



Schede Tecniche

Competizioni Studentesche per l'a. s. 2023-24

Istituzione Scolastiche Secondarie del I e II grado

TAEKWONDO

Il presente modello tecnico - didattico è stato progettato dalla FITA (Federazione Italiana Taekwondo - Settore Scuola). La sua strutturazione è finalizzata alla promozione e propaganda del Taekwondo nella scuola secondaria di 1° e 2° grado, con il chiaro intento di favorire la conoscenza di questo sport da combattimento in chiave psico-pedagogica oltre che sportiva.

Le proposte operative della FITA contenute nel seguente programma tecnico riflettono gli aspetti caratterizzanti della **“Scuola che cambia”**, incentrata non sulle discipline, bensì sull’azione educativa e cioè sulla persona che apprende con il riconoscimento e la valorizzazione delle diversità. In particolare:

- Educazione Fisica nella scuola secondaria di 1° grado, riferita alla presa di coscienza del valore del corpo inteso come espressione della personalità e come condizione relazionale, comunicativa, espressiva, operativa, tramite attività psico-motoria e gioco -Taekwondo. Ciò al fine di creare un collegamento fra obiettivi funzionali ed aree della personalità del ragazzo, cercando il possibile sviluppo di altri obiettivi (Relazionali e Culturali) tramite l’avviamento al Taekwondo.
- Educazione Fisica nella scuola secondaria di 2° grado, nell’ottica dell’evoluzione del movimento ormai finalizzato, cioè specifico e programmato. L’ esperienza scolastica 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 da combattimento. Il Taekwondo come conoscenza e pratica di una attività portatrice di sano agonismo.



Schede Tecniche

Competizioni Studentesche per l'a. s. 2023-24

Scuola Secondaria di I grado

- *Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2012 (2013 nei casi di anticipo scolastico)*
- *Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2010 - 2011*

Studenti/sse con disabilità

- *Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2012 (2013 nei casi di anticipo scolastico)*
- *Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2009 – 2010 - 2011*

TAEKWONDO

Programma Tecnico

Classi d'età – Categoria Ragazzi/e

PROVE A CARATTERE TECNICO - COORDINATIVO

Le prove consistono nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte **“il colpitore”**.

Modalità di esecuzione

Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.

1^ Tecnica: Posizione di guardia, *CIKKI (CALCIO VERTICALE)*

Valutazione: 15” di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile **“il colpitore”**.

2^ Tecnica: Posizione di guardia, *NOPI APCHAGI (CALCIO FRONTALE ALTO)*

Valutazione: 15” di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile **“il colpitore”**.

3^ Tecnica: Posizione di guardia, *OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)*

Valutazione: 15” di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile **“il colpitore”**.

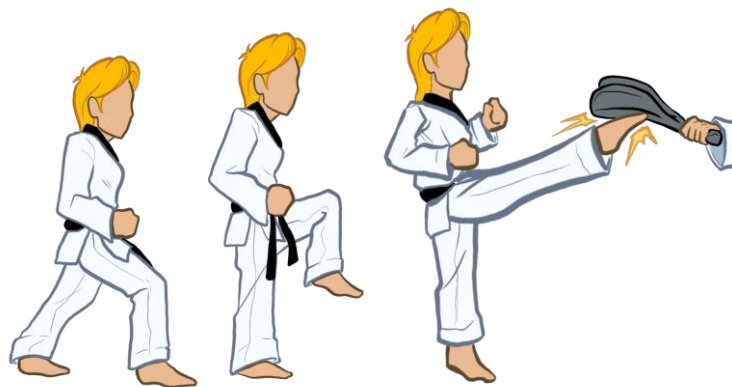
➤ VALUTAZIONE FINALE:

Media del numero delle tecniche andate a segno al colpitore, più penalità assegnate per ogni difficoltà tecnica - coordinativa.

1^ Tecnica: CIKKI (Calcio Verticale)



2^ Tecnica: NOPI APCHAGI (Calcio Frontale Alto)



3^ Tecnica: OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare Alto)



Classi d'età – Categoria Cadetti/e

PROVE A CARATTERE ATLETICO - TECNICO - COORDINATIVO

1^ PROVA: CORSA A SPOLA 3-6-9 (ST. CONI) + TAEKWONDO

Si tracciano 4 righe per terra con nastro adesivo di diverso colore.

Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra.

L'allievo, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola e calcio al colpitore, OLGUL DOLLYOCHAGI (dx-sx) (Calcio Circolare alto gamba anteriore) a ridosso della riga distante 3 metri dalla partenza, quindi quella distante 6 m. ed infine quella distante 9 m.

Ad ogni spola, l'allievo, deve colpire di pugno un colpitore (dx-sx) posto a ridosso sulla linea di partenza.

Valutazione: Rilevazione del tempo a prova effettuata, più penalità assegnate per ogni difficoltà tecnica - coordinativa.

