riconoscere ii rapporto fra la respirazione e le altre funzioni:

1. Respirazione e rilasciamento muscolare
2. Controllo della respirazione per favorire l'allungamento muscolare di tutto ii corpo
3. Controllo della respirazione per favorire l' allungamento muscolare delle diverse articolazioni.

#### Esempi di esercitazioni



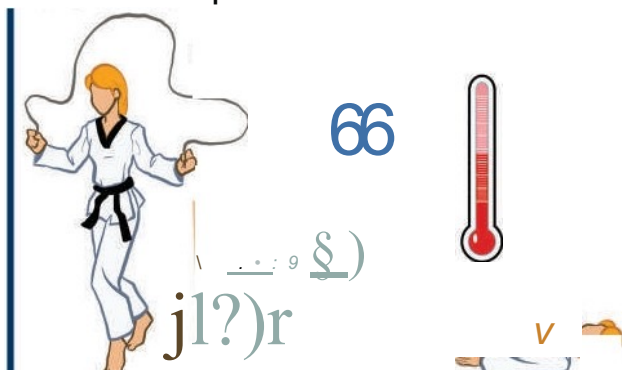
1. Dalla posizione eretta flettere ii tronco in avanti con gli arti inferiori tesi. Mantenere la posizione per almeno 30 secondi, rilasciando gli arti superiori e la testa, e controllando la respirazione in modo do fare una inspirazione breve e una espirazione lunge. Sentire che durante le espirazioni le mani, molto lentamente, si avvicinano a terra. Eseguire lo stesso esercizio a gambe divaricate.
2. Dalla posizione seduta ad arti inferiori incrociati. Mantenendo ii tronco verticale e bloccando ii bacino, ruotare le spalle in senso orario portando l'arto superiore dx indietro e ii sx sul fianco dx fermandosi quando la muscolatura non permette piu di avanzare. Mantenere la posizione per circa 30 secondi e, utilizzando ii controllo della respirazione, sentire che la muscolatura contratta tende a rilasciarsi durante l'espirazione e quindi permette un leggero avanzamento nella rotazione. Ad ogni espirazione o piu espirazioni sentire che la rotazione aumenta. Provare lo stesso ruotando in senso antiorario.
- 1.3 Cercare le posizioni delle diverse parti del corpo che permettono l'allungamento di specifiche zone muscolari e realizzare tale allungamento attraverso l'azione del controllo della respirazione. Verificare di quanto si e aumentata la mobilita articolare per ogni posizione assunta.

Area Cognitive	Percezione e sperimentazione di azioni tecnico - motorie
Obiettivo generale	Capacita di equilibrio
Obiettivo operativo	<div data-bbox="250 453 553 852" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="770 400 1140 440" data-label="Section-Header"> <h4>Esempi di esercitazioni</h4> </div> <div data-bbox="748 440 2101 798" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="134 865 618 951" data-label="Text"> <p>Sviluppo della funzione dell'equilibrio:</p> </div> <div data-bbox="156 951 732 1484" data-label="List-Group"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilizzare il rilasciamento muscolare per favorire l'azione dei riflessi d'equilibrio.</li> <li>2. Conoscere il rapporto tra base d'appoggio, appoggio e baricentro.</li> <li>3. Conoscere e utilizzare la distribuzione del peso sugli appoggi e le posture più idonee per il mantenimento dell'equilibrio in situazioni statiche e dinamiche.</li> </ol> </div> <div data-bbox="761 865 2045 975" data-label="Text"> <p>1.1 Richiesta di movimenti aggiuntivi di altre parti del corpo e variazioni di atteggiamento: Su un ceppo, il busto proteso in avanti, l'arto libero indietro, le braccia eseguono delle circonduzioni simultanee.</p> </div> <div data-bbox="761 983 2098 1133" data-label="Text"> <p>1.1 Traslocando su una trave vengono eseguite in successione delle pieghe e dei giri intorno all'asse longitudinale del corpo. La proposta operativa può riguardare azioni tecniche come: palleggiare, tirare a canestro, calciare un pallone al volo, calciare ad un colpitore (taekwondo)</p> </div> <div data-bbox="761 1134 2004 1209" data-label="Text"> <p>1.2 L'azione avviene in condizioni di ulteriore disturbo delle informazioni sull'equilibrio: rotazioni lungo l'asse longitudinale subito seguite da azioni tecniche di taekwondo</p> </div> <div data-bbox="761 1212 2000 1281" data-label="Text"> <p>1.2 Capovolte avanti subito seguite da andature sugli avampiedi o azioni tecniche che riguardano il taekwondo.</p> </div> <div data-bbox="761 1289 1995 1364" data-label="Text"> <p>1.3 Capovolte avanti seguite da una traslocazione sulla trave nell'ambito di una competizione: percorso o staffetta parallela (in cui sono presenti azioni di taekwondo).</p> </div> <div data-bbox="761 1364 2089 1477" data-label="Text"> <p>3. Creare percorsi in cui si debba saltare degli ostacoli con arresto prima su uno e poi su due piedi, passare su oggetti sopraelevati come le scale, l'asse di equilibrio o trave, passare su materassi bassi e alti, inserire nello stesso percorso azioni tecniche di taekwondo.</p> </div>

