



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

ESPORTES

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III
alunos de 12 a 15 anos

INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

Combate do Urso

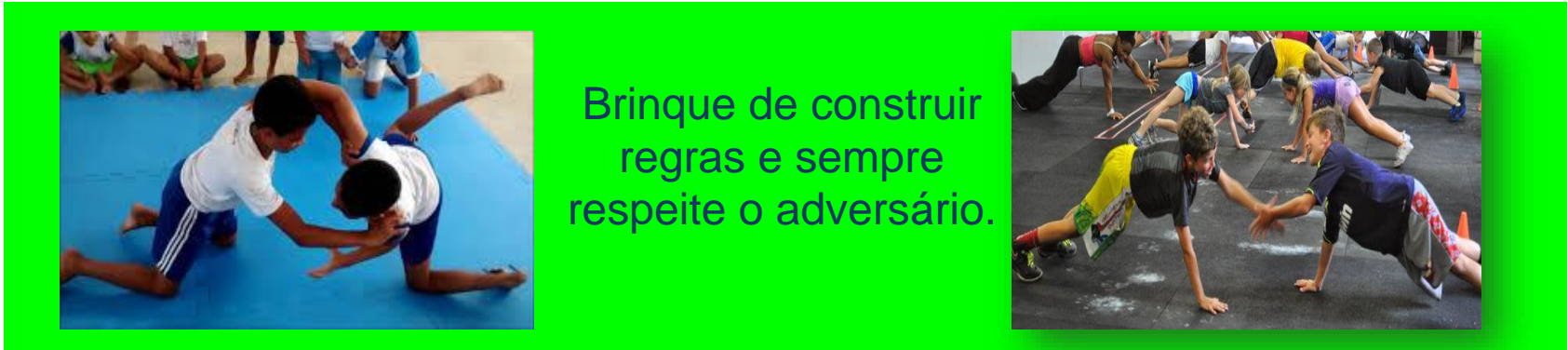


EDUCADOR: Alex Magalhães da Silva Alves
UNIDADE ESCOLAR: U.E.I Hildebrando Rocha, U.E.I
Thereza Villarta Gonçalves
SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA: Combate do Urso

Que tal um desafio? Esse combate tem como objetivo desequilibrar o oponente e contribuir para estimular as habilidades de agarrar, empurrar, equilibrar, domínio corporal.



Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos. Fita adesiva ou giz para determinar a área de combate , tapetes e colchonetes. Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.

Combate do Urso

Execução : Dentro de uma área demarcada e segura, em duplas, os dois jogadores devem ficar com as mãos e joelhos no chão e de frente um para o outro. O objetivo é derrubar o colega com as costas no chão, podendo utilizar as mãos para empurrar o adversário e alcançar o objetivo. Recebe um ponto quem derrubar o colega.

Objetivo: Tentar desequilibrar seu adversário e marcar 3 pontos de 5 combates, o primeiro a marcar 3 pontos, vence o desafio.



Combate do Urso

Gostou da brincadeira? Para dar continuidade e aumentar o desafio não coloque o joelho no chão, utilize somente o apoio dos pés. Chame mais pessoas da família para jogar.

Divirtam-se!





O Shuai Jiao, é um estilo de Kung Fu que possui somente técnicas de projeções, quedas e imobilizações, sendo que suas técnicas influenciaram grande parte dos estilos de Kung Fu conhecidos até os dias de hoje.

Muito bacana o significado do Shuai Jiao!

O que você achou?

Vamos brincar de Shuai Jiao agora?



Referencias bibliográficas utilizadas: <https://www.judoctj.com.br/shuai-jiao-o-judo-chines/>

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

