



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: 19/10 a 30/10

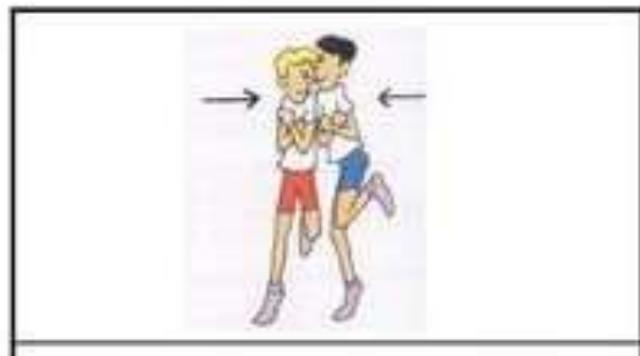
Atividade 01-

Palma a palma. Alunos unidos pelas palmas das mãos. O objetivo deste jogo é empurrar o colega para fora da área demarcada. Durante a atividade não é permitido flexionar os braços ou entrelaçar os dedos. Só é permitido empurrar em linha reta.



Atividade 02-

Saci Pererê. Alunos dispostos em um pé só, mantendo ombro a ombro. O objetivo deste jogo é empurrar o colega com o ombro, fazendo com que ele desequilibre e coloque o outro pé no chão.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Fabiana Lima Silva

Projeto: Karatê Dô

Escola: Funcespp

Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Fitas Paralelas

Linhas de fita: Faça de 5 a 10 linhas separadas de fita, cada uma com cerca de 30 cm de distância, no chão ou no carpete. Rotule o primeiro como a linha "iniciar" e dê instruções simples aos karatecas: Salto em comprimento: veja quantas linhas eles podem pular. Faça com que eles tentem bater a melhor pontuação de cada vez.

Corra e Salte: Agora, deixe-os começar a correr e ver se conseguem pular ainda mais!

Salto em distância para trás: Aumente a dificuldade executando as tarefas para trás. Incentive para saber até onde eles podem pular em uma perna. Assim a brincadeira começa fácil e alimentará a dificuldade.



Atividade 02- Conhecimento dia de Leitura: Desenvolve o Caráter.

O Karatê, mais que um esporte, é baseado em um filosofia e vida que estimula ao atleta tornar-se uma pessoa melhor, a cada dia, para si e para sua comunidade. Na modalidade, aprende-se a importância de a importância de compartilhar conhecimento, do respeito com seus colegas e valores como compaixão, justiça, honestidade, coragem, lealdade e honra. Por isso é um dos esportes mais indicados para crianças e jovens.

