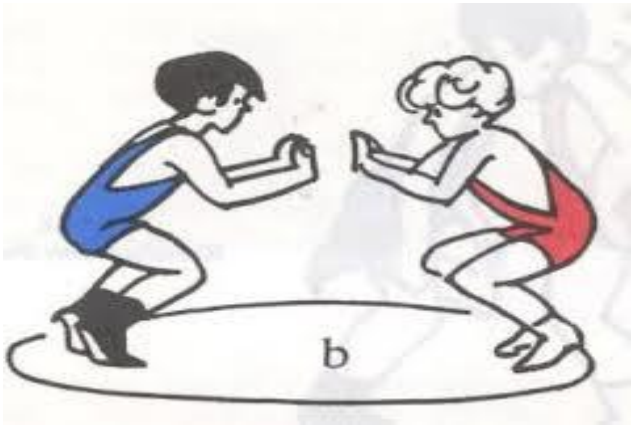
Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Camila Alves C. Riquelme
Projeto: Karatê
Escola: M. João Carlos P. Marques
Período:28/09a 09/10

Atividade 01- Mini sumo

Alunos posicionados dentro do circulo na posição de canguru, tentando tirar ou desequilibrar o colega. O Objetivo do jogo é permanecer dentro do circulo ou ainda não tocar outra parte do corpo no chão que não seja os pés.



Atividade 02 – Pé com pé

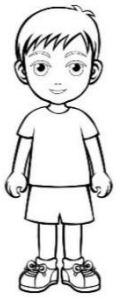
Alunos sentados no chão com os pés unidos. O Objetivo do jogo é fazer com que o seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão.

ATIVIDADADES COMPLEMENTARES
Professora: Fabiana Lima Silva
Projeto: Karate-Dô
Escola: FUNCESPP
Período: 28/09 a 09/10

<u>Atividade 01-</u> Lima, Limão.

Com essa atividade vamos trabalhar: Desenvolvimento da atenção, concentração, noção de direita e esquerda e tempo de reação.

Tudo o que você vai precisar é de um giz e uma corda, escreverá ao lado Lima e, ao outro, Limão, traçando uma linha reta entre esses dois no solo. É mais ou menos assim: Terá uma pessoa para comandar sendo um responsável em casa. A pessoa escolherá a apalavra para o lado que a criança irá pular dificultando para ela ficar atenta, exemplo: *"Lima, Limão, Limão, Limão, Lima, Limão"* (e a criança tem de atender aos comandos, saltando para o lado da Lima ou para o lado do Limão). Legal, não é?



Lima | **Limão**

<u>Atividade 02-</u> Adaptação do Lima, Limão.

Agora que já aprendeu a atividade vamos colocar chutes, quando for para o Lado Lima chute Frontal com a direita e quando for para o lado Limão chute com a esquerda. Seguindo a mesma dinâmica. **Para o chute ficar bom erga o joelho e solte aperna como na imagem, fazendo isso volte na sua posição em pé e continue a atividade.**

Chute frontal correto.

Lima (Direita) | **(Esquerda) Limão.**