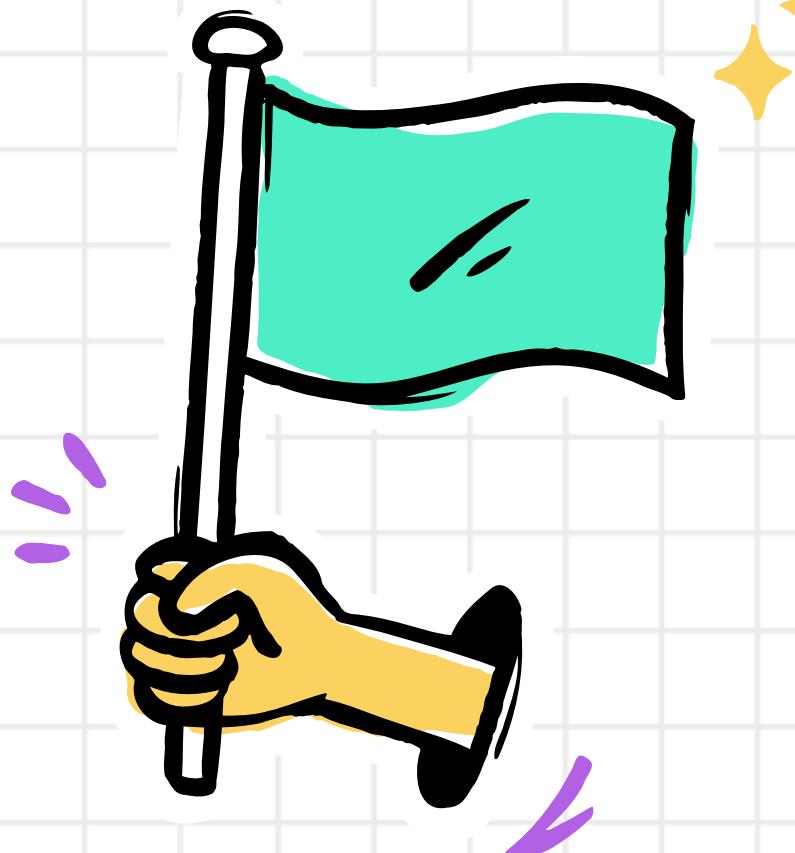


TACKWONDO



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 qué 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

