



SCHEDA TECNICA ATTIVITÀ SPORTIVA
per le classi 1[^], 2[^], 3[^], 4[^], 5[^]
di scuola secondaria di secondo grado
Federazione Italiana Taekwondo

Per gli sport individuali la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile).

Si raccomanda di dare l'opportunità a tutte le studentesse e gli studenti della classe di cimentarsi nelle attività per dare il proprio contributo rispondendo ai principi dei Giochi della gioventù e valorizzando la partecipazione di tutti e il talento.

Nome dell'attività sportiva proposta	TAEKWONDO
Attività propedeutiche (dal singolo al gruppo; dal facile al complesso)	Attività propedeutiche al TAEKWONDO. Le prove consistono nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte "il colpitore". - <i>Modalità di esecuzione</i> - Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione. <u>1[^] Tecnica: Posizione di guardia, CIKKI (CALCIO VERTICALE)</u> Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile "il colpitore". <u>2[^] Tecnica: Posizione di guardia, NOPI APCHAGI (CALCIO FRONTALE ALTO)</u> Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile "il colpitore". <u>3[^] Tecnica: Posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</u> Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile "il colpitore".

1^ Tecnica: CIKKI (Calcio Verticale)



2^ Tecnica: NOPI APCHAGI (Calcio Frontale Alto)



3^ Tecnica: OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare Alto)



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 rilassamento 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?
- 1.1 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.
- 1.2 Seduti ad arti inferiori divaricati e con i piedi appoggiati al muro. Rimanere in posizione senza spingere e, utilizzando rilassamento, respirazione e tempo lungo, ridurre la tensione nei muscoli adduttori. Ottenuto ciò, aumentare leggermente la divaricata.
- 1.3 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.

Area Relazionale	Acquisizione della capacità di relazionare con il mondo interno.
Obiettivo generale	Conoscenza e miglioramento della capacità di gestione della funzione respiratoria.
Obiettivo operativo  Percepire e riconoscere il rapporto fra la respirazione e le altre funzioni: 1. Respirazione e rilasciamento muscolare 2. Controllo della respirazione per favorire l'allungamento muscolare di tutto il corpo 3. Controllo della respirazione per favorire l'allungamento muscolare delle diverse articolazioni.	Esempi di esercitazioni  1. Dalla posizione eretta flettere il 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 da fare una inspirazione breve e una espirazione lunga. 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 il tronco verticale e bloccando il bacino, ruotare le spalle in senso orario portando l'arto superiore dx indietro e il sx sul fianco dx fermandosi quando la muscolatura non permette più di avanzare. Mantenere la posizione per circa 30 secondi e, utilizzando il 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 più 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 è aumentata la mobilità articolare per ogni posizione assunta.

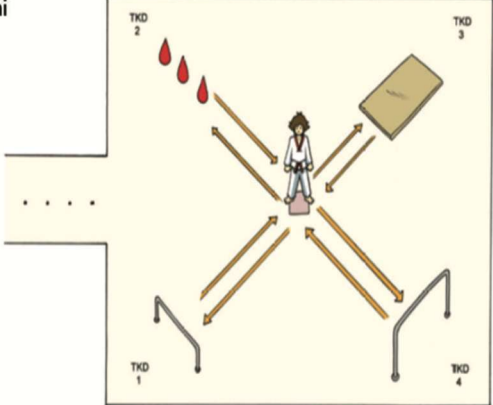
Obiettivo operativo



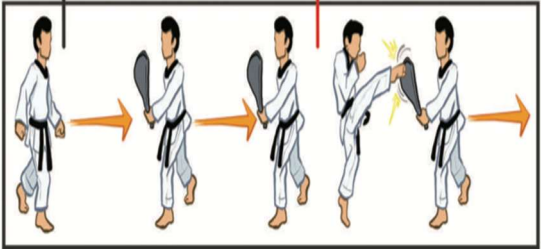
Sviluppo della funzione dell'equilibrio:

1. Utilizzare il rilasciamento muscolare per favorire l'azione dei riflessi d'equilibrio.
2. Conoscere il rapporto tra base d'appoggio, appoggio e baricentro.
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.

