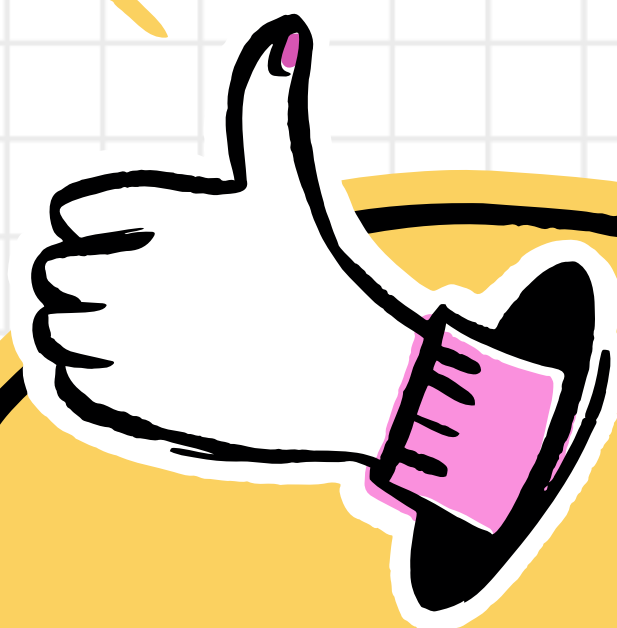
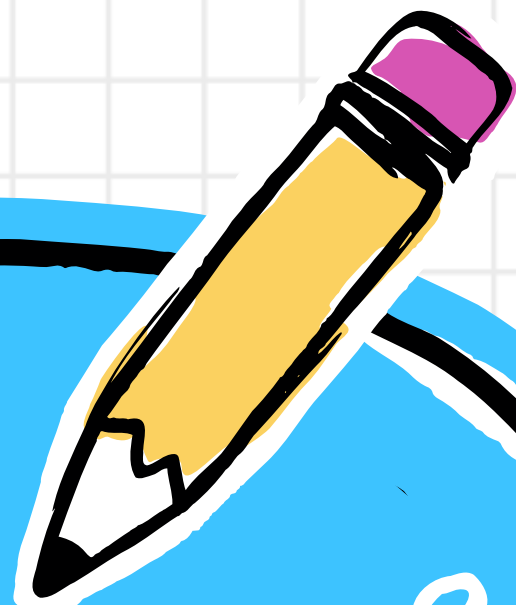
