

FEDERACIÓN NAVARRA DE TAEKWONDO Y D.A.

Fechas disponibles:

A lo largo de todo el curso escolar. Nos ofrecemos como herramienta para colaborar con vosotros con una iniciativa nueva para ellos, aportando desde el deporte y en colaboración con el Instituto de Deporte y Juventud, nuestro conocimiento y experiencia, en cuanto a los Valores del Deporte. De forma desinteresada y sin ningún costo para vosotros.

Se proponen una o varias sesiones grupales, con una parte deportiva, en la que no hay que tener conocimientos previos sobre este deporte. En ellas incluiremos varios refuerzos positivos dentro de los propios ejercicios, haciendo ver que todo el mundo es capaz de realizar este deporte. Introducimos de esta forma, una dinámica divertida para que el grupo se sienta cómodo y desinhibido.

Otra parte de la sesión consiste en varios ejercicios pedagógicos o charlas dentro de un ambiente distendido y coloquial, aprovechando la parte deportiva realizada anteriormente.

Valores del Deporte en la Escuela



A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Dicho proyecto va dirigido a estudiantes de la ESO y Bachiller.

Entendemos que en las edades tempranas de la ESO, se inician los conocimientos deportivos con más conciencia, que además coinciden con los cambios físicos y mentales de los adolescentes, no olvidando la importancia actual del acceso a nuevas tecnologías y redes sociales. De todo ello hablaremos en las diversas dinámicas.

DINÁMICAS:

Iniciamos con un calentamiento y juego grupal, una parte individual y unos ejercicios básicos con parejas.

Seguimos, con un coloquio con varios ejercicios en los que hablaremos de cómo dirigirnos correctamente y con respeto a los demás; del bullying en la escuela, de las jerarquías dentro del deporte y nuestra vida o del uso de las redes sociales y sus consecuencias. El Taekwondo es un Arte Marcial milenario, cuyos principios son la tolerancia, el respeto, la igualdad, y la integridad, trabajando para su consecución, la reflexión, el autocontrol y la perseverancia, que tendrá como consecuencia una evolución en la autoestima, concentración y el autoconocimiento.