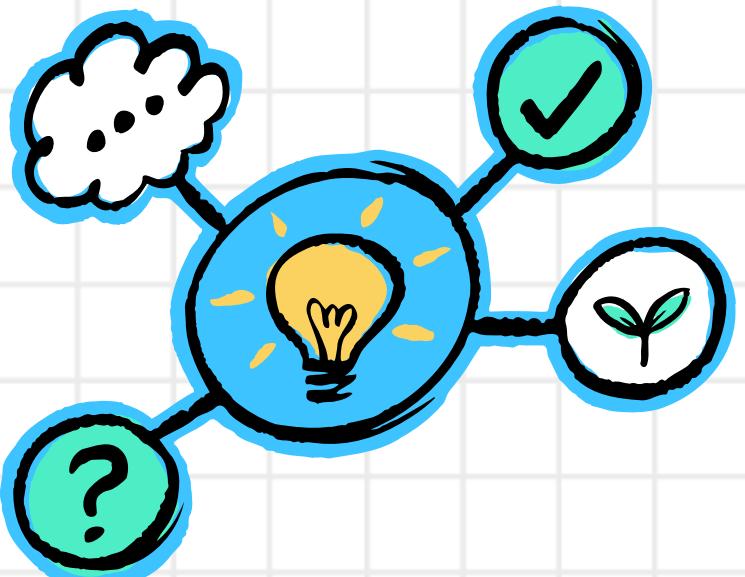
RESPETO

CONFIANZA

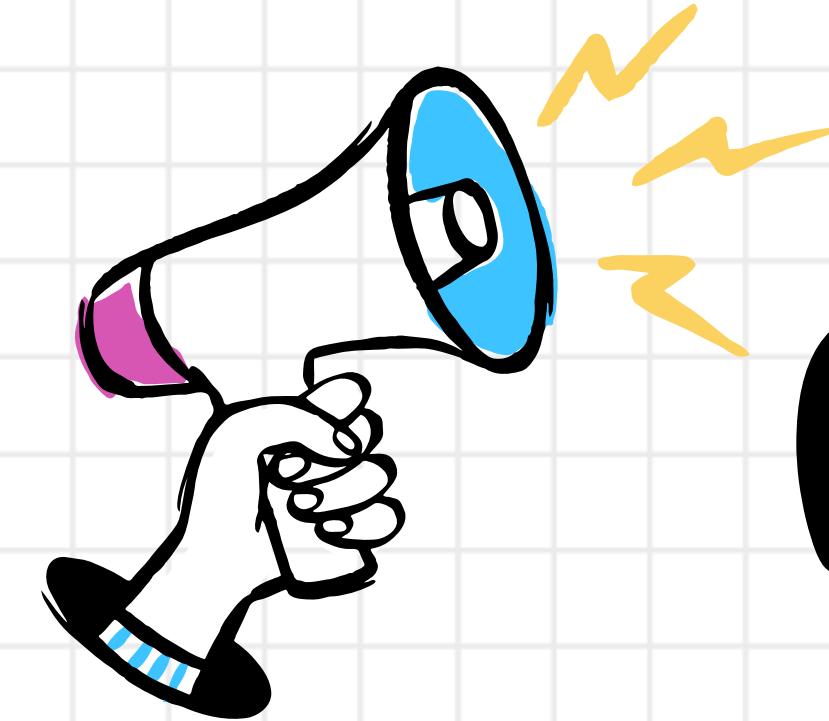
EJERCICIO

Metodología

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



Habrá 2 exámenes 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

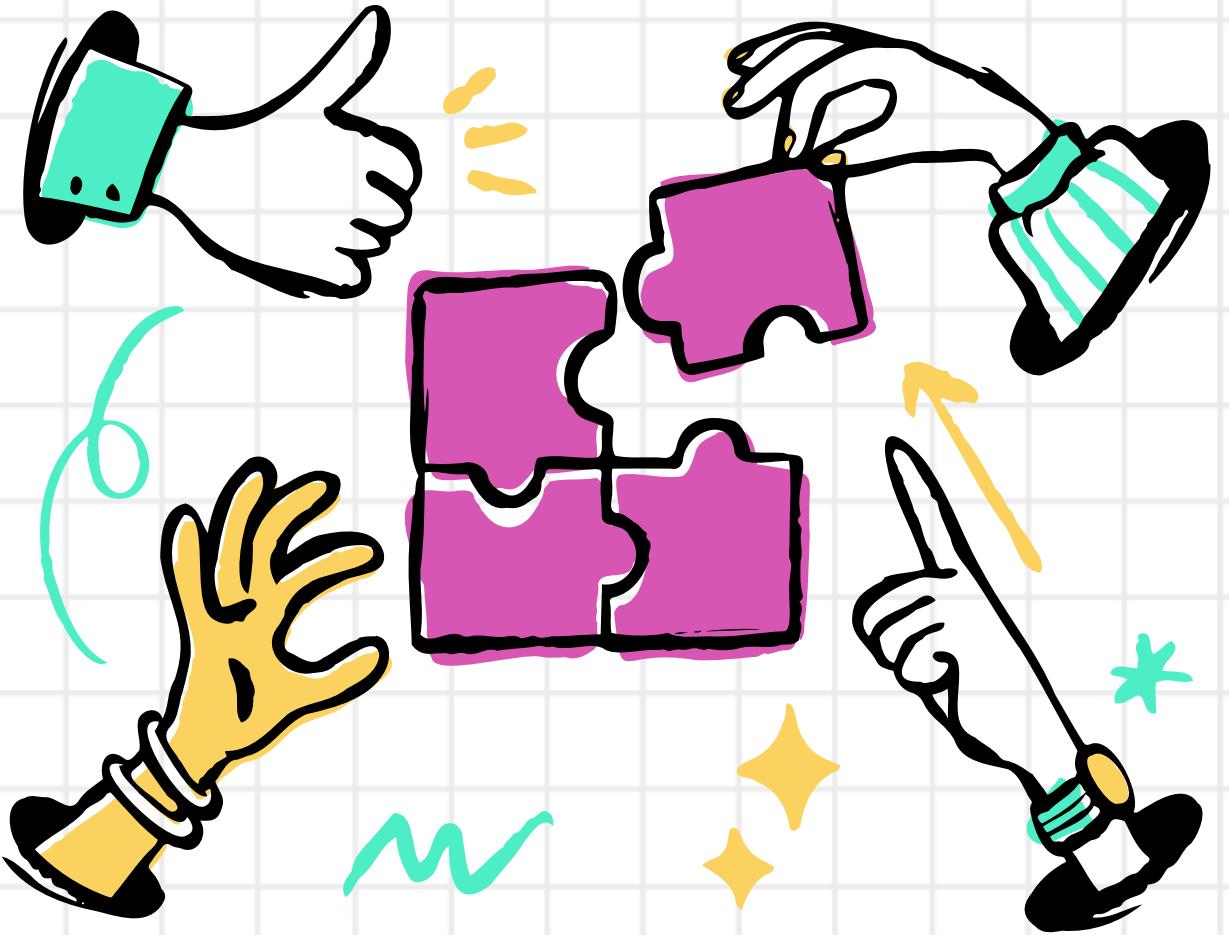
Ayudante, 2 DAN
(responsable administrativa)

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 llenar un formulario publicado en el blog del colegio

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



GRACIAS

borja_97_montes@hotmail.com