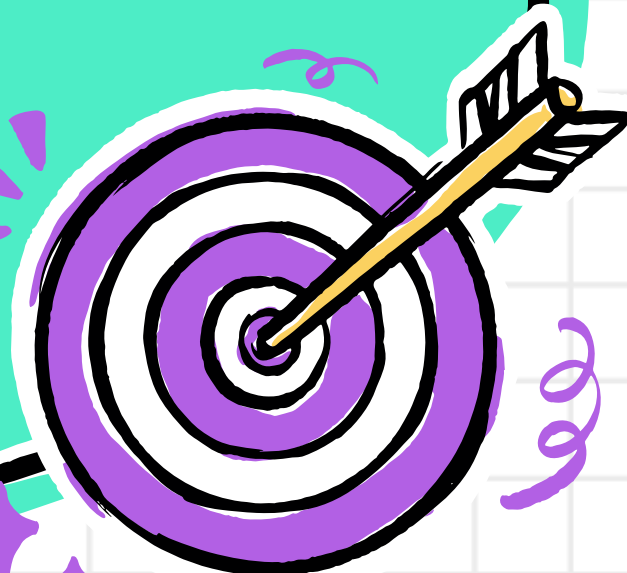
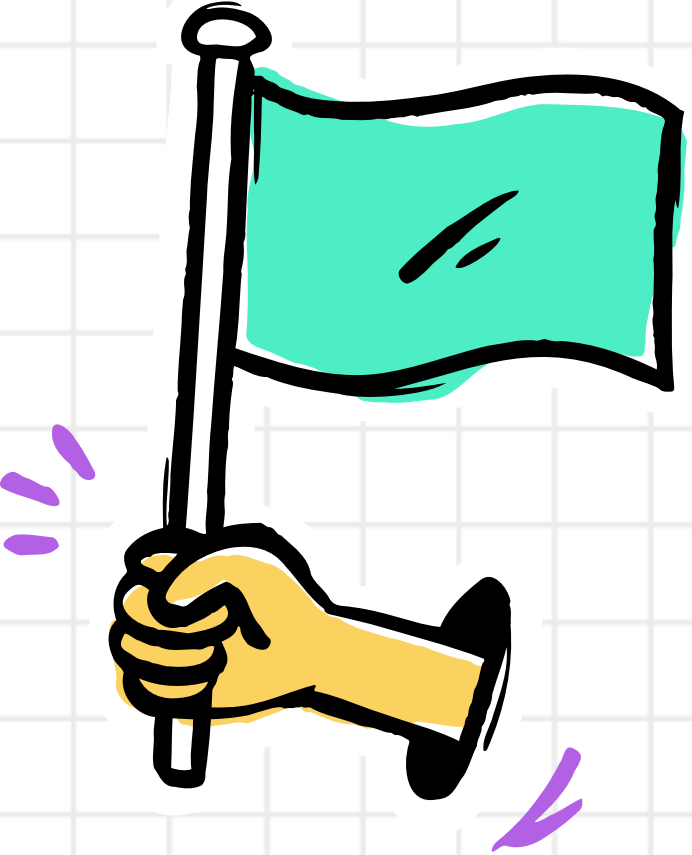



