



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

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

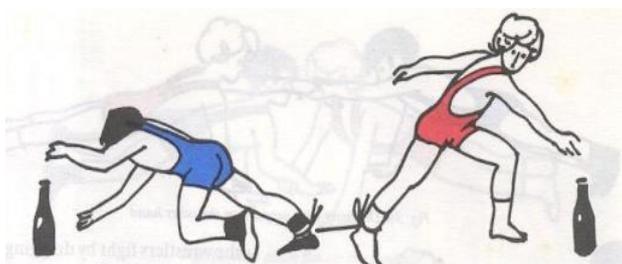
| |
|---|
| ATIVIDADES COMPLEMENTARES |
| Professor (a) Esp.: Camila Alves C. Riquelme |
| Projeto: Karatê |
| Escola: M. João Carlos P. Marques |
| Período: 03/08 a 28/08 |

ATIVIDADE 01- LUTA DE CÓCORAS

Alunos de cócoras tentando desequilibrar o companheiro. Ganha o aluno que não tocar outra parte do corpo no chão que não seja os pés.



ATIVIDADE 02- A GARRAFA É MINHA



Alunos amarrados pelo tornozelo através de uma faixa de judô. O objetivo do jogo é tocar a garrafa antes do seu colega.

ATIVIDADE 03 - AMIGO DO PEITO

O Objetivo deste é empurrar seu colega para fora do território demarcado. Não é permitido o uso das mãos durante a atividade.



ATIVIDADE 04 - QUERO SAIR



O Objetivo deste jogo é manter o seu colega dentro do círculo.

| |
|---------------------------------------|
| ATIVIDADES COMPLEMENTARES |
| Professora: Fabiana Lima Silva |
| Projeto: Karate-Dô |
| Escola: FUNCESPP |
| Período: 03/08 a 28/08 |

Atividade 01- Polichinelo com a Família.

Para um bom treino temos que fazer um bom aquecimento. Hoje vamos aprender e fazer o Polichinelo. Chame toda a família. Para fazer o polichinelo, em primeiro lugar, a pessoa deve manter-se na posição ereta em pé, com as pernas fechadas completamente e as mãos estendidas ao longo do corpo.

Depois, é preciso saltar no mesmo lugar, de modo que ao abrir as pernas depois do salto os braços acompanhem o movimento, elevando-se acima da cabeça onde as palmas devem se encostar uma na outra. Logo após, quando as pernas voltam a se encontrar depois de um pequeno salto, os braços também voltam à posição inicial. O movimento pode ser feito de maneira rápida, desde que os braços e pernas estejam sincronizados. Comece devagar e assim que se sentir confortável aumente a felicidade.



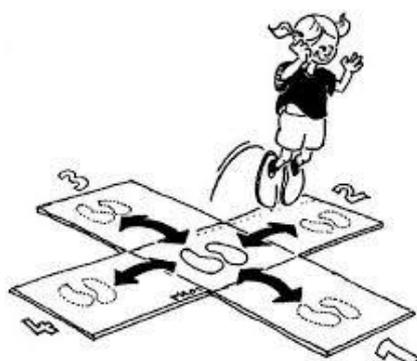
Movimento do Polichinelo



Família, todos podem fazer.

Atividade 02 – Salto Cruzados.

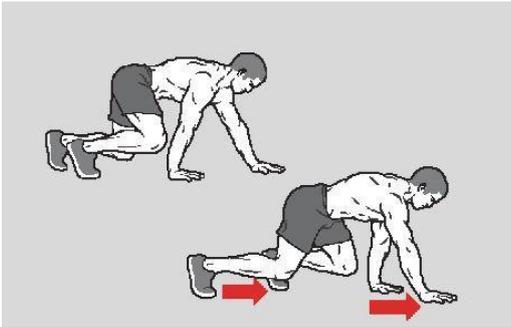
A partir do centro da cruz do salto, o participante salta para frente, para trás e para os lados. Especificamente, o ponto de partida é o centro da cruz para frente, então salta para trás para o centro, logo para a direita e novamente de volta para o centro; e, finalmente, para trás novamente e para o centro. Para ficar legal a atividade deixe a mão perto do queixo como se fosse se proteger fechando o punho. Toda vez que saltar de lugar solte o braço simulando um soco ao mesmo tempo. Assim vai trabalhar vários fatores. Chame a família o desafio está lançado.



Atividade 03 – Andar do urso.

Com ajuda dos responsáveis realize com atenção. Veja um local em casa onde possa realizar a atividade, pode ser de uma parede a outra, ou colocar um calçado no início e outro como linha de chegada.

Execução: Apoiado ao chão, colocando os joelhos abaixo dos quadris e as mãos abaixo dos ombros. Levante os quadris, estenda as pernas e braços. Mantenha a cabeça alinhada à coluna. Mova a mão direita para a frente enquanto move o pé esquerdo para a frente. Depois, mova a mão esquerda e o pé direito para a frente. Continue neste padrão de ida e volta, movendo sempre as mãos e os pés opostos. Lembre-se de manter o abdômen contraído durante todo o movimento.



Movimento correto.



Crianças realizando a atividade.

Atividade 04 – Agilidade.

Material: Pregadores e uma camiseta folgada. Coloque a camiseta e coloque os pregadores na parte da barriga até os ombros.

Essa atividade tem que ser em dupla ficando um frente a outro. Pode ser com qualquer pessoa da família que esteja em casa. Irão usar os golpes como se fosse soco para pegar os pregadores que estão pregados na camisa de cada um, como também devem se defender utilizando a movimentação para evitar que seu oponente consiga pegar os pregadores. Vence o jogo aquele que conseguir pegar todos os pregadores do seu adversário. Ao fim de combate quem tiver pegado mais pregador vence. Gora é sua vez.



Crianças realizando a atividade.



Atividade que foi realizada em escola, antes da pandemia.