

Taekwondo na Escola

Relatório mensal

Mês: AGOSTO

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.

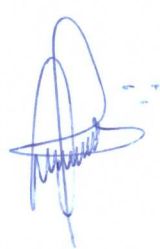
Em seguida o professor direcionou um aquecimento bem próximo do estilo de treinamento (trabalhando musculaturas e articulações específicas para os movimentos de chutes do Tae Know Do) e alongamentos dos membros superiores e inferiores.

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.

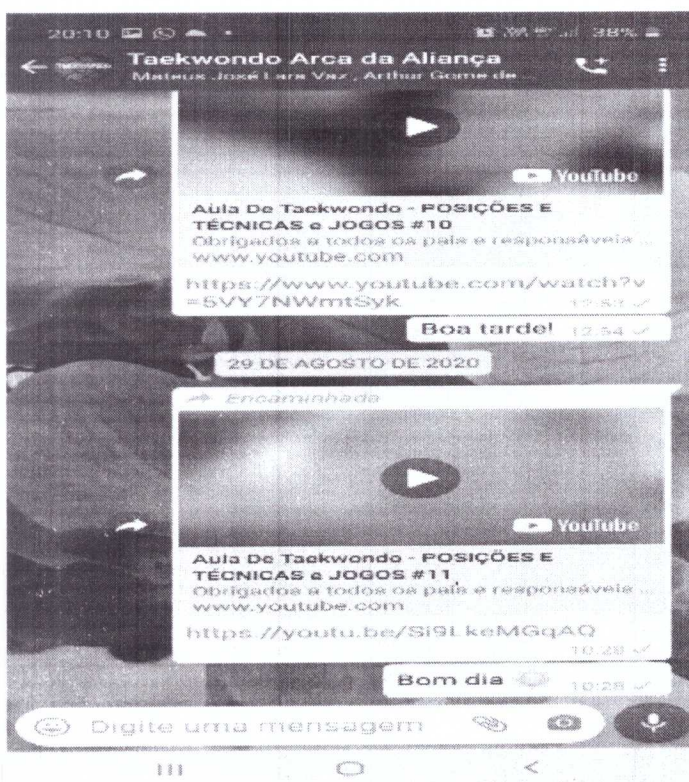
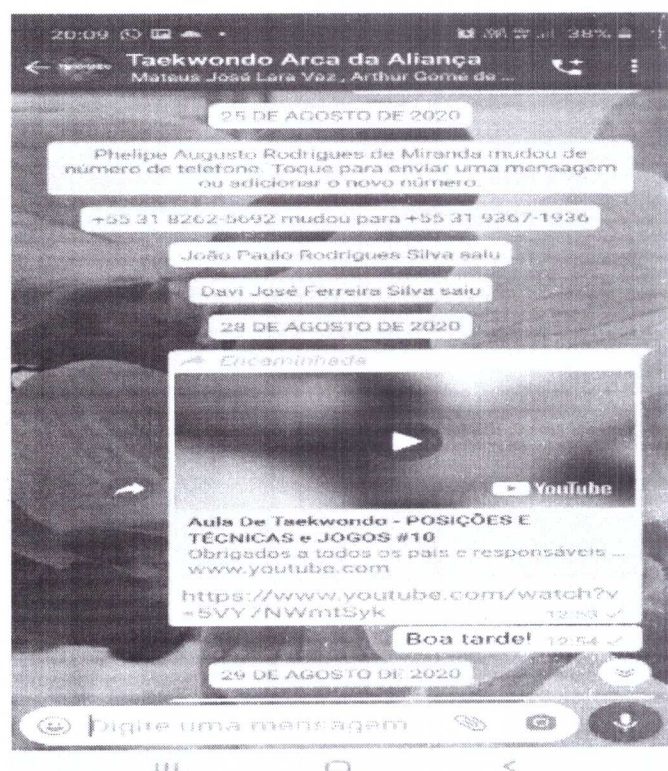
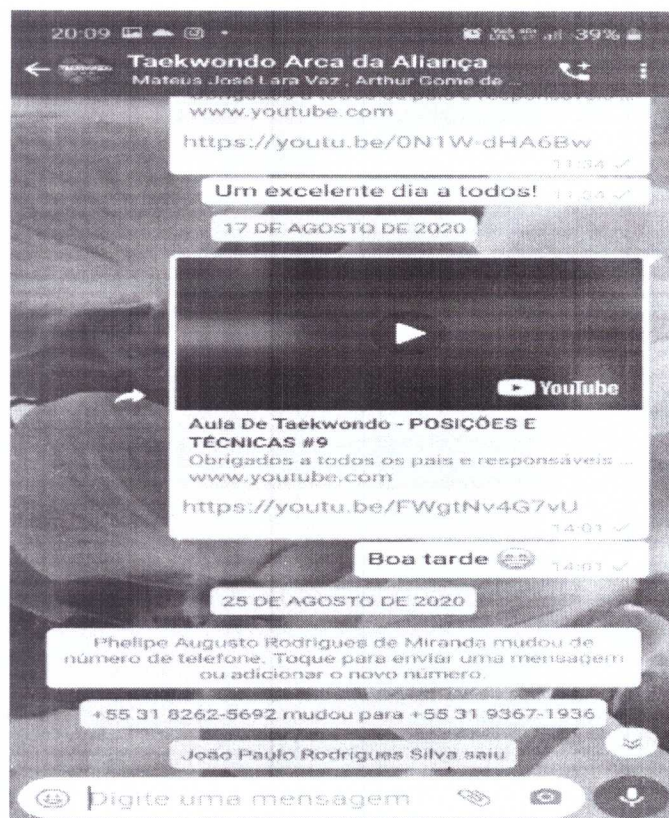
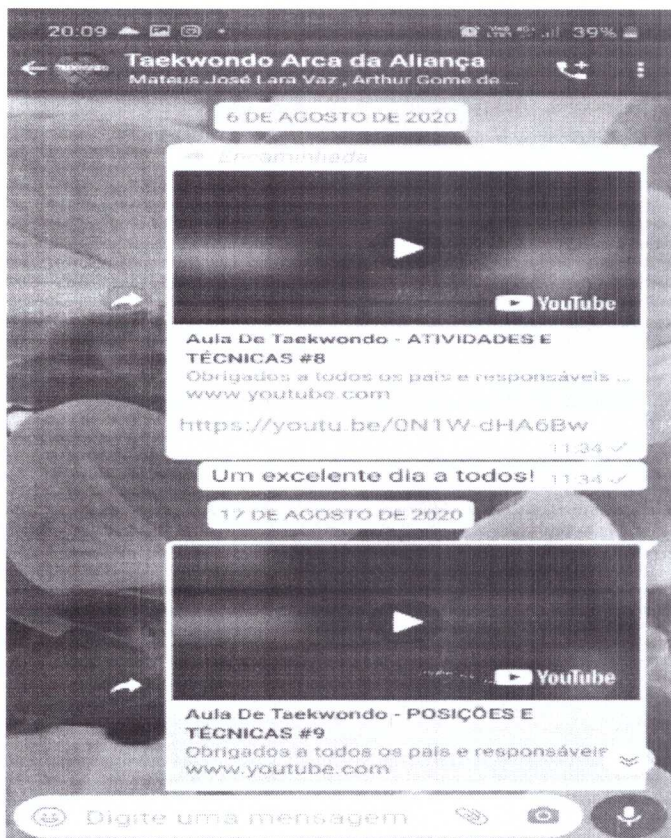
O treino de *Taekwondo* exige do praticante um elevado respeito pelo instrutor assim como por todos os colegas dentro e fora do ginásio. Com a continuidade das aulas este respeito e esta maneira de estar na vida, irá transmitir-se a todas as pessoas em seu redor.