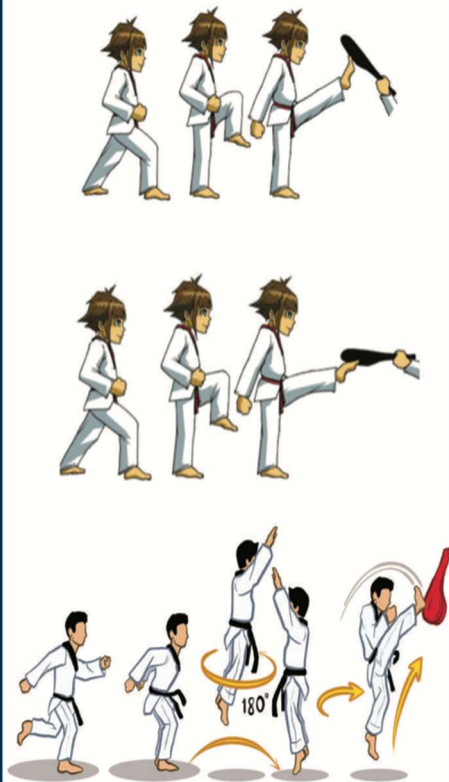
Area Funzionale	Acquisizione della capacità di relazionare con il mondo interno
Obiettivo generale	Conoscenza e miglioramento della circolazione del sangue
Obiettivo operativo  Riconoscere le variazioni corporee relative alla circolazione del sangue: 1. Fra stato di riposo e dopo un'azione dinamica (calore, sudorazione, battiti cardiaci, frequenza respiratoria). 2. Misurare i battiti cardiaci in diverse parti del corpo, dopo un'intensa attività. 3. Riconoscere che la frequenza dei battiti cardiaci varia in relazione all'intensità di lavoro. 1.4 Riconoscere la graduale decelerazione dopo uno sforzo	 1.1 Gli allievi, in possesso di una funicella a testa, saltano liberamente per 1 minuto. Al termine si mettono supini e ascoltano quali informazioni si manifestano con maggiore intensità rispetto allo stato di riposo: battiti cardiaci, respirazione, calore, ecc. 1.1 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. 1.2 Saltare una serie di cerchi allineati a piedi uniti e ritornare al punto di partenza di corsa senza mai fermarsi. Ripetere più volte l'esercizio e poi mettersi supini e sentire in quali parti del corpo si sentono le pulsazioni dei battiti cardiaci. 1.3 Mettersi in posizione supina 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. 1.4 Da 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 Funzionale	Capacità organiche – muscolari e intermedie
Obiettivo generale	Sviluppo delle capacità motorie
Obiettivo operativo Utilizzazione di percorsi e circuiti: 1. Con variazioni di stazioni 2. Con variazioni di densità 3. Con variazioni di durata/tempo 4. Stazioni a tema tecnico – tattico	Esempi di esercitazioni  1.1.2.3.4 Creazione di circuiti misti che consentono all'allievo di utilizzare a piacere molti attrezzi, adottando soluzioni personali nel risolvere i diversi compiti motori. Ciò costituisce uno dei mezzi più idonei per l'acquisizione di nuove abilità e l'incremento della capacità di "prestazione motoria". Modificare nelle stazioni: • Numero delle ripetizioni • Numero delle serie • Il recupero tra le ripetizioni e le serie • Inserire delle situazioni tipiche del takwondo

Esercitazioni con colpitore

Area Cognitiva	Percezione e sperimentazione di azioni tecnico - motorie
Obiettivo generale	Sviluppo della capacità di percezione spazio - tempo in situazioni individualizzate e di gruppo
Obiettivo operativo 	Utilizzare il concetto di velocità: 1. Riconoscere che la velocità è un rapporto spazio - temporale 2. Mantenere costante e/o modificare la velocità di un movimento (calciare al colpitore) accelerando e decelerando utilizzando situazioni diverse 3. Valutare il punto e il momento di caduta di un oggetto osservandone la traiettoria per afferrarlo o schivarlo

Esempi di esercitazioni



- 1.1 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.
- 1.1 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.
- 1.2 In coppia calciare liberamente mantenendo costante la velocità e poi accelerando e decelerando.
- 1.2 Saltare in lungo utilizzando rincorse con costante, accelerata e decelerata, eseguendo alla fine del salto 2/3 tecniche di tkd. Valutare dopo le prove quale sia il risultato delle diverse ricorse. 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.

