

45
e

Taekwondo na Escola

Relatório mensal

Mês: Junho

Escola: Arca da aliança

Ao início da aula o professor explicou um pouco sobre a história/filosofia do Tae (Pés) Know (Mãos) Do (Caminho/Mente) e da sua carreira como atleta, também sobre os equipamentos utilizados em lutas.

Em sentido mais coletivo *Taekwondo* indica a técnica de combate sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e punhos, de pontapés voadores, de esquivas e intercepções de golpes com as mãos, braços ou pés, para a rápida imobilização do oponente.

Em seguida o professor direcionou um aquecimento bem próximo do estilo de treinamento (trabalhando musculaturas e articulações específicas para os movimentos de chutes do Tae Know Do) e alongamentos dos membros superiores e inferiores.

Após, o professor ensinou sobre o respeito que se deve ter com o professor/mestre/colegas e com local de treinamentos/lutas (tatame), onde todas as vezes que for entrar ou sair do tatame deve ser feito com uma saudação.

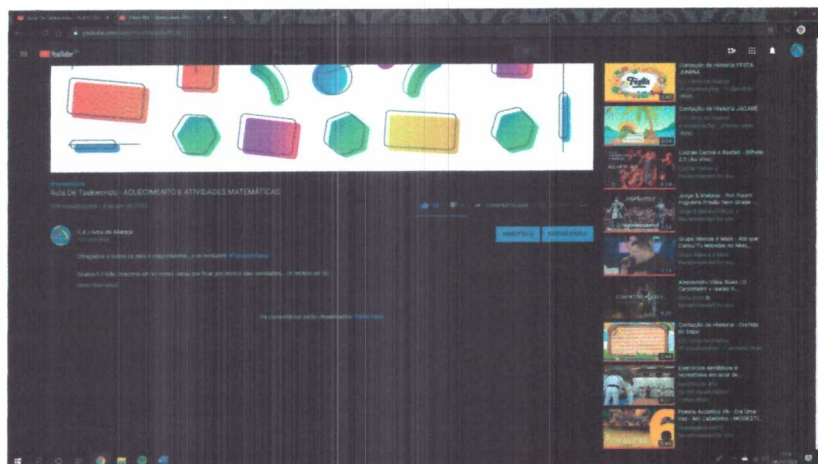
O treino de *Taekwondo* exige do praticante um elevado respeito pelo instrutor assim como por todos os colegas dentro e fora do ginásio. Com a continuidade das aulas este respeito e esta maneira de estar na vida, irá transmitir-se a todas as pessoas em seu redor.

Princípios do Taekwondo

- 1. CORTESIA
- 2. INTEGRIDADE
- 3. PERSEVERANÇA
- 4. AUTODOMÍNIO
- 5. ESPÍRITO INDOMÁVEL



Tudo de forma lúdica e adaptada para o melhor desenvolvimento e aprendizado das crianças para cada fase vivenciada, gerando assim um melhor entendimento e lhes proporcionando uma experiência interessante e especial.



47
2

Cei Arca da Aliança

Prestação de contas mês de Junho

Termo de fomento 025/2019