<p><b>Area Funzionale</b></p>	<p>Capacita organiche - muscolari e intermedie</p>
<p>Obiettivo generale</p>	<p>Sviluppo delle capacita motorie</p>
<p>Obiettivo operativo</p> <p>Utilizzazione di percorsi e circuiti:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con variazioni di stazioni</li> <li>2. Con variazioni di densita</li> <li>3. Con variazioni di durata/tempo</li> <li>4. Stazioni a tema tecnico - tattico</li> </ol>	<p>Esempi di esercitazioni</p> <div data-bbox="1137 371 2105 1021"> </div> <p>1.1.2.3.4 Creazione di circuiti misti che consentono all'allievo di utilizzare a piacere molti attrezzi, adottando solu_zioni personali nel risolvere i diversi compiti motori.</p> <p>Cio costituisce uno dei mezzi piu idonei per l'acquisizione di nuove abilita e l'incremento della capacita di "prestazione motoria".</p> <p>Modificare nelle stazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Numero delle ripetizioni</li> <li>• Numero delle serie</li> <li>• Il recupero tra le ripetizioni e le serie</li> <li>• Inserire delle situazioni tipiche del takwondo</li> </ul>

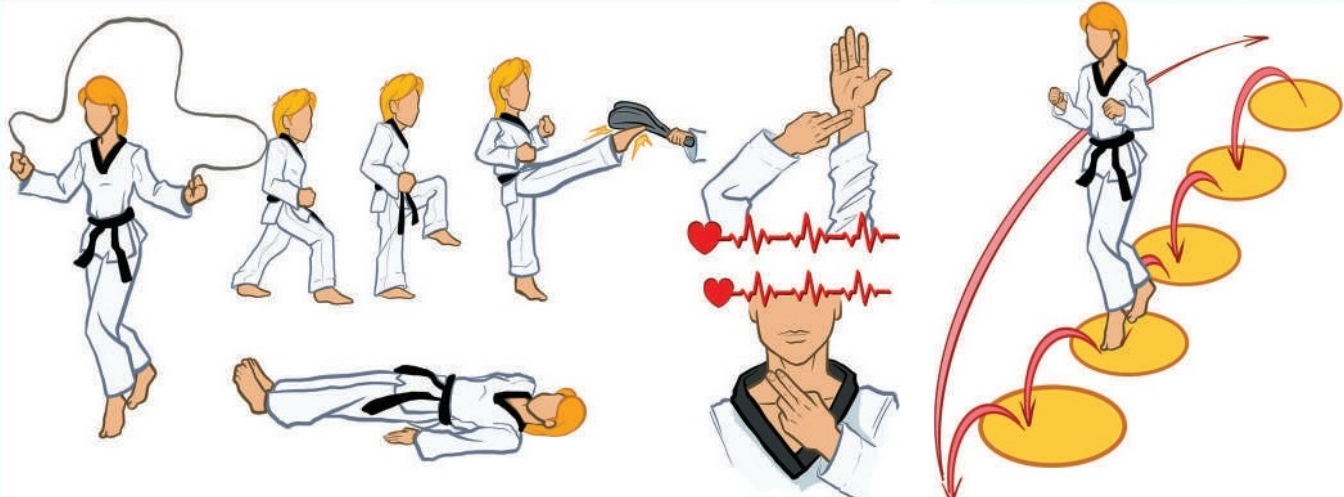
Area Funzionale	Acquisizione della capacita di relazionare con il mondo interno <b>Errato</b>
Obiettivo generale	Conoscenza e miglioramento della circolazione del sangue <b>Errato</b>

### Obiettivo operativo



Riconoscere le variazioni corporee relative alla circolazione del sangue:

1. Fro stato di riposo e dopo un'azione dinamica (calore, sudorazione, battiti cardiaci, frequenza respiratoria}.
2. Misurare i battiti cardiaci in diverse parti del corpo, dopo un'intensa attivita.
3. Riconoscere che la frequenza dei battiti cardiaci varia in relazione all'intensita di lavoro.
- 1.4 Riconoscere la graduale decelerazione dopo uno sforzo

