

# Taekwondo na Escola

## Relatório mensal

Mês: Julho

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.

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

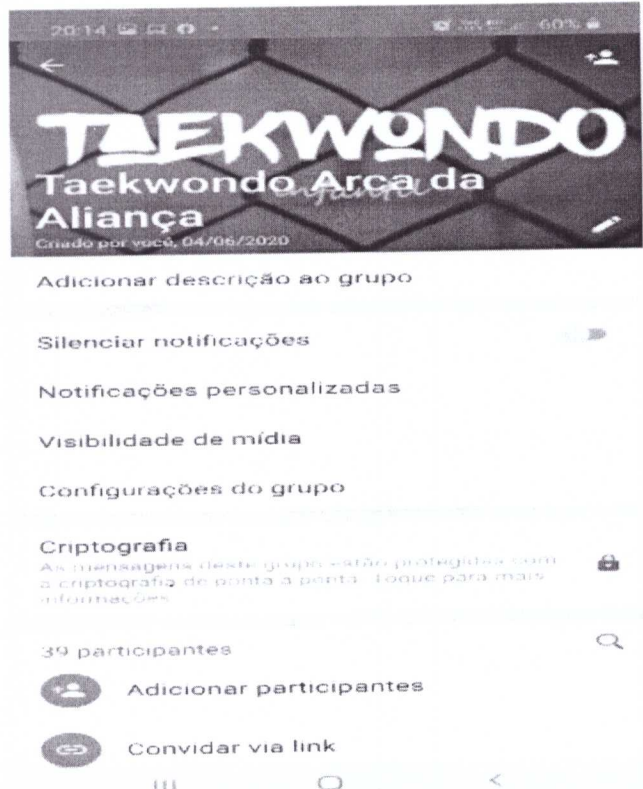
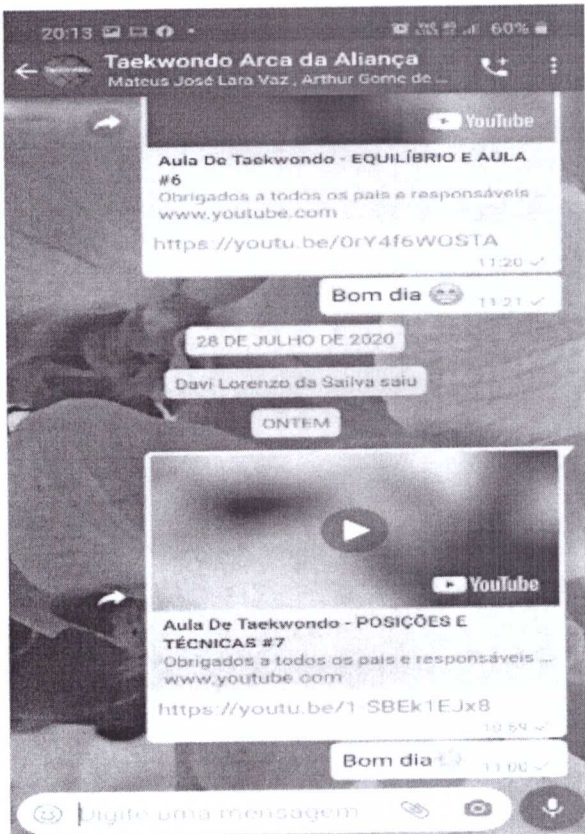
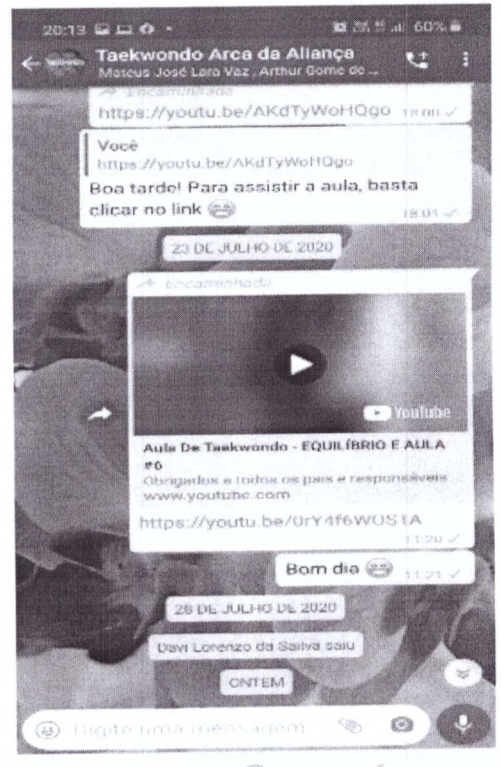
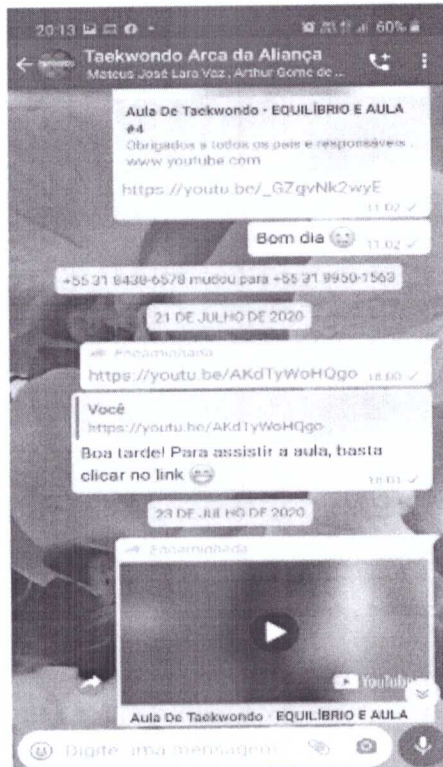
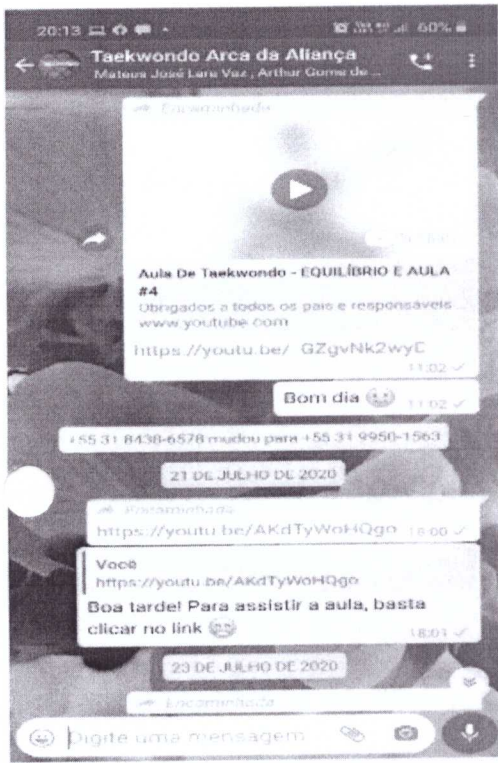
ASSINATURA



