



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos

INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – "DUELO DE URSOS"



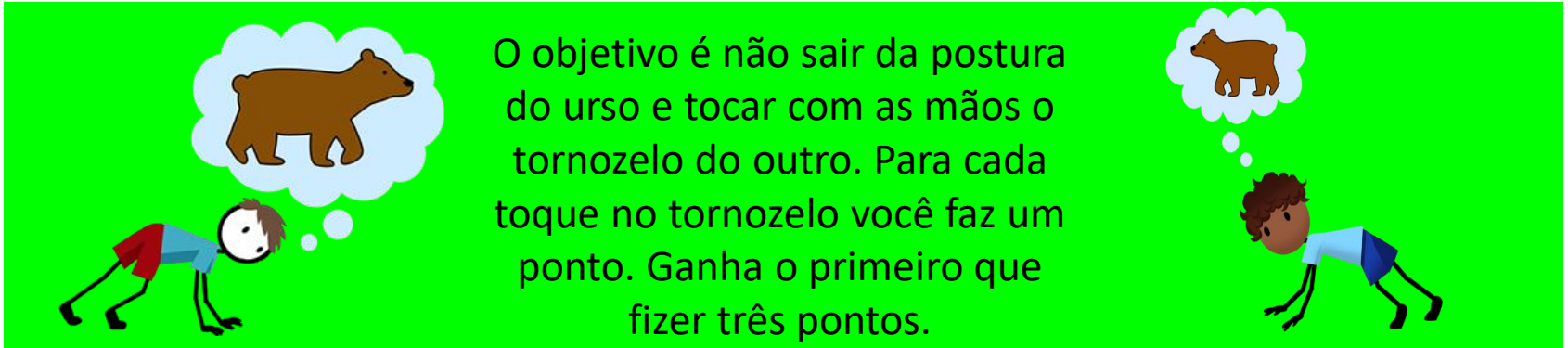
SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Daniel Marques Chiovetti

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

ATIVIDADE DO DIA:

Lutas – Duelo de Ursos

Esse jogo será desafiador! Em duplas o combate estará formado. Nesse jogo você aprenderá a ter agilidade, esquivar, fortalecer a sua base, além de agir com respeito e cuidado com o outro.



O objetivo é não sair da postura do urso e tocar com as mãos o tornozelo do outro. Para cada toque no tornozelo você faz um ponto. Ganha o primeiro que fizer três pontos.

Materiais utilizados: Apenas será necessário demarcar o espaço do duelo. Para isso você pode utilizar um giz ou fita adesiva para fazer um círculo grande, caso não tenha nenhum dos dois, faça a marcação do espaço contando os azulejos no chão, por exemplo, um espaço de 6 azulejos de largura por 6 azulejos de comprimento!

Lutas – Duelo de Ursos!

Execução: A atividade deverá ser realizada em duplas.

1 - Os jogadores devem se posicionar de frente um para o outro, na posição do urso (quatro apoios), dentro de uma área determinada, podendo ser um quadrado, um círculo desenhado no chão ou determinar uma área onde possa ocorrer a brincadeira, tomando o devido cuidado com a segurança.

2 - Os jogadores devem tentar tocar o tornozelo do oponente com as mãos, para marcar um ponto, caso os dois toquem ao mesmo tempo cada um marca um ponto.



Lutas – Duelo de Ursos!

3 - Neste jogo você pode se movimentar para frente e para trás, para os lados e até circular o oponente, mas sempre na posição do urso. Caso saia da posição o oponente marca um ponto!

Quem pegar o tornozelo do oponente por 3 vezes ganha o Duelo! Quem será o melhor?

HAJIME! (Começar!/Iniciar!)

Desafie toda a família. Que vença o mais rápido.



Por que a posição do urso?



- Quando você está nessa posição de quatro apoios, você fortalece os braços, pernas e o abdômen.
- Manter fortalecido tudo isso permite a você fortalecer muito bem a sua base, e o seu centro de equilíbrio.

O que você achou dessa dica? Vamos praticar a posição do urso e ter uma base bem forte?



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