TAEKWONDO





ÍNDICE

- 
- 
- 01. ¿Qué es y para que sirve?
 - 02. Objetivos
 - 03. Metodología
 - 04. Organización
 - 05. Equipo docente
 - 06. Normas y condiciones
 - 07. Información





¿Qué es?

¿para que sirve?

El TAEKWONDO es un arte marcial coreano que combina técnicas de patadas, golpes con las manos, bloqueos y defensa personal.

El taekwondo tiene varios propósitos y beneficios, tanto físicos como mentales. Algunos de los principales son:

- Autodefensa
- Disciplina y autocontrol
- Mejora física
- Confianza y autoestima

Objetivos



DEFENDERSE



CONVIVENCIA



RESPETO



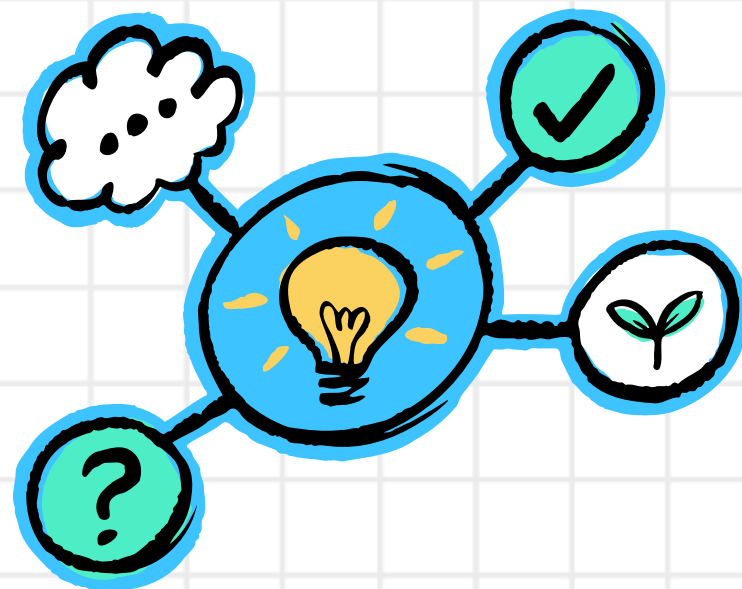
CONFIANZA



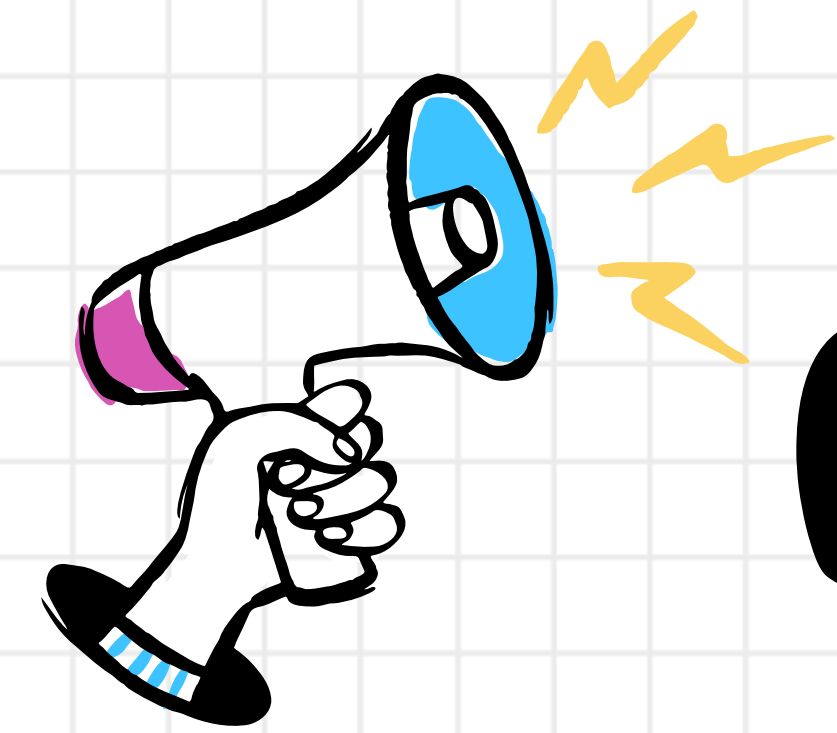
EJERCICIO

Metodología

1. Calentamiento (ejercicios de movilidad, estiramientos)
2. Aprendizaje técnico
3. Desarrollo practico (con actividades divertidas)



Habrà 2 exàmenes por temporada para evaluar y calificar el aprendizaje adquirido



Organización

Horario

Viernes
16:00 a 17:30

Lugar

Gimnasio
CEIP La
Rioja

Precio

21€ Socios
26€ NO
socios
del AMPA

Equipo docente

Pedro Montes

Gran Maestro 7 DAN
(responsable de la escuela)

Borja Montes

Monitor, 2 DAN, árbitro
nacional
(responsable de las clases)