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.

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

33  
P



PRINTS YOU TUBE  
TEERMO FOMENRTO: 025/2019  
TAEKWONDO  
ARCA DA ALIANÇA  
JULHO

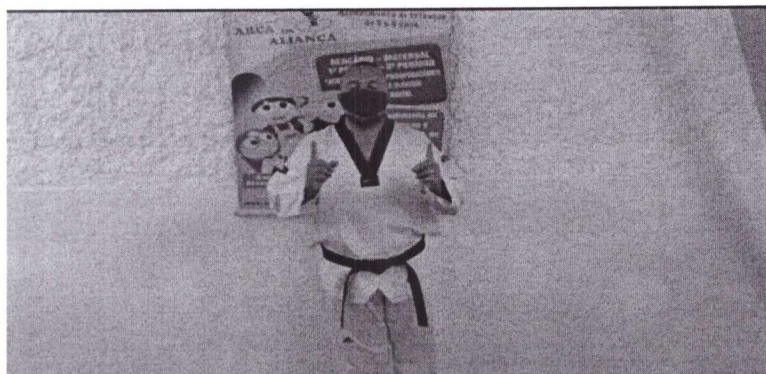


#FiquemEmCasa  
Aula De Taekwondo - EQUILÍBRIO E AULA #4

19 visualizações · 3 semanas atrás

4 0 Compartil... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 151 inscritos INSCRITO

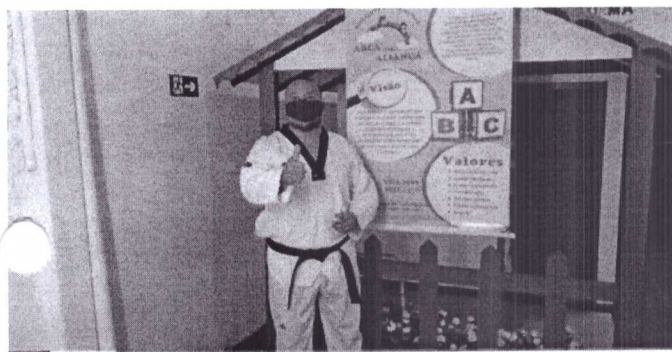


#FiquemEmCasa  
Aula De Taekwondo - EQUILÍBRIO E AULA #5

20 visualizações · 3 semanas atrás

3 0 Compartil... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 151 inscritos INSCRITO

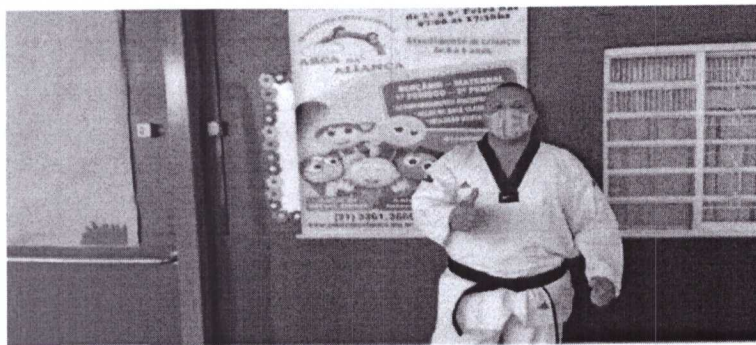


#FiquemEmCasa  
Aula De Taekwondo - EQUILÍBRIO E AULA #6

14 visualizações · 2 semanas atrás

5 0 Compartil... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 151 inscritos INSCRITO



#FiquemEmCasa  
Aula De Taekwondo - POSIÇÕES E TÉCNICAS #7

18 visualizações · 1 semana atrás

3 0 Compartil... Download Salvar

C.E.I Arca da Aliança 151 inscritos INSCRITO