



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



UME: Dr. José da Costa e Silva Sobrinho

ANOS FINAIS: 1º AO 5º ANO

COMPONENTES CURRICULARES: Educação Física

PROF.: Luis Carlos dos Anjos Santos Sá

PERÍODO DE: 27/10/2020 a 06/11/2020

1) ETAPAS DO ROTEIRO DE ESTUDO

1ª Etapa: COMO REALIZAR AS ATIVIDADES

As atividades deste roteiro deverão ser realizadas da seguinte forma: ler o texto, assistir aos vídeos (quem não tem acesso à internet deverá fazer uma pesquisa sobre a origem do Karatê), executar os movimentos ensinados no vídeo.

2ª Etapa: REALIZAR AS ATIVIDADES

Executar as atividades propostas tentando reproduzir os movimentos do vídeo ou das imagens (no fim do texto).

3ª Etapa: FILMAR OU RELATAR AS ATIVIDADES

2) DEVOLUTIVA DAS ATIVIDADES REALIZADAS DO ROTEIRO

Enviar para o WhatsApp do professor ou o e-mail (luiscarlosdosanjos@educa.santos.sp.gov.br).

Relatório simples do aluno (que deverá entregar na escola) relatando a sua experiência ao realizar as atividades próprias do Karatê.

ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Praticar exercício físico e atividades recreativas de intensidade moderada promove significativas melhoras nas respostas imunológicas, auxiliando na prevenção do coronavírus, assim, vamos exercitar?

Aula do dia 27/10/20

LUTAS

As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras. As técnicas de lutas estão presentes nas artes marciais e também em sistemas militares

Veja o vídeo abaixo, vamos conhecer um pouco a mais sobre as lutas:

<https://www.youtube.com/watch?v=kYkIVX-Khi0>

Alunos que não podem assistir ao vídeo farão uma pesquisa sobre a História das Lutas.

Aula do dia 03/11/2020

CARATÊ

O caratê (karatê ou caratê, em português) possui princípios filosóficos como um dos seus principais ensinamentos. Esses princípios são determinantes para polir o ser humano.

Uma vez adquiridas estas virtudes, ele poderá adotar uma postura invejável e assimilará com facilidade o Karatê. É baseado nesses princípios que deve viver um praticante de karatê, levando estes conceitos para todos os segmentos de sua vida: seja na família, nos estudos, no trabalho, no convívio com os amigos, etc.

O praticante de Caratê, segundo o Mestre Funakoshi, deve manter a mente distante do egoísmo e da maldade, devendo buscar a pureza de pensamentos, porém, deve estar em alerta para reagir adequadamente a tudo que encontrar pela frente.

Este é o significado filosófico do sufixo "Kara" (vazio) e "Te" (Mão) da palavra Karatê, que significa a ausência de pensamentos negativos

ou inferiores, significando também a “Arte de lutar com as mãos vazias”.

Veja o vídeo, vamos conhecer um pouco a mais sobre o Caratê:

<https://www.youtube.com/watch?v=IwPfZztfb6w>

Tente executar os movimentos deste vídeo, que é um dos primeiros aprendizados do karatê:

<https://www.youtube.com/watch?v=bcEmW8S8jiU>

Os alunos que não têm acesso ao vídeo deverão fazer uma pesquisa sobre o Caratê e praticar os movimentos abaixo.

