

PROPOSTA EXTRAESCOLAR DE TAEKWONDO



Destinada a nens de P3 fins a P5

Presentem 2 opcions, i la més acceptada pels pares serà l'escollida:

- Classes de taekwondo a l'escola de l'edifici Sant Joan mateix
o
- Classes al nostre Gimnàs (a 500 metres de l'escola, amb servei de recollida) on disfrutarien de les millors instal·lacions per la pràctica de l'esmentada activitat (**vestuaris, proteccions, material didàctic, terra de goma... etc**)

L'opció de fer les classes al nostre Gimnàs seria amb **servei de recollida a les seves aules de P3, P4 i P5 a les 16.30 h** amb temps per berenar i començar la classe a les 17 h que s'allargaria **fins les 18 h**, els pares haurien de recollir els nens al nostre centre a les 18h (o més tard, si els pares arriben tard per algun impediment o contratemps.)

L'activitat es realitzaria els **dimarts i dijous**, però oferim la possibilitat de fer només un dia per que els nens ho puguin combinar amb qualsevol altre activitat que els pares considerin adient.

Els preus de l'activitat serien :

1 dia setmanal: **13 euros**

2 dies setmanals: **24 euros**



L'assegurança mèdica és obligatòria, està inclosa l'alta a la Federació Catalana de Taekwondo , té un cost anual de 42 euros, i es faria efectiu el pagament al començar l'activitat.

OBJECTIUS DE LA ACTIVITAT

Les classes de taekwondo dins les activitats extraescolars de l'escola Salvador Espriu de Montgat proposen portar a terme un projecte que compren varis objectius i processos en diversos àmbits:

Físic, personal i humà:, treballs de **psicomotricitat**, amb jocs per la introducció de les primeres tècniques de defensa i moviment del taekwondo, treball de **coordinació a través del joc** adaptant l'activitat a que els alumnes més moguts i actius puguin enfocar la seva energia a nivell marcial o competitiu i els més tímids a perdre temors i **guanyar**



confiança, iniciació en **tècniques de respiració i relaxació**, introducció a l'**adquisició de flexibilitat i elasticitat** i exercicis d'**agilitat**, tot això en un ambient que busqui incidir en la introducció d'actituds per la promoció de **valors com el companyerisme, perseverança, constància, la puntualitat i l'esforç**, així mateix com el **respecte als mes grans**.

Acadèmic : obtenció de **títols oficials reconeguts** per la Generalitat de Catalunya i l'estat espanyol (a través de la **UFEC** unió de federacions esportives catalanes i **CSD** Consejo superior de deportes) i la resta de països on es convalidin els títols obtinguts que suposen una sortida professional en el camp de la docència esportiva o de la pràctica esportiva d'alt nivell o en la seguretat privada o pública.

Pel que fa referència al camp federatiu; titulem els nois a la **World Taekwondo Federation**(Seul, Korea del sud 1973) federació **reconeguda pel COI** (comitè olímpic internacional) com a disciplina oficial als Jocs Olímpics (a diferència del Karate, Kung fu, taekwondo ITF o federacions marginals sense sortida competitiva o laboral...). La WTF te 202 federacions nacionals als 5 continents i consta com a la **6^a major federació esportiva del mon** amb un volum de **practicants** aproximat de **73 milions** de persones a tot el mon (segons fonts del mateix COI). Tot això permet que la validesa dels graus sigui reconeguda a qualsevol país. Aquesta federació a nivell estatal està representada per la Federacion Española de



Taekwondo i per la Federació Catalana de Taekwondo a nivell català, ambdós Federacions de gran potencia a nivell internacional, demostrat a les ultimes olimpíades a Londres on es van presentar 3 competidors espanyols que van arribar a les tres finals i on el campió Català Joel



Gonzalez va aconseguir un dels pocs ors olímpics catalans de tota la història.



