



ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA I
alunos de 6 a 8 anos.



NTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Boliche Shaolin





EDUCADOR: Alex Magalhães da Silva Alves

**UNIDADE ESCOLAR: U.E.I Hildebrando Rocha, U.E.I
Thereza Villarta Gonçalves**

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.

ATIVIDADE DO DIA:

Boliche Shaolin

Vamos realizar alguns movimentos do Kung Fú e brincar muito? Além do Kung Fu e do boliche, você ainda estimulará o seu raciocínio!



O objetivo da oficina de hoje é trabalhar as bases do Kung-Fú e estimular o raciocínio com operações matemáticas. Vamos arremessar a bola. Desafie sua família.



Materiais: Garrafas PET, bola de meia e um papel para anotar e somar a sua pontuação. Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

Boliche Shaolin

1 - Determinar um local para jogar.

2 – Organizar as garrafas com pontuações uma ao lado da outra ou da forma como preferir e for mais desafiador.

3 – Contar 10 passos e marcar o local do lançamento das bolinhas.

4 – Para arremessar as bolinhas, você deverá escolher uma das bases de Kung-Fú e arremessar a bola permanecendo na base (pode ser bola de meia, papel ou borracha).

- Jogue quantas vezes quiser e anote os pontos em um papel.
- Chame alguém para jogar com você e DIVIRTA-SE!



Bolicho Shaolin

Exemplos de base do Kung Fu: Cavalo, arqueiro, gato, cavalo empinado e arqueiro agachado.

Bases



Posição do Cavalo
(Ma Bu)



Posição do Arco e
flecha (Kun Ma)



Posição do Gato
(Ti Ken Ma)



Esquiva Lateral
(Tem Chi Ma)



Cavalo Empinado
(Tan Key Ma)



Arqueiro agachado
(Fuk Tey Ma)

O **Kung-Fú**, além de ser uma arte marcial, é uma atividade física. Sendo assim, dentro das oficinas encontramos uma grande variedade de exercícios que fortalecem o corpo de forma completa.



Agora que você já aprendeu sobre os benefícios da Kung-Fú em sua vida, vamos praticar e desenvolver tudo isso?

Referencias bibliográficas utilizadas:

<https://bravokungfu.com/2019/12/26/9-beneficios-do-kung-fu-para-uma-vida-melhor/>

ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

taubate.sp.gov.br/escolasemmuros