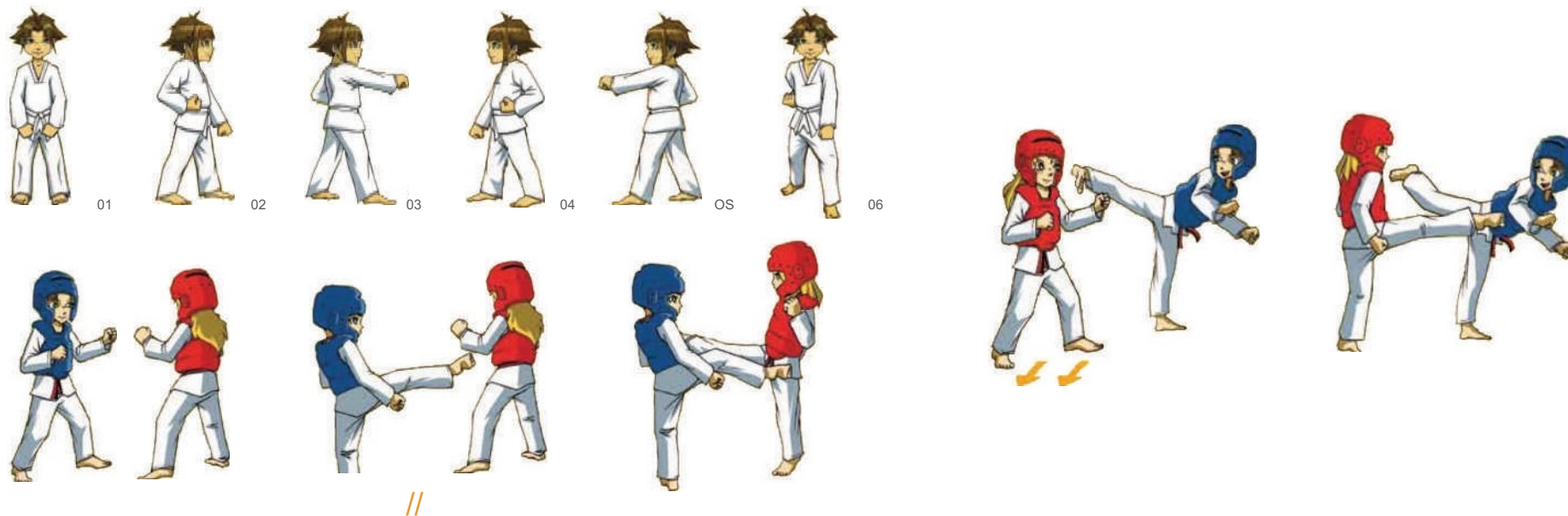


1. Gli allievi, in possesso di una Funicello a testa, saltano liberamente per 1 minuto. Al termine si mettono supini e ascoltano quali informazioni si manifestano con maggiore intensita rispetto allo stato di riposo: battiti cardiaci, respirazione, calore, ecc.
2. Calciare al colpitore liberamente per 30 secondi, poi mettersi supini e sentire le variazioni che sono avvenute nei battiti cardiaci. Dopo qualche minuto verificare se i battiti cardiaci sono ritornati normali.
2. Saltare una serie di cerchi allineati a piedi uniti e ritornare al punto di partenza di corsa senza mai fermarsi. Ripetere piu volte l' esercizio e poi mettersi supini e sentire in quali parti del corpo si sentono le pulsazioni dei battiti cardiaci.
3. Mettersi in posizione supine ed ascoltare il ritmo dei propri battiti cardiaci a riposo. A coppia calciare per 30 secondi. Rimettersi supini e ascoltare il ritmo dei battiti cardiaci. Riprodurre il ritmo dei battiti cardiaci battendo una mano a terra.
4. Do seduti, contare i battiti cardiaci a riposo. Creare una situazione di combattimento per 1 minuto poi mettersi supini e ascoltare i battiti cardiaci e il loro rallentamento, seguendoli con il movimento di una mano o di un dito.



Area Cognitive	Acquisizione della capacita di relazionare con ii mondo interno
Obiettivo generale	Conoscenza e miglioramento della circolazione del sangue