Lidia Sánchez

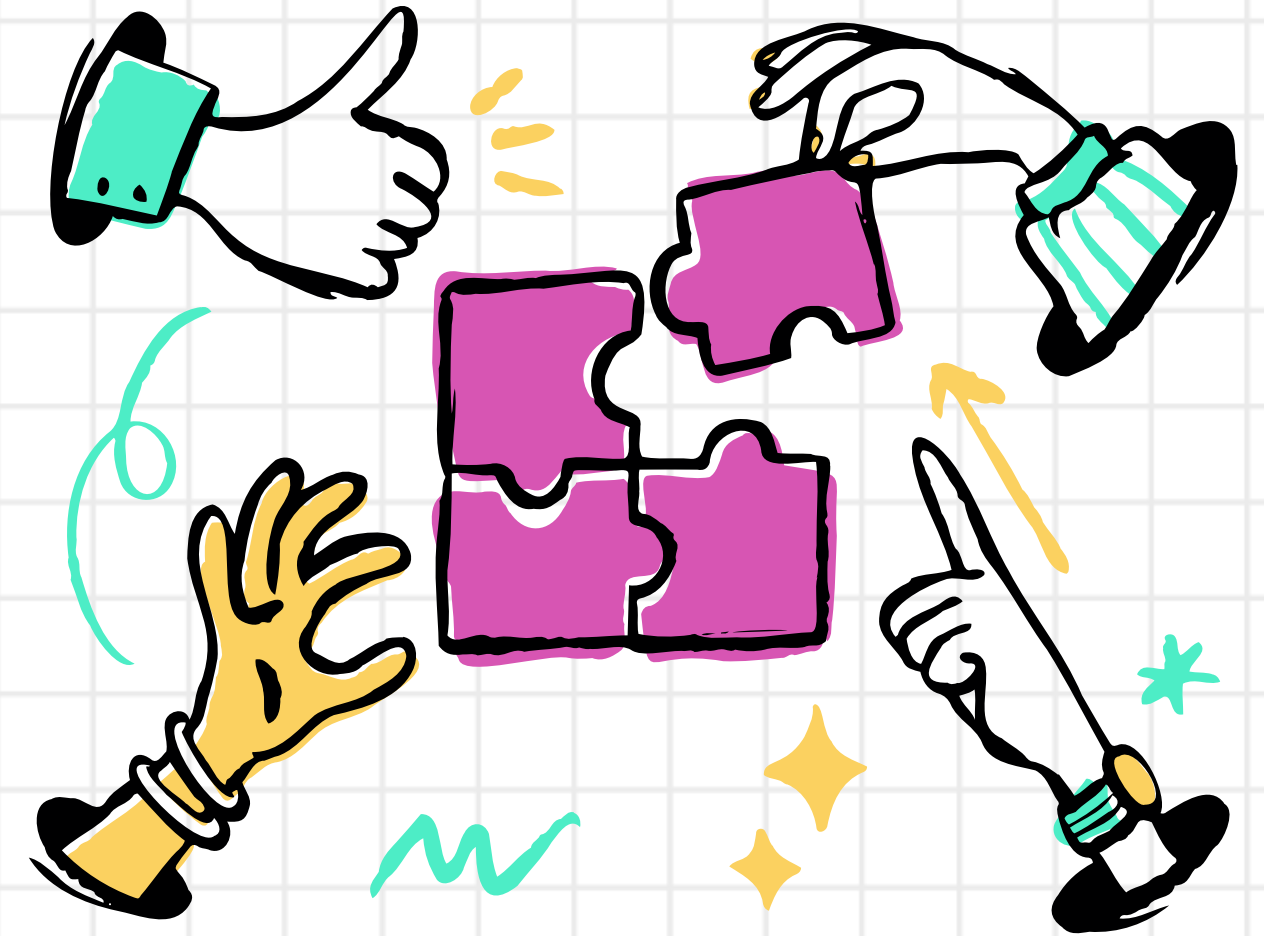
Ayudante, 2 DAN
(responsable administrativa)

Normas y condiciones

Normas:

- Puntualidad
- Respeto
- Compromiso
- Cuidado de material
- Pasarlo bien
- Disfrutar

Condiciones: Se necesita dobook de taekwondo (se puede conseguir por uno mismo o haciendo pedido al profesor), calzado deportivo, los exámenes tienen una cuota aparte del precio de la clase (si es apto se incluye cinturón)





Información

La primera clase se **regalará** de forma de que puedan probar.

Los pagos se realizarán en efectivo en un plazo del 1 al 10 de cada mes en el horario de clase.

Se realizarán 2 exámenes en el curso como se ha comentado anteriormente.

Se realizarán 2 exhibiciones con puertas abiertas a familiares y amigos para ver el aprendizaje adquirido.

Los cursos serán desde 1 de primaria hasta 6 de primaria.

Para darse de alta en la actividad habrá que mandar un correo electrónico a extraescolares.ampa.larioja@gmail.com para confirmar disponibilidad y rellenar un formulario publicado en el blog del colegio

Para darse de baja se deberá avisar al monitor antes del día 20 del mes en curso, de avisar más tarde se deberá abonar el mes siguiente



GRACIAS

borja_97_montes@hotmail.com