Esempi di esercizio Posizioni e tecniche

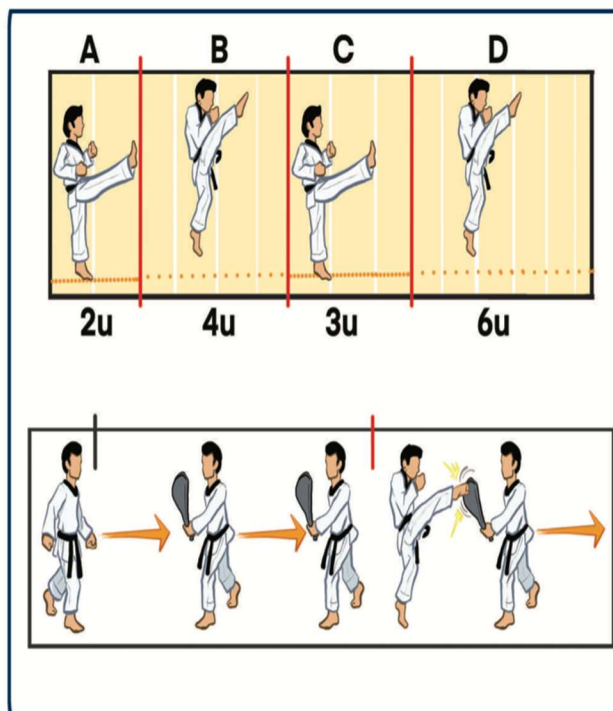


1. A coppie muoversi nello spazio camminando e poi calciare insieme mantenendo lo stesso passo.
- 1.1 A gruppi di quattro con un cerchio, un materasso, un pallone. Si propone una successione: ogni allievo con una palla in mano deve saltare dentro il cerchio, far rotolare il pallone di fianco al materasso, fare una capovolta, riprendere il pallone, lanciarlo verso l'alto, riprenderlo e passarlo al compagno successivo. Dopo la prima successione, trovare successioni diverse.
- 1.1 Con un metronomo e un colpitore, calciare liberamente seguendo la cadenza del metronomo. Cambiare il ritmo.
- 1.2 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.

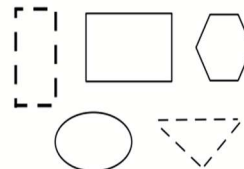
tkd

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 (contropieghe alternate con protesa fuori con balzo e slanci alternati per fuori delle braccia).

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 Funzionale

Capacità organiche e muscolari

Obiettivo generale

Sviluppo della forza

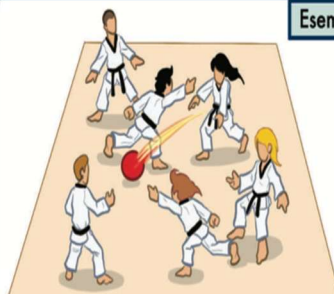
Obiettivo operativo



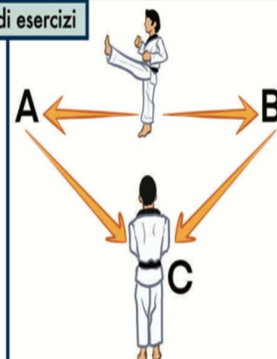
Percepire e riconoscere la fatica nel proprio corpo;

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

Esempi di esercizi



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.



	<table border="1"> <tr> <td>Area Funzionale</td><td>Capacità organiche e muscolari</td></tr> <tr> <td>Obiettivo generale</td><td>Sviluppo della forza</td></tr> </table> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="470 248 805 987"> 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.. </td><td data-bbox="805 248 1460 987"> Esempi di esercitazioni  1.1 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. 1.1 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. 1.2 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 è 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. 1.2 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, trave). 1.3 Lanciarsi palloni di diverso peso e dimensioni, con variazioni di distanze, traiettorie e posizioni. 3. Saltellare in successione sul pavimento, sul minitrampolino, sul materasso. </td></tr> </table>	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  1.1 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. 1.1 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. 1.2 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 è 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. 1.2 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, trave). 1.3 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 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  1.1 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. 1.1 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. 1.2 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 è 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. 1.2 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, trave). 1.3 Lanciarsi palloni di diverso peso e dimensioni, con variazioni di distanze, traiettorie e posizioni. 3. Saltellare in successione sul pavimento, sul minitrampolino, sul materasso.						
Categorie e classi coinvolte. Specificare l'attività proposta	• SECONDARIA SECONDO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] E 3[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – TERZA CATEGORIA (CLASSI 4[^] E 5[^]) • Per le competizioni Taegeuk-Poomsae la partecipazione è a livello individuale (maschile e femminile). • Per le competizioni a squadra SYNCRO, il team dovrà essere composto da 3 elementi. • Per le competizioni FREESTYLE, individuale, a coppie, a piccoli gruppi.						
Attrezzi/materiali (descrizione di dettaglio dei materiali da utilizzare, con eventuali specifiche per l'età dei ragazzi coinvolti)	Abbigliamento sportivo scelto dall'Istituto partecipante alla competizione.						
Spazio utilizzato (descrizione del	Campo di gara disposto dall'organizzazione con allestimento curato dalla Commissione Organizzatrice in collaborazione con la						

