

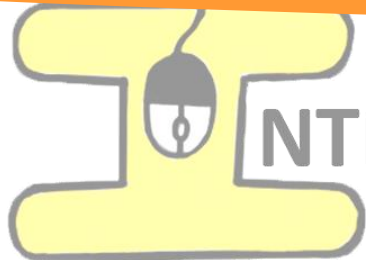


ESCOLA SEM MUROS

em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos.



INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS – Bola ao cesto

KUNG FU



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:

Lutas – Kung-Fú – Bola ao cesto

Com esta oficina, você irá aprimorar sua coordenação motora, pontaria e agilidade.



**O objetivo é aprimorar a coordenação motora, agilidade e rapidez. Neste jogo é necessário muita disciplina, persistência e dedicação.
Desafie sua família!**

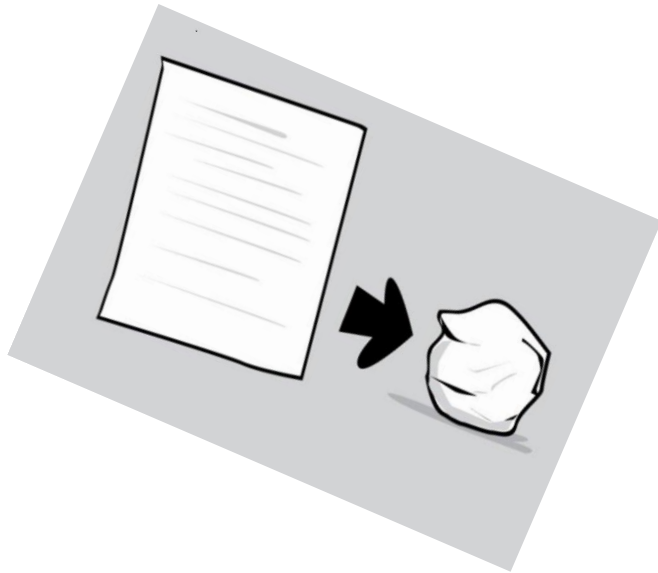


Materiais utilizados: Nesta ATIVIDADE vamos precisar de um espaço pequeno, baldes, cestos ou caixas e bolas de papel, meia ou borracha. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar. Peça autorização aos pais ou responsáveis para utilizar os materiais e espaço.

ATIVIDADE DO DIA:

Lutas – Kung-Fú – Bola ao cesto

Comece fazendo bolinhas de papel... Ou separe as bolas de borracha e de meia.



Separe cestos, caixas de papelão ou baldes de sua casa.

Não esqueça de pedir autorização aos responsáveis.

Lutas – Descrição da Atividade!

- 1 - Organizar o local com os cestos, caixas ou baldes.
- 2 – Marque com um papel valores de 5, 10, 15 e 20 pontos nos cestos.
- 3 - Demarque com fita crepe a distância de cada cesto, sendo o de 5 pontos mais próximo da fita, de 10 pontos marque 5 passos de distância da fita, o de 15 pontos 7 passos e o de 20 pontos marque 10 passos.
- 4 - Preparar as bolas de meia, de papel ou de borracha.
- 5 - Chame alguém para jogar com você. Um de cada vez jogará a bolinha para o alto, tentando dar um golpe com os pés, buscando acertar os baldes.
- 6 – Marque os seus pontos. Jogue o quanto quiser e divirtam-se!

Utilize o chute frontal para arremessar as bolas e respeitem as regras e o adversário. O objetivo é brincar!!!





Para aprender as técnicas milenares das artes marciais chinesas é preciso muita atenção. Os movimentos que compõe cada estilo de Kung Fu são complexos. Por isso cada um deles deve ser não só decorado e repetido, mas compreendido também. Por isso, nas oficinas de Kung Fu, fazer movimentos rápidos e fortes não é o bastante. É preciso coordenar os golpes, medir com precisão cada passo e manter o foco durante a prática. Esses cuidados desenvolvem nosso cérebro de uma forma incrível.

O que você achou dessa dica? Vamos praticar o Kung-Fú e fortalecer o nosso equilíbrio, flexibilidade, resistência e a mente?

Referencias bibliográficas :

<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