2^ PROVA: CORSA FRA DUE COLPITORI (A-B) + TAEKWONDO

L'allievo si pone sul prolungamento di una linea passante per due colpitori **(A-B)**. I colpitori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro. Al segnale di partenza, l'allievo calcia il maggior numero di volte i colpitori, APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI gamba anteriore, piede scaccia piede (dx-sx), (CALCIO CIRCOLARE ALTO, piede scaccia piede), effettuando degli spostamenti laterali a passi accostati il più velocemente possibile, toccando consecutivamente un colpitore dopo l'altro.

Valutazione: 30" si conta il numero di tecniche portate, dell'ultimo colpitore toccato.



➤ VALUTAZIONE FINALE:

Rilevazione del tempo effettuato nella 1^ prova e somma del numero della tecnica (APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI gamba anteriore) effettuata nella 2^ prova, più penalità assegnate per ogni difficoltà tecnica - coordinativa.

RAPPRESENTATIVA DI ISTITUTO:

La Rappresentativa di Istituto è di libera composizione.

PARTECIPAZIONE:

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto viene stabilita dalla Commissione competente FITA.

IMPIANTI ED ATTREZZATURE:

Le gare vengono svolte all'interno di impianti sportivi e su superfici regolamentari approvati dalla FITA. Le attrezzature ed il personale preposto all'organizzazione delle prove sarà di competenza FITA.

GIURIA E CLASSIFICHE:

A conclusione della fase verrà redatta una classifica per Istituto in base ai piazzamenti ottenuti dagli Atleti.

In caso di parità fra due Rappresentative prevarrà quella con minor numero di Atleti ed in caso di ulteriore parità quella in cui gli Atleti risulteranno più giovani. La giuria sarà nominata dalla FITA.

Posizioni e Tecniche



Posizione di guardia



Calcio Circolare Alto



Calcio Verticale



Calcio Frontale Alto



Schede Tecniche

Campionati e Competizioni Studentesche per l'a. s. 2023-24

Scuola Secondaria di II grado

- *Categoria Allievi/e: nati/e negli anni 2007 – 2008 – 2009 (2010 nei casi di anticipo scolastico)*
- *Categoria Juniores m/f: nati/e negli anni 2005 – 2006*

Studenti/sse con disabilità

- *Categoria Allievi/e: nati/e negli anni 2007 – 2008 – 2009 (2010 nei casi di anticipo scolastico)*
- *Categoria Juniores m/f: nati/e negli anni 2004 – 2005 – 2006*
-

TAEKWONDO

Combattimento Condizionato

Programma Tecnico

Classi d'età - Categoria Allievi/e

- Categoria Juniores m/f

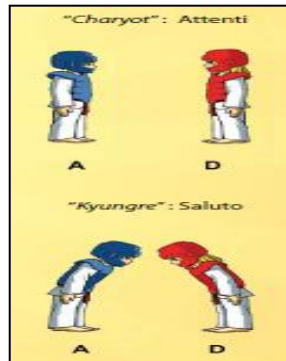
Gli schemi di combattimento condizionato si devono svolgere con la posizione di guardia destra e sinistra e con l'inversione dei ruoli (attacco e difesa) da parte dei due atleti.

Negli schemi che seguiranno, l'atleta che porterà l'attacco sarà rappresentato dalla lettera A e indosserà la corazza BLU. L'atleta che si difenderà, sarà rappresentato dalla lettera D e indosserà la corazza ROSSA.

Attacco = A = BLU

Difesa = D = Rosso

L'inizio e la fine del combattimento condizionato sono preceduti da un saluto di rito che gli atleti eseguono in posizione di attenti.



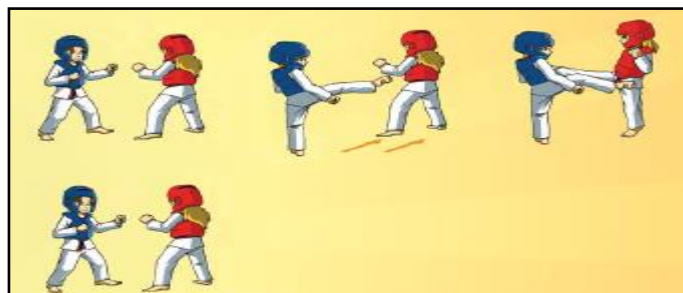
COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 1

- 1) A: posizione guardia sinistra;
D: posizione guardia sinistra;
- 2) A: attacco di pugno destro medio, avanzando la gamba destra passo lungo (ap kubi)
D: facendo perno col piede sx, ruotare il piede dx indietro, calciare dollyociaghi (calcio girato).
- 3) Ritorno nella posizione di guardia originale, aggiustando la posizione con piccoli saltelli molleggiando.