Princípios do Taekwondo

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



PRINTS WHATSAPP - TAEKWONDO
TERMO FOMENTO: 025/2019
REFERENTE AO MÊS DE AGOSTO



Lu
cel

PRINTS YOUTUBE
TAEKWONDO
TERMO FOMENTO: 025/2019
REFERENTE AO MÊS DE AGOSTO



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - ATIVIDADES E TÉCNICAS #8

18 visualizações · 3 semanas atrás

7 0 Compartilhar... Download Salvar

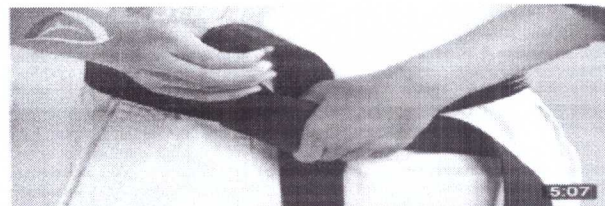
C.E.I Arca da Aliança INSCRITO

152 inscritos

Comentários 1

Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



III O <



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E TÉCNICAS #9

15 visualizações · 1 semana atrás

4 0 Compartilhar... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança INSCRITO

152 inscritos

Comentários 1

Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



III O <



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E TÉCNICAS e JOGOS #10

4 visualizações · 6 horas atrás

2 0 Compartilhar... Download Salvar

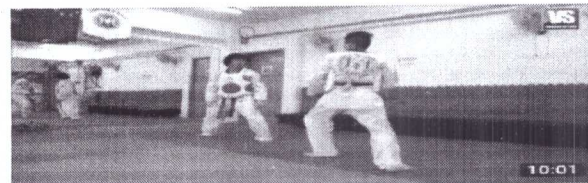
C.E.I Arca da Aliança INSCRITO

152 inscritos

Comentários

Adicionar um comentário público...

Próximo Reprodução automática



III O <



#FiquemEmCasa
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E TÉCNICAS e JOGOS #11

3 visualizações · 5 horas atrás

1 0 Compartilhar... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança INSCRITO

152 inscritos

Publicado em 28 de ago. de 2020

Obrigados a todos os pais e responsáveis , e se lembrem #FiquemEmCasa

Gostou? Então, inscreva-se no nosso canal pra ficar por dentro das novidades... (e lembre-se de clicar no sininho para ser avisado(a) sempre que algum video novo for ao ar).

Aprenda é um canal educacional criado para ajudar na aprendizagem de crianças que estão em idade pré-escolar e/ou em processo de alfabetização.

Comentários

III O <