



ESCOLA SEM MUROS
em casa também se aprende

LUTAS

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos

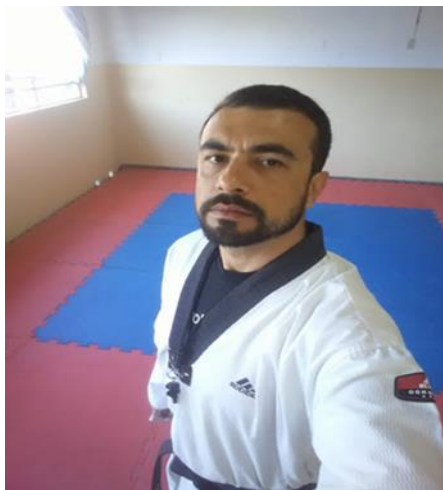


INTEGRAL



ATIVIDADE DO DIA:

LUTAS –Taekwondo-Chute com balões



SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA:

Lutas –Taekwondo- Chute com balões

Esse combate será desafiador! Nesse combate você aprenderá a ter agilidade, esquivar, equilíbrio, noção de espaço, além de agir com respeito e cuidado com os colegas.



O objetivo é utilizar o chute frontal (ApTchagui) do Taekwondo e suas técnicas para possibilitar ao praticante adquirir, corpo e mente fortes e saudáveis, respeito, disciplina e humildade.
Desafie sua família!



Materiais utilizados Espaço sem pontas ou objetos, bexigas, fita adesiva ou giz para determinar a área de combate. Essa atividade pode ser realizada 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 com balões !

Execução: A atividade deverá ser realizada em duplas ou com mais participantes.

Os Lutadores devem se posicionar dentro da área demarcada, utilizando o chute frontal do Taekwondo, (ApTchagui), levantando a perna com o joelho flexionado e estendendo a perna, acertando o maior número de bexigas com o peito do pé, sem deixar com que as bexigas caiam no chão.

Objetivo: O Lutador que conseguir chutar o maior número de bexigas sem que ela caia no chão, dentro de 5 combates de 1 minuto, vence a disputa.





O **Taekwondo** é uma atividade completa, pois é ao mesmo tempo Arte marcial, defesa pessoal, treinamento físico e Esporte Olímpico. Do ponto de vista do preparo físico, o **Taekwondo** desenvolve a força, a velocidade, o equilíbrio, a flexibilidade e a resistência.

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



Referencias bibliográficas : <https://www.infoescola.com/artes-marciais/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

