

"Atividade de Taekwondo Promovida pelo Núcleo de Estágio de Educação Física: Um Sucesso na Escola



No dia 16 de dezembro, a nossa escola teve o prazer de acolher uma atividade especial dinamizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física, em parceria com o Mestre Hélder Martins e a sua equipa de Taekwondo. Esta iniciativa envolveu a participação de cerca de 200 alunos dos 7.º aos 12.º anos, e foi realizada no período entre as 10h35 e as 13h00.



O evento foi uma excelente oportunidade para os estudantes conhecerem de perto a arte marcial Taekwondo, uma disciplina que, além de promover o desenvolvimento físico, enfatiza valores como o respeito, a disciplina e o autocontrole. O Mestre Hélder Martins e a sua equipa preparam uma série de atividades pedagógicas, com o intuito de proporcionar uma experiência de aprendizagem enriquecedora e envolvente para os alunos.



Durante a atividade, os participantes tiveram a oportunidade de praticar técnicas básicas do Taekwondo, tais como movimentos de defesa, chutes e socos, bem como de se familiarizar com a filosofia e os princípios desta arte marcial. A abordagem foi altamente interativa e dinâmica, o que permitiu aos alunos absorverem os conceitos de forma prática e divertida.

O evento foi um verdadeiro sucesso, não só pela alta participação dos estudantes, mas também pela forma como os alunos se envolveram nas diferentes dinâmicas propostas. A equipa de Taekwondo conseguiu, com competência e entusiasmo, transmitir os fundamentos da modalidade de maneira acessível e motivadora, deixando todos os presentes com uma sensação de satisfação e conquista.

Esta atividade, além de ter proporcionado aos alunos uma nova experiência física e cultural, também contribuiu para fortalecer os laços entre os alunos e a prática desportiva na nossa

escola. A presença do Mestre Hélder Martins e da sua equipa, com a sua vasta experiência e dedicação ao Taekwondo, foi fundamental para o sucesso do evento.

Agradecemos a todos os envolvidos nesta atividade e esperamos que este evento seja o primeiro de muitos, incentivando cada vez mais os nossos alunos a explorar novas modalidades desportivas e a aprenderem valores fundamentais para a sua formação pessoal."

