



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA I
alunos de 06 a 08 anos

INTEGRAL





ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS Karatê: Defesa AGE-UKE



Educador: Luis Fernando Ivo

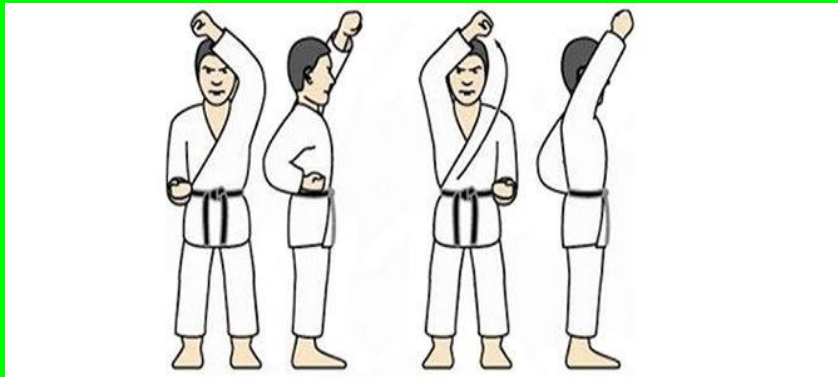
Escola: Vereador Mario Monteiro (Jd. Gurilândia)

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA: Karatê - Defesa AGE-UKE

Com esta aula, sobre a defesa AGE-UKE, você irá aprimorar sua coordenação motora, força e foco.



O objetivo é utilizar e aprender a defesa AGE-UKE e a suas técnicas para possibilitar ao praticante adquirir, corpo e mente fortes e saudáveis, respeito, disciplina e humildade. Desafie sua família!

Materiais utilizados Nesta aula vamos precisar somente de um bom espaço. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar ou você possa machucar.

Defesa AGE-UKE !

Execução: A atividade deverá ser realizada primeiramente individualmente e depois pode ser realizado em dupla.

O lutador deve se posicionar com os pé um pouco afastado e apontado para frente. Os dois braços ao lado do corpo com os punhos fechado. Um braço posicionar a frente da cabeça em 45° e o outro posicionar a cintura, ambos com os punhos fechado. O braço que esta a frente da cabeça desce até a cintura e o outro sobe até a cabeça.

Objetivo: O Lutador consegue bloquear qualquer ataque que venha sobre seu rosto e sobre sua cabeça.



Defesa AGE-UKE demonstração





Karatê é uma palavra japonesa que significa "mãos vazias". É uma arte altamente científica, fazendo o mais eficaz uso de todas as partes do corpo para fins de autodefesa. O maior **objetivo do karatê** é a perfeição do caráter, através de árduo treinamento e rigorosa disciplina da mente e do corpo. O **Karatê** é um esporte **Olímpico**.

O que você achou dessa dica? Vamos praticar o Karatê e fortalecer o nosso equilíbrio, flexibilidade, resistência e a mente?



Referencias bibliográficas :

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=55#:~:text=Karate%20%C3%A9%20uma%20palavra%20japonesa,da%20mente%20e%20do%20corpo./>

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