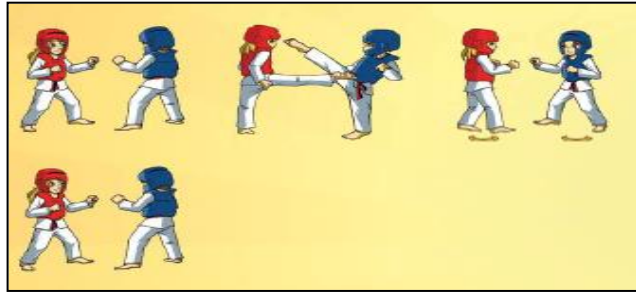
COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 2

- 1) A: posizione guardia sinistra.
D: posizione guardia sinistra.
- 2) A: attacca calcio girato destro (dollyociaghi altezza media) scivolando in avanti.
D: slittare lungo il lato destro (mantenendo la guardia), calciare baddo' ciaghi (calcio girato) al fianco sinistro di A.
- 3) Ritorno alla posizione originale con piccoli saltelli.



COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 3

- 1) A: posizione guardia sinistra.
D: posizione guardia sinistra.
- 2) A: effettua calcio circolare alto con la gamba destra
D: baddo' ciaghi (calcio girato) con la gamba destra con proiezione del corpo indietro (slittando).
- 3) Ritorno nella posizione originale (con piccoli saltelli e cambiando passo).



COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 4

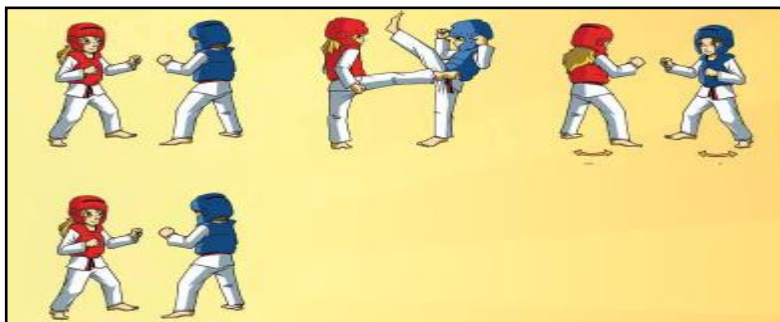
1) A: posizione guardia sinistra

D: posizione guardia sinistra

2) A: neryo' ciaghi (calcio discendente verticale) destro

D: baddo' ciaghi (calcio girato) al fianco sinistro di A (la tecnica deve essere effettuata quando l'avversario ha la gamba alla massima elevazione)

3) Ritorno alla posizione originale.



COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 5

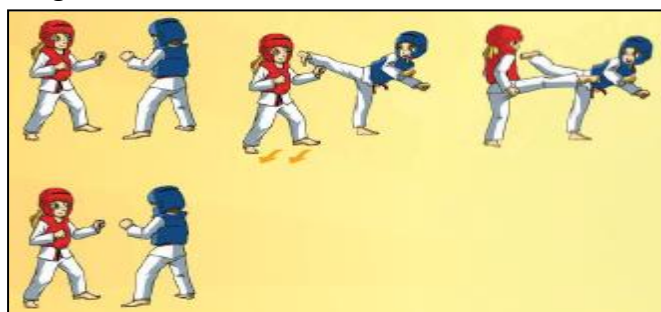
1) A: posizione guardia sinistra.

D: posizione guardia sinistra.

2) A: dit ciaghi (calcio laterale indietro) destro

D: slitta sul lato destro ed effettua baddo`ciaghi (calcio girato) destro all'addome di A.

3) Ritorno alla posizione originale.



COMBATTIMENTO CONDIZIONATO 6

1) A: posizione guardia sinistra.

D: posizione guardia sinistra.

2) A: effettua calcio girato destro.

D: parare col braccio sinistro il calcio dell'avversario, effettuare pugno d'incontro destro (anticipare e annullare la distanza)

3) Ritorno alla posizione originale.



➤ **VALUTAZIONE FINALE:**

Regole di gara fissate dalla FITA.

RAPPRESENTATIVA DI ISTITUTO:

La Rappresentativa di Istituto è di libera composizione.

PARTECIPAZIONE:

La partecipazione delle Rappresentative Scolastiche alle fasi seguenti quella d'Istituto viene stabilita dalla Commissione competente FITA.

IMPIANTI ED ATTREZZATURE:

Le gare vengono svolte all'interno di impianti sportivi e su superfici regolamentari approvati dalla FITA. Le attrezzature ed il personale preposto all'organizzazione delle prove sarà di competenza FITA.

GIURIA E CLASSIFICHE:

A conclusione della fase verrà redatta una classifica per Istituto in base ai piazzamenti ottenuti dagli Atleti.

In caso di parità fra due Rappresentative prevarrà quella con minor numero di Atleti ed in caso di ulteriore parità quella in cui gli Atleti risulteranno più giovani. La giuria sarà nominata dalla FITA.

***A cura di
Centro Studi FITA***