

# ESCOLA SEM MJUROS

em casa também se aprende

## LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III  
alunos de 12 a 15 anos.

INTEGRAL





**ATIVIDADE DO DIA:**  
**Desafio dos balões**



**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: Desafio dos balões

Que tal um desafio? Esse desafio tem como objetivo aprimorar os movimentos de membros superiores, utilizando os movimentos de palmas e punhos dos estilos de Wushu nos balões.



Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos e bexiga para aplicar os movimentos . Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.

# Desafio dos números

**Execução:** Acertar o balão usando cada exemplo de punho ao lado, alternando entre punho esquerdo e punho direito executando, no mínimo, 10 repetições de cada punho.

**Objetivo:** Aprimorar e exercitar o movimento aplicando no balão sem o deixar cair no chão

Gostou da brincadeira? Você pode agora  
treinar usando as 7 bases, fazendo com que  
se aproxime dos movimentos clássicos!

**Divirtam-se!**





Muito bacana conhecer os punhos dos estilos de Kung-Fú

O que você achou?

Vamos brincar agora?

Com a dispersão das técnicas ensinadas no Templo de Shaolin pela China, a arte marcial se diversificou em centenas de formatos. Existem hoje pelo menos 360 estilos batizados de acordo com sua inspiração: animais, províncias, famílias ou figuras religiosas. Foi só a partir do século XX que todos começaram a ser chamados de Kung-Fú (significa habilidade, virtude). A celebração dessa arte milenar pode acontecer em breve.



**Referencias bibliográficas utilizadas:** <https://super.abril.com.br/historia/kung-fu-wataaaaaahhh/>

# 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](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

