



## Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã – FUNCESPP

### ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Camila Alves C. Riquelme

Projeto: Karatê

Escola: M. João Carlos P. Marques

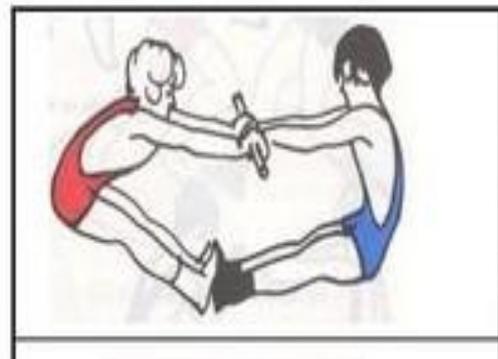
Período: 31/08 a 25/09

#### Atividade 01- Gangorra

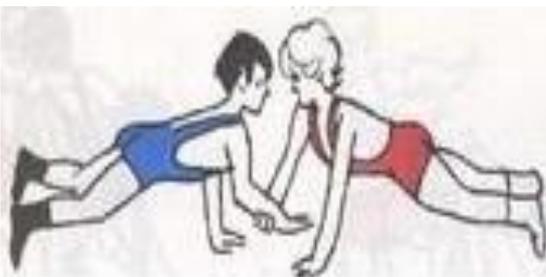
*Material necessário:* Bastão e Placas de tatame ou algum lugar gramado

*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.



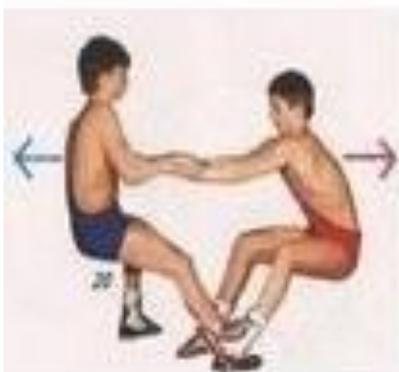
#### Atividade 02- Não beije o chão



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.

## ATIVIDADES COMPLEMENTARES

**Professora:** Fabiana Lima Silva

**Projeto:** Karate-Dô

**Escola:** FUNCESPP

**Período:** 31/08 a 25/09

### Atividade 01 - Corrida ao contrário.

#### Primeiramente alongue o seu corpo antes das atividades.

Fazer duas linhas a uma distância de 10 m (sendo uma o ponto de chegada e a outra de partida). Ao sinal dado, todos os participantes estarão de costas e iniciarão a corrida. O participante que chegar primeiro na linha de chegada deverá voltar correndo de frente até o ponto de partida quem chegar primeiro será o vencedor.



### Atividade 02 – Pulo do Sapo.

Em casa com a famílias marque em um local onde possa fazer linha no chão, uma linha para a partida e outra linha para chegada. Ao sinal dado, os participantes, em posição de sapo (de Cócoras), deve sair pulando até a linha de chegada. Vence aquele que chegar primeiro. Para ficar mais divertido poenbitar outros animais. Que vença o mais rapido.



### 03 Atividade – Trabalho de Braço

O primeiro passo é ficar de joelhos; aí você apoia as mãos logo abaixo do ombro, levemente mais abertas; coloca os pés juntos para trás, ficando na ponta dos dedos; e estica o corpo, deixando as costas retas. Pronto, essa é a posição para começar. Aí contraindo o **abdômen**, você fica na posição trabalhando a troca de braço que tocara o peito como a imagem abaixo. É importante manter sempre o **corpo reto**, sem flexionar a coluna. Conte quantos toque você consegue fazer no ombro com as duas mãos, conte apenas a mão direita. Desafio lançado.



### Atividade 04 –Iniciação a Base do Karate-dô.

#### Base Zenkutsu Dachi

Zenkutsu Dachi é formada com o praticante apoiando na perna dianteira, na proporção de 60% a 70% nesta perna; de abertura longa, a distância entre as pernas uma da outra é da largura dos ombros. Trata-se de uma postura avançada e ofensiva. Sua estrutura é concebida para a cobertura de grandes áreas no escopo (ponto que se mira, alvo) de fazer penetrar as técnicas ofensivas e interceptar possíveis contra-ataques. Olhe a imagem e tente realizar a Base.

- Inicie sempre na posição natural em pé.



Comece com a perna direita colocando-a para trás. Arrume a posição correta como no exemplo. Depois faça com a outra perna. **Vamos lá!**

