



CIDADE DE  
**PONTA  
PORÃ**  
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

**FUNCESPP**  
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

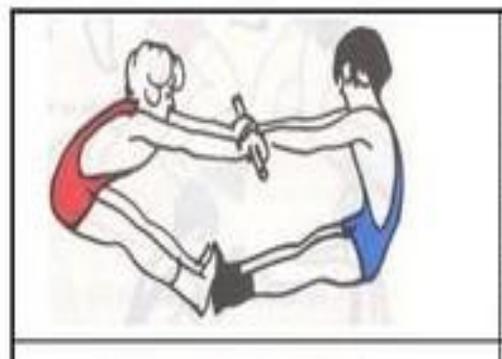
<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professor (a): Camila Alves C. Riquelme</b>
<b>Projeto: Karatê</b>
<b>Escola: M. João Carlos P. Marques</b>
<b>Período: 06/07 a 31/07</b>

### Atividade 01- Gangorra

*Material necessário:* Bastão e Placas de tatame ou algum lugar gramado

*Execução:* Alunos sentados no chão com as pernas estendidas, pés unidos e segurando em um bastão com as duas mãos.

O objetivo deste jogo é tirar o colega da posição sentada ou deixá-lo na posição em pé.



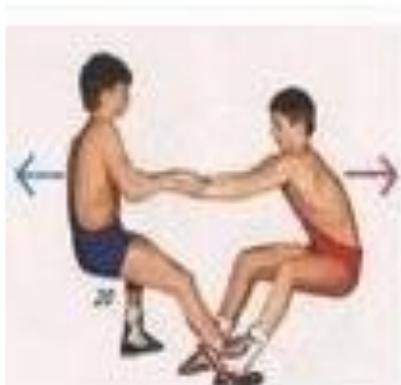
### Atividade 02- Não beije o chão

Alunos na posição de quatro apoios. O Objetivo deste jogo é puxar o braço de apoio do adversário fazendo com que ele toque o chão com qualquer parte do corpo que não seja os pés ou as mãos.



### Atividade 03 - De braços dados

Alunos dispostos em duplas com os braços entrelaçados e de costas para os seus colegas. Ao sinal do professor ganha a dupla que empurrar a outra para fora do território demarcado. Só é permitido empurrar em linha reta.



### Atividade 04 - Cabo de guerra individual

O Objetivo deste jogo é puxar o colega para dentro do seu território.

<b>ATIVIDADES COMPLEMENTARES</b>
<b>Professora:</b> Fabiana Lima Silva
<b>Projeto:</b> Karate-Dô
<b>Escola:</b> FUNCESPP
<b>Período:</b> 06/07 a 31/07

### Atividade 01- ALONGAMENTO: Inferiores e Superiores.

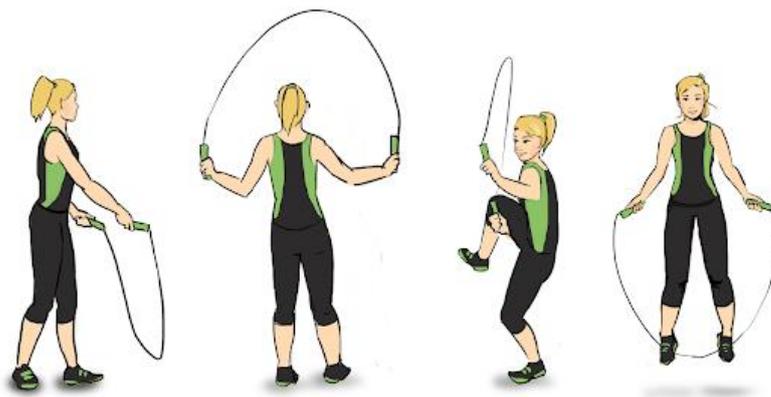
1. Com os joelhos alinhados, segure o peito do pé direito com a mão esquerda e puxe na direção dos glúteos. Fique 20 segundos em cada perna.
2. Dobre uma perna, estique a outra para frente e desça o tronco até tocar a ponta do pé. Cuide para não entortar as costas.
3. Afaste os pés, dobre uma das pernas e deixe a outra estendida. Mantenha o quadril encaixado e a coluna reta.
4. Com as pernas semiflexionadas estenda um braço para frente e empurre a mão para baixo. Repita do outro lado.
5. Na mesma posição do exercício anterior, levante a mão para cima.
6. Estique bem pernas e braços. Mantenha-os alongados por 5 segundos e relaxe. Repita duas vezes.



### Atividade 02- AQUECIMENTO: Pular corda.

**Como começar:** 1. Gire a corda o mais devagar possível assim que começar. Se sua corda for levemente pesada, você poderá sentir quando ela estiver quase tocando o chão. 2. Quando ela tocar o chão, pule sobre a corda. Não pule até que uma nova volta seja completa.

Para você que está iniciando, o ideal é pular no máximo 15 minutos em dias alternados. Não se preocupe com velocidade da corda nem em saltar com estilo, o ritmo e a coordenação vêm naturalmente.



### Atividade 03 – TREINO EQUILIBRIO: Chute frontal (MAE GERI)

Para iniciar a atividade faça alongamento e um aquecimento prévio.

Vamos precisar de um barbante ou corda, uma garrafa pet para trabalhar equilíbrio e o Mae Geri (chute frontal).

**1º MOMENTO:** Pendure a garrafa com uma corda ou barbante deixe-a onde ela tenha movimento na altura da sua cintura posicione onde ficar fácil, após aprender o chute poderá ir aumentando a altura conforme a evolução do seu chute.

**2º MOMENTO:** Posicionamento - De frente para garrafa pendurada, mantenha o pé que irá chutar mais atrás, pernas levemente afastadas e semiflexionadas, com o movimento de elevação do joelho para frente estendendo a perna por completo empurrando a garrafa, sem pôr o pé no chão tente parar a garrafa no lugar. As mãos perto do rosto, punho fechado. Repita o movimento alternado às **pernas**. Importante manter a postura da coluna.

Iniciante: 10 repetições

Intermediário: 20 repetições

Avançado: 30 repetições



### Atividade 04 – ABDOMINAL COM SOCOS LATERAIS.

Em um colchonete, coberto ou tapete, deite-se de costas com as pernas flexionadas, os pés apoiados no solo e as mãos à frente do rosto em posição de guarda. Ao elevar o tronco em direção aos joelhos, dê um soco com a mão direita para a diagonal esquerda e, em seguida, outro soco com a mão esquerda para a diagonal direita. Retorne à posição inicial.

Iniciante: 10 repetições

Intermediário: 20 repetições

Avançado: 30 repetições