dettaglio degli spazi di gioco, con misure ed eventuali specifiche tecniche)	Federazione Italiana Taekwondo.
Durata delle attività	A seconda dell'attività in programma che possono essere: Gare di Forme (TAEGEUK), Syncro e Freestyle.
Programma delle attività	• SECONDARIA SECONDO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] E 3[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – TERZA CATEGORIA (CLASSI 4[^] E 5[^]) • Gare di FORME (TAEGEUK). • Gare SYNCRO. • FREESTYLE
Preparazione del campo/dell'area di gioco	A cura della Commissione Organizzatrice in collaborazione con la FITA per tutte le fasi.
Regolamento dell'attività sportiva proposta per le diverse categorie	• SECONDARIA SECONDO GRADO – PRIMA CATEGORIA (CLASSE 1[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – SECONDA CATEGORIA (CLASSI 2[^] E 3[^]) • SECONDARIA SECONDO GRADO – TERZA CATEGORIA (CLASSI 4[^] E 5[^]) . Gare di FORME (TAEGEUK), serie di tecniche di braccia, calci e passi codificati (secondo uno schema tecnico-combinatorio a carattere qualitativo espressivo ed estetico) eseguite a corpo libero, individualmente. . Gare SYNCRO: Il team dovrà essere composto da 3 elementi - Nessuna distinzione di sesso. - Forma (TAEGEUK) unica per ogni turno. . FREESTYLE: combinazioni di tecniche del TAEKWONDO (calci, pugni, parate, forme...) con o senza evoluzioni acrobatiche da svolgere con o senza accompagnamento musicale individuale, a coppie, a piccoli gruppi.
Punteggi dell'attività sportiva proposta	Le classifiche sono a carattere individuale, anche nel SYNCRO e nel FREESTYLE (unico punteggio per coppia, team, piccolo gruppo).
Note aggiuntive	

ADATTAMENTI	
Adattamento per allievi con disabilità visiva – NV	Le FORME, le gare SYNCRO e il FRESTYLE sono altamente inclusive e facilmente proponibili come attività integrate senza adattamenti particolari. In particolare, Forme di esercitazioni codificate (TaegeukPoomsae e Freestyle), con regole modificate, privilegiando orientamento e sicurezza. Gli adattamenti chiave includono l'uso di guide uditive, di segnali acustici e di tecniche di guida verbale, nonché la modifica delle tecniche per un ambiente sicuro ed il contatto controllato. Necessari sono equilibrio, trofismo e coordinazione, mentre si escludono i colpi alla testa.
Adattamento per allievi con disabilità uditiva – HS	Le FORME, le gare SYNCRO e il FRESTYLE sono altamente inclusive e facilmente proponibili come attività integrate senza adattamenti particolari. Taekwondo per disabilità uditive si adatta sostituendo i segnali acustici con feedback visivi. I punti possono essere indicati attraverso segnali visivi chiari, quali gesti delle mani, bandiere colorate (es. rossa/blu) e dimostrazioni tecniche eseguite direttamente dal docente o compagno dimostratore.
Adattamento per allievi con disabilità motoria - HFD - HFC	Le FORME, le gare SYNCRO e il FRESTYLE sono altamente inclusive e facilmente proponibili come attività integrate senza adattamenti particolari. I moduli proposti nelle “attività propedeutiche” sono un ottimo spunto per individuare le attività più adatte al singolo caso.
Adattamento per allievi con disabilità intellettiva - DIR – C21	Le FORME, le gare SYNCRO e il FRESTYLE sono altamente inclusive e facilmente proponibili come attività integrate senza adattamenti particolari. Gli adattamenti principali riguardano la semplificazione delle tecniche, l'uso di supporti visivi, verbali e la modifica delle regole, per garantire la partecipazione e il successo degli allievi. Per consentire all'allievo con disabilità intellettiva di “interpretare” la realtà circostante, occorre stabilire processi complementari e relazionali attraverso l'insegnamento dell'autocontrollo, la promozione dell'autostima, della socializzazione, con conseguente riduzione dell'ansia. Adattato in questa prospettiva, il taekwondo favorirà lo sviluppo, da parte dell'allievo, di un senso di appartenenza.
Ulteriore adattamento per allievi con altri Bisogni Educativi Speciali	Le FORME, le gare SYNCRO e il FRESTYLE sono altamente inclusive e facilmente proponibili come attività integrate senza adattamenti particolari. Gli adattamenti includono la semplificazione delle tecniche, il contatto controllato, l'uso di supporti visivi e la valorizzazione del Ki-Up (urlo)

	durante l'esecuzione delle tecniche) per il miglioramento dell'espressione emotiva, dell'autocontrollo fisico ed emozionale, della concentrazione, della coordinazione e dell'orientamento spazio-temporale. Il taekwondo è uno sport situazionale e permette di sviluppare la capacità di adattamento a circostanze che mutano velocemente. Le tecniche di difesa e attacco sono adattabili per disabilità motorie o intellettive e possono essere semplificate per facilitare l'equilibrio, il ritmo e la memorizzazione. Fondamentali sono disciplina e rispetto, i quali vengono trasmessi all'allievo BES tramite l'utilizzo di rinforzi positivi e di istruzioni chiare e brevi. In tal modo, si facilita la gestione delle emozioni e la creazione di un ambiente sicuro, con riduzione dello stress ed aumento dell'autostima.
--	--