



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: 03/11 à 27/11

Atividade 01-

Objetivo: trabalhar a coordenação motora global; aperfeiçoar o sentido da audição; melhorar a capacidade espaço temporal;

Material: sala de aula, venda para os olhos, bolas de tênis. Faixa Etária: 08-12 anos.

Parte Prática: Primeiramente, entregar uma bola de tênis para cada aluno. Depois pedir para eles quicarem a bola com uma das mãos. Após, mudar para a outra mão. Ainda com a bola, quicá-la alternando a mãos.

Terminado o trabalho com as bolas, vendar os olhos de um aluno e trabalhar um kata qualquer com ele variando os locais onde ele inicia o kata. O trabalho deverá ser realizado com um aluno de cada vez (no máximo com 3 se desejar treinar o kata em equipe)

Atividade 02-

Em duplas, com as mãos nos ombros ou braços do oponente, tentar derrubar somente desequilibrando, usando o peso do adversário (colega), não vale qualquer golpe.

Ter cuidado com: arranhões ou qualquer brutalidade. Sugiro pedir que os alunos retirem relógios, pulseiras, cordões, brincos, etc.

Atividade 03 -

Linha quente: Colocar uma pessoa no meio da sala (em quadra irá requerer mais pessoas, dependendo do tamanho do local). Os alunos tentarão passar de um lado para o outro da sala sem ser pego pelo guardião que está no meio (uma linha demarcada ou imaginária onde o guardião pode se deslocar). Quando um aluno for pego ajudará o guardião.

Atividade 04 –

Para execução deste plano de aula, o professor precisará de colchões, tatames, ou um espaço gramado.

Em duplas os alunos agachados de braços esticados e mãos entrelaçadas, tentarão desequilibrar o oponente até tocar bumbum no solo. Nesta atividade também pode dividir a turma em equipes.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professora: Fabiana Lima Silva
Projeto: Karate-Dô
Escola: FUNCESPP
Período: 03/11 a 27/11

Atividade 01- Treino Soco Frontal.

Como Executar um Soco de Karatê-Dô.

Posicione-se NA POSTURA (*kiba-dachi*). Verifique se a distância entre suas pernas está correta. A perna estará afastada duas vezes a largura do seu quadril.



Cerre o punho e leve-o até a altura do quadril com a palma da mão virada para cima. Seu punho deve ficar encostado na lateral do seu corpo.

Seu corpo deve estar levemente relaxado, mas preparado e focado em seu alvo.

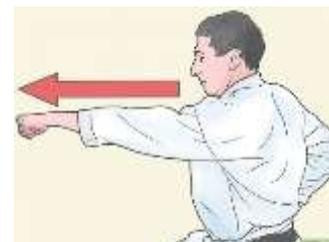
Você deve selecionar um alvo, imagine um oponente do seu tamanho na sua frente.



Desfira o soco em linha reta. Basta pensar numa linha reta partindo do seu punho em direção a sua linha central.

Mantenha seus cotovelos para dentro a fim de manter o soco em linha reta. O cotovelo tem que encostar levemente na lateral do seu corpo durante o movimento.

Mantenha-se relaxado de alguma forma durante o movimento até o desfecho do golpe.



- ❖ Tente fazer 3X20 repetições sem abaixar o braço. 1x20 alta (altura do rosto), 1x20 media (altura da barriga), 1x20 baixa (altura da cintura).

Atividade 02- Pegar a Flanela

De costas um para o outro, com as flanelas colocadas nas costas. Eles devem levantar-se rapidamente e tentar pegar a flanela do colega. Quem pegar mais vezes vence. O detalhe é que isto não pode durar muito: é levantar e tentar em no máximo 3 movimentos. Esta atividade proporcionará treino de flexão dos membros inferiores, rotação de quadril, reflexo e precisão, uma vez que devem tomar a flanela em no máximo 3 lances, portanto rápido e certo!



Atividade 03- LUTA DOS DEDÕES

Uma atividade diferente, divertida para toda família.

Convide uma pessoa da sua família para brincar com você. Essa atividade é feita com os polegares. De frente um para o outro, segure as mãos um do outro com quatro dedos, deixando os polegares livres. É interessante ter uma base para a luta, então a dupla pode apoiar as mãos na mesa, no chão ou na outra mão. Somente o polegar se mexe, o braço deve ficar parado. Realize movimentos com o dedo polegar, tentando imobilizar/segurar o polegar do oponente. Vence quem conseguir imobilizar o polegar do oponente.

Link explicativo: <https://www.youtube.com/watch?v=O41tr4STCro> .



Atividade 04 - KARATÊ – DO: A DISCIPLINA E O AUTOCONHECIMENTO _ Oss

Qual imagem mostra a técnica (*kiron*) de karate-DÔ? Circule a correta.



(a)



(b)



(c)

KARA: significa livres, vazias, limpas.

TE: mãos.

Do: caminho ou método.

Karatê-Do: “O caminho das mãos vazias”.