



# FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Fundada em 06 de Abril de 2001 – Oficializada em 15/06/2001

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

[www.fetesp.com.br](http://www.fetesp.com.br)

## EDUCACIONAL

A milenar Arte Marcial e Esporte Olímpico, Taekwondo é uma das artes marciais que visa a integridade física do praticante, respeitando a maturidade e fases de desenvolvimento e possuindo professores especializados e equipamentos que permitem uma prática mais segura.

Em uma esfera educacional pode ser trabalhado com objetivo de vivenciar conteúdos de uma filosofia oriental que preza respeito, cumplicidade, humildade, disciplina e perseverança aplicadas em forma de exercícios físicos que promovem o bem estar e a qualidade de vida.

Em Pré-escolas, com iniciação de forma lúdica onde os jogos simulam ações de forma a existir uma transferência de habilidades ou mesmo de conceitos onde o indivíduo pratica a atividade de forma espontânea e quando exigidas as capacidades ou habilidades motoras básicas, ele estará situado no ambiente e pronto para responder satisfatoriamente.

Para o ciclo do fundamental I exercita com as crianças a lateralidade, equilíbrio, agilidade e exercícios com diagramas memorizados estimulando a concentração. Já com o fundamental II objetiva atribuir um melhor condicionamento físico através de exercícios de resistência aeróbia e anaeróbia e estimulando exercícios de flexibilidade já que essa faixa etária necessita de uma atenção maior nesse aspecto e principalmente um trabalho de socialização com atividades em grupo e de aceitação conhecendo seus limites e suas qualidades e a de seus amigos.

No ensino médio que é tema de muitas dissertações, voltadas a motivação dos alunos onde pretende-se fazer uma grande diferença, pois além de adquirir conceitos sobre atividades físicas saudáveis, qualidade de vida e estimular o indivíduo a ser uma pessoa ativa fisicamente o jovem estudante nessa fase é estimulado a assumir responsabilidades diversas que se tornam desafios apresentando utilidade para com outros alunos e essa aprendizagem se transfere para sua vida onde os sucessos tidos no âmbito escolar e com o Taekwondo são uma alavanca motivadora para assumir compromissos e responsabilidades em sua vida social, objetivo esse dos temas transversais ao citar que um indivíduo necessita viver, aprender e ser um cidadão.

## COMPETITIVO

Na esfera competitiva podemos subdividir em mais três ramificações onde o aluno irá conhecer as três e praticá-las, mas podendo se afeiçoar mais por uma ou duas que das outras. Pois são bem distintas e interdependentes.

Apresentam-se em **Chutes demonstrativos**, que são executados em graus de dificuldade e de complexidade podendo ser com base no solo ou com saltos e com ou sem giros. Essa parte de exercícios ainda que existam competições são mais utilizados como movimentos de exibição onde tentam saltar e chutar o mais longe e o mais alto possível ou com o maior número de giros.

Existe também os **Poomses**, diagramas de movimentos onde também se busca a perfeição dos mesmos, porém a proficiência física não fica tão aparente nessa modalidade que proporciona igualdade em um festival ou campeonato. Os avaliadores dessa modalidade atentam a altura dos braços, ângulos de rotação e velocidade enquanto o atleta executa os movimentos que exigem consciência corporal muito boa e concentração.

Já no **combate** que entra nos temas transversais como jogos de oposição, tem que ser bem trabalhados desde o início porque se for banalizado pode ser visto como estímulo a agressividade do indivíduo. O objetivo não é machucar ou causar danos ao adversário e sim trabalhar estratégias em uma luta pautada em regras que prezam a integridade física e psicológica do indivíduo, e que para isso possuem aparelhos de proteção e de treinamento para que exista um controle sobre seus golpes e os de seu adversário onde o objetivo é pontuar estrategicamente em um combate dinâmico, veloz mas acima de tudo respeitando o parceiro e jogando com ele e não contra ele.



# FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Fundada em 06 de Abril de 2001 – Oficializada em 15/06/2001

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

[www.fetesp.com.br](http://www.fetesp.com.br)

Esse esporte é valorizado socialmente por trabalhar sua filosofia, integrando o indivíduo a sociedade e fortalecendo sua personalidade, pois a maior parte da população tem dificuldades e está despreparada psicologicamente e emocionalmente para enfrentar os inconvenientes, e mesmo para seus deveres do dia a dia.