Esportiva: busquem la promoció d'una activitat esportiva que incideix positivament en la salut física i psicològica i que estableix bones costums en l'àmbit de la salut. S'incideix en tots els aspectes: elasticitat, coordinació, potència, pliometria (agilitat), resistència aeròbica, anaeròbica làctica i anaeròbica alàctica. Treball en equip i individual.

Esportiva competitiva: aquest treball d'iniciació permetrà posteriorment en edats més avançades assentar les bases per entrar a nivell esportiu en les dues vessants competitives: la de combat que es disciplina olímpica i la tècnica que és la reproducció de formes preestablertes en solitari, parelles o grups de tres davant d'uns jutges qualificadors (els poomsaes). El grup Crazy Jumpers és dels pocs clubs catalans que treballa a nivell nacional i internacional els dos àmbits competitiu d'una forma eficient, acoplant la personalitat de cada alumne a l'àmbit que més li encaixi personalment.

Actualment tenim competidors de combat i tècnica sorgits de l'escola Salvador Espriu que estan competint al més alt nivell català i espanyol i amb una forta projecció. Entre ells Daniel Moreno Navas actual subcampió d'Espanya Junior per parelles en tècnica (poomsaes) i Sergi Pérez vigent campió promoció cadet en combat de Catalunya entre altres.

Formació marcial:

Iniciació als aspectes més bàsics de la defensa personal per reconèixer com **evadir possibles agressions** o per **evitar accions de bulling** per part de terceres persones

Els mestres que donem classe a Gimdantae som titulats en diverses arts marcials que ens permeten donar un plus en l'aprenentatge d'aquest concepte més marcial que a vegades queda una mica amagat.

En relació al **Club Gimdantae-Crazy Jumpers:** es posiciona a l'àmbit de l'important taekwondo català com el club més gran per membres afiliats i amb capacitat de generar títols a nivell nacional i internacional en les dues vessants la tècnica i la de combat. Als alumnes

que destaquin o demanin més activitat se'ls ofereix la possibilitat de realitzar classes als diversos gimnasos del club, especialment al Gimnàs Gimdantae de Montgat regentat pel Francesc Pannon, ja sigui per preparar competicions o millorar tècnica de cara a exàmens.



També fem activitats pels nivells des de primer de primària fins a final de cicle, en aquests horaris:

DILLUNS, DIMECRES I DIVENDRES: de 18.30 A 20.30

DIMARTS I DIJOUS: de 17:00 -19:00

En relació al Mestre Francesc Pannon Bonilauri és cinturó negre 5º dan, entrenador nacional, àrbitre nacional, cinturó negre 2º dan de Hapkido, instructor de Krav Maga reconegut pel govern d'Israel ,titulat en kombatan (filipino martial arts), cursant diversos seminaris i actualitzacions amb grans mestres de diverses arts marciais com: kyusho, Brazilian Jiujitsu, Kali, Jeet Kune Do...

Amb el certificat emès pel consell català de l'esport i inscrit en registre oficial de professionals de l'esport de Catalunya (rep) nº 005384 per poder donar classes en l'especialitat esportiva de Taekwondo.

Autònom amb assegurança contractada de responsabilitat civil i amb ajudants titulats.

Per qualsevol aclariment us podeu posar en contacte amb :
gimnasgimdantaemontgat@hotmail.com

Telèfons : 93-469-21-77 i 680-314-015

Atentament Gimnàs Gimdantae Montgat

DOCUMENTS ADJUNTS

NOMS I COGNOMS

CURS

| | |
|--|--------------------------------------|
| TRIA DEL LLOC DE L'ACTIVITAT DEL TAEKWONDO (ENCERCLAR) | |
| A L'ESCOLA SANT JOAN | AL GIMNÀS AMB SERVEI DE RECOLLIDA |

| | |
|---|-------------------|
| DIES ACTIVITAT TAEKWONDO (EN CERCLAR) | |
| DIMARTS | DIJOUS |
| 13 EUROS UN DIA | 24 EUROS DOS DIES |