



# **ESCOLA SEM MUROS** em casa também se aprende

# **LUTAS**

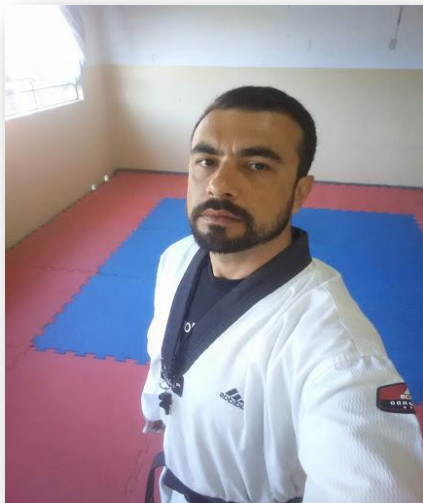
**ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA I**  
alunos de 6 a 8 anos

**INTEGRAL**





# ATIVIDADE DO DIA: LUTAS – Chute Frontal-Taekwondo



**SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão**

**Esta atividade foi preparada pelo educador, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.**

# ATIVIDADE DO DIA:

## Chute frontal “AP TCHAGUI”

Que tal aprendermos alguns movimento do Taekwondo brincando? Este chute desenvolve as habilidades de equilíbrio e velocidade de reação.



Ao iniciar a contagem , o lutador deve chutar a bexiga, o travesseiro ou almofada presa em algum lugar seguro ou com um adulto segurando o objeto.



Materiais: Bexigas, almofafas ou travesseiros. Dá para fazer somente no chão. Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

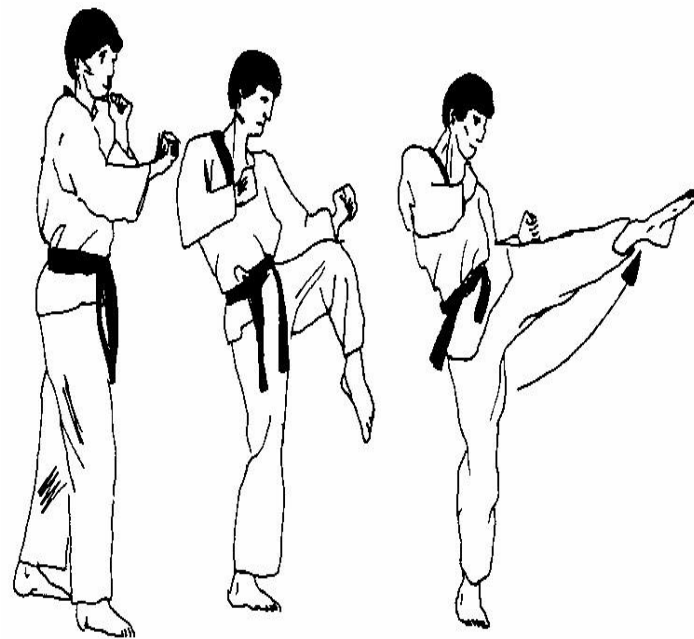
# Lutas – Chute frontal “AP TCHAGUI”

Execução. O Lutador deve permanecer em posição de Luta. Em seguida o Lutador deve levantar a perna com o joelho flexionado e estender a perna, acertando o alvo com o peito do pé, em seguida retornar com a perna na posição de Luta inicial.

Regras: Os chutes devem ser executados 8 vezes com cada perna, podendo repetir os chutes em até 3 series com cada perna. Respeitem os participantes e tomem cuidado para não machucar. Não pode chutar o outro participante. Brinquem com lealdade.

**Objetivo: O Lutador deve tentar acertar o alvo com o peito do pé, mantendo o equilíbrio e retornando na posição de Luta inicial.**

**Desafie toda a família e divirtam-se.**



**Não esqueça de  
cumprimentar o outro  
Lutador antes e após  
realizarem os chutes!**





Hoje aprendemos o chute frontal “Ap Tchagui”, que é uma técnica de chute aprendida logo na Faixa Branca de Taekwondo, o início de tudo.



Muito bacana o primeiro chute ensinado no Taekwondo... O que você achou?

Vamos brincar de Taekwondo agora?



Referencias bibliográficas utilizadas: <http://nedisson.no.comunidades.net/golpes-de-taekwondo>

# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

