

EMEFTI Governador Leonel de Moura Brizola

Relatório das atividades realizadas na oficina de Taekwondo referente ao mês de outubro de 2024

Data	Turma	Atividades
6/mar	8°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
6/mar	6° B	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
6/mar	3°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
6/mar	9°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
10/mar	6° A	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
10/mar	4° A	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
10/mar	7°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
10/mar	5° A	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
13/mar	8°	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
13/mar	6° B	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
13/mar	2°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
13/mar	9°	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
17/mar	6° A	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
17/mar	4° B	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
17/mar	7°	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.

17/mar	5° B	Alongamento em dupla na parede; Chutes diversos; Desafios de estabilidade de base e equilíbrio.
20/mar	8°	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
20/mar	6° B	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
20/mar	1°	Conversa sobre a oficina; Alongamentos; Chutes básicos.
20/mar	9°	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
24/mar	6° A	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
24/mar	4° A	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
24/mar	7°	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.
24/mar	5° A	Nunca 3; Treino físico em duplas com chutes e exercícios físicos; Alongamento.

Professor Rudinei Atair Hensel

Carlos Barbosa, 31 de março de 2025