



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos

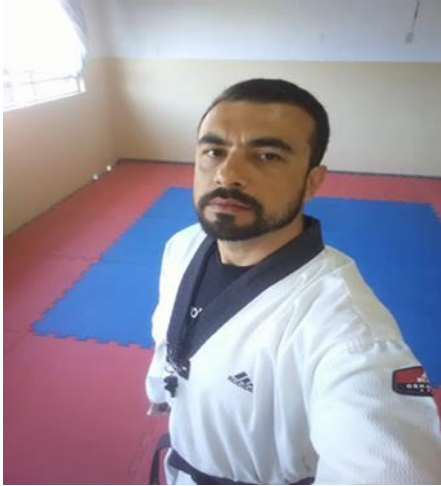
INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Jiu-jitsu – Pega bola.



SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Jiu-jitsu – Pega bola.

Esse combate será desafiador! Nesse combate você aprenderá a agarrar, desequilibrar e empurrar – habilidades importantes para as lutas. Vamos lá?



O objetivo é utilizar o agarre do Jiu-Jitsu e suas técnicas para possibilitar ao praticante adquirir, corpo e mente fortes e saudáveis, respeito, disciplina e humildade.
Desafie sua família!



Materiais utilizados: Podem ser utilizados qualquer bola, espaço demarcado no chão (usar giz ou fita adesiva), cronometro, relógio ou celular para marcar o tempo.

LUTAS – Jiu-jitsu – Pega bola.

Que tal desafiar toda a família neste jogo?

Descrição da atividade: determinem e marquem no chão a área do desafio.

Formem uma dupla e posicionem-se na área determinada.

Um de frente para o outro – os dois devem agarrar a mesma bola – sem fazer nenhum movimento – apenas agarre.

O objetivo da atividade é obter a posse de bola.

Com o cronômetro, marque o exato momento do tempo em que isso acontecer.

Ao final de 5 desafios, vende quem tiver conseguido a posse de bola em um menor tempo.



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