### Obiettivo operativo

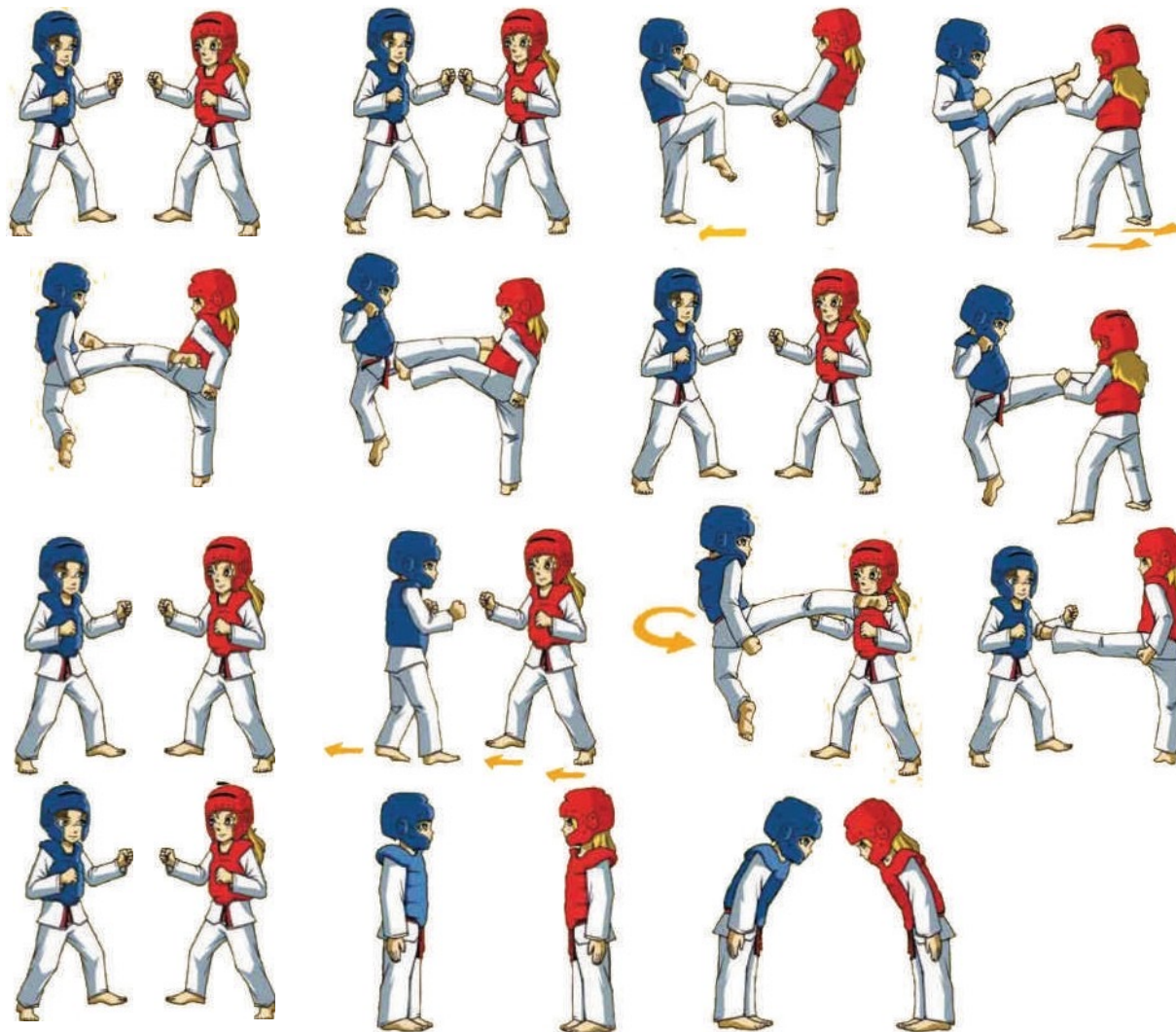


Funzionalità della coordinazione per la rappresentazione mentale di azioni tecnico-tattiche del taekwondo:

1. Realizzazione di modelli d'azione che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella degli arti inferiori.
2. Realizzazione di modelli d'azione che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella degli arti inferiori con utilizzo di finte e spostamenti laterali del corpo.
3. Realizzazione di modelli d'azione che richiedono la coordinazione dell'azione degli occhi con quella delle U diverse posizioni del corpo nell'area del quadrato.
4. Realizzazione di modelli d'azione che richiedono la associazione fra se e l'avversario (difesa, attacco, contrattacco).
5. Realizzazione di modelli di azione complessi.
6. Coordinare la propria azione con quella dell'avversario nella gestione dello spazio nell'area del quadrato.

## Esempi di esercitazioni:

- In coppie
- Con colpitore
- Tecnico - Tattiche



1. A coppie, calciare il colpitore posto in movimento {alto, basso, medio):
  - con due colpitori; con una tecnica; con due tecniche
  - con scudi, alla corazza.
2. A coppie, calciare il colpitore posto in movimento:
  - tra una fila di coni; tra una fila di coni
  - calciare dx/sx su due file di colpitori
3. A coppie, calciare il colpitore lungo le diagonali del quadrato.
4. A coppie, impostare azioni tattiche su lati e diagonali nell'area del quadrato esclusivamente in:
  - difesa - diagonale
  - attacco - lato
  - contrattacco - diagonale/lato
5. Predisporre spazi codificati nell'area del quadrato, negli stessi spazi l'atleta esegue, su indicazione del maestro, degli atteggiamenti a carattere tattico (finte, spostamenti laterali, uscite) accompagnati da combinazioni di tecniche.
6. A coppie, come esercitazione precedente, simulando situazioni reali di combattimento con vincolo tecnico (2/3 esecuzioni combinate).