NÚCLEO ESCOLA TOTAL: CAIS MILTON TEXEIRA

ANOS: 1° AO 9° **OFICINA:** TAEKWONDO

EDUCADOR: DEUILSON

PERÍODO: 28 / 09 /2020 A 09 / 10 /2020

CONHECENDO MAIS BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO:

BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO PARA SAÚDE: DESENVOLVE A COORDENAÇÃO FÍSICA MOTORA, EQUILÍBRIO, FLEXIBILIDADE E CONCENTRAÇÃO. DESENVOLVE A BOA FORMA FÍSICA NOS SEUS PRATICANTES EM DETRIMENTO DO EXCESSO DE PESO. PROMOVE O ESPÍRITO DE GRUPO ,ATRAVÉS DOS TREINAMENTOS COM OS COLEGAS E DESENVOLVE O LADO SOCIAL, A AUTO ESTIMA E A DISCIPLINA.

TALVEZ VOCÊ DUVIDE, MAS SÃO DE FATO MUITOS OS **BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO**. NÃO É POR ACASO QUE DE UNS TEMPOS PARA CÁ ESSA PRÁTICA VEM SE POPULARIZANDO NAS ACADEMIAS E SENDO CADA VEZ MAIS PROCURADA POR HOMENS E MULHERES. AS VANTAGENS DE VOCÊ ADOTAR ESSA ARTE MARCIAL NA SUA VIDA SÃO VARIADAS, E ABAIXO ELENCAREMOS AS PRINCIPAIS, PARA QUE VOCÊ POSSA COMPREENDER O QUE GANHA QUANDO COMEÇA NESSA CAMINHADA:

- COM O TAEKWONDO VOCÊ TRABALHA MAIS A SUA MEMÓRIA;
- COM O TAEKWONDO VOCÊ DESENVOLVE MELHOR SEUS VALORES;
- COM O TAEKWONDO VOCÊ TRABALHA O IDEAL DE RESPEITO AO PRÓXIMO E DE HIERARQUIA;
- COM O TAEKWONDO VOCÊ DESENVOLVE A SUA AUTOCONFIANÇA E CAPACIDADE DE LIDERAR;
- COM O TAEKWONDO VOCÊ SE TORNA UMA PESSOA MAIS SERENA E PACIENTE;
- COM O TAEKWONDO VOCÊ ACABA APRIMORANDO SEU ESPÍRITO DE LUTA, ASSIM COMO A SUA HUMILDADE;

ESSES SÃO OS **BENEFÍCIOS DO TAEKWONDO** DE FORMA MAIS AMPLA E ABERTA, MAS EXISTEM OS ESPECÍFICOS, QUE DE MODO GERAL ESTÃO LIGADOS AO QUE ESSA PRÁTICA PODE PROMOVER COM O SEU FÍSICO! ABAIXO VAMOS LISTAR ESSAS VANTAGENS TAMBÉM, PARA QUE VOCÊ ESTEJA IGUALMENTE CIENTE DE TODO POTENCIAL QUE ESSA ATIVIDADE TE OFERECE:

- NELA VOCÊ APRENDE TÉCNICAS IMPORTANTES PARA A DEFESA PESSOAL;
- NELA VOCÊ MELHORA SEU CONDICIONAMENTO FÍSICO;
- NELA VOCÊ PASSA A TER MAIS FLEXIBILIDADE, ALÉM DE APRIMORAR O SEU EQUILÍBRIO;
- NELA VOCÊ DESENVOLVE TODAS AS PARTES DO SEU CORPO DE UMA MANEIRA HARMÔNICA, SEM O VISUAL FICAR DESARMÔNICO E SEM UMA PARTE FICAR MAIS FRACA DO QUE A OUTRA;