



# **ESCOLA SEM MUROS**

*em casa também se aprende*

# **LUTAS**

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





ATIVIDADE DO DIA:

TAEKWONDO-Base-“Chumchum Sogui”



## **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:

## Base - Chumchum Sogui

Hoje vamos praticar um pouco da linguagem, pronunciando o nome de uma base muito importante do Taekwondo, “**Chumchum Sogui**”. Vai ser uma atividade e tanto. E aí, vamos aprender brincando?

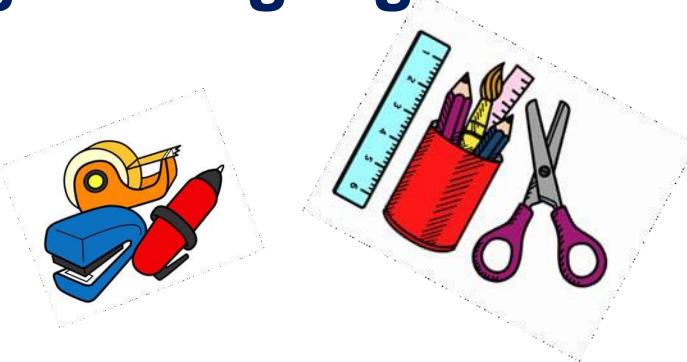


Esse desafio tem como objetivo estimular a resistência muscular dos membros inferiores e desenvolver a linguagem, pronunciando o nome da base em Coreano, **“Chumchum Sogui”**.



# TAEKWONDO- Chumchum Sogui - Linguagem

Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos, um relógio ou celular para cronometrar o tempo. Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.



Utilizando a marcação no cronômetro, repita o movimento da base “CHUMCHUM SOGUI” por 5 vezes em 1 minuto, repetindo o nome da base “Chumchum Sogui” em voz alta no final de cada minuto, usando 1 minuto de descanso entre as tentativas.

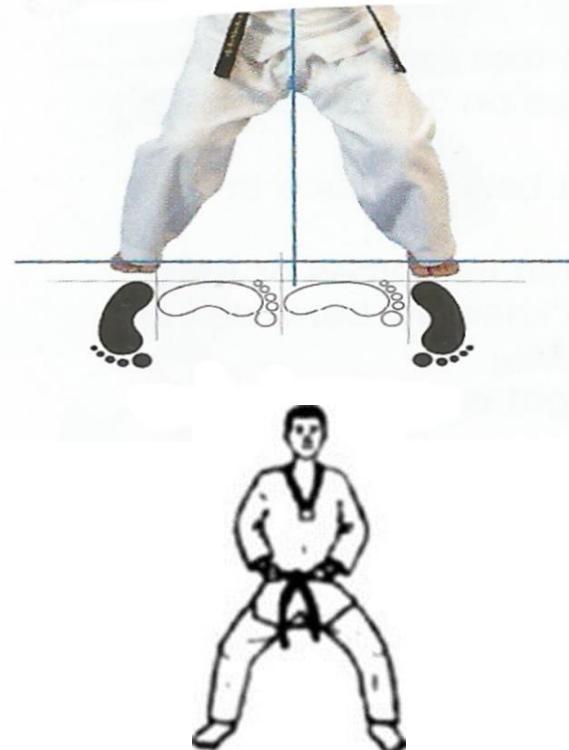


**Desafie toda a família.**

# TAEKWONDO-Chumchum Sogui- Linguagem

**Agora vamos treinar?**

**Execução :** Em um espaço livre de obstáculos, com as duas mão fechadas e encostadas ao lado da cintura, afaste as pernas com os joelhos levemente flexionados, igual a figura ao lado, tentando manter o equilíbrio na posição da base, não podendo se inclinar para frente e nem para trás.



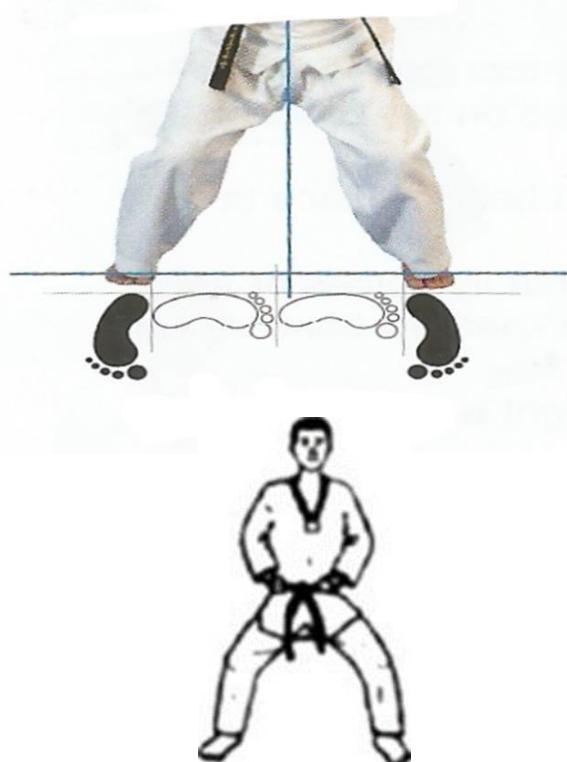
# TAEKWONDO- Chumchum Sogui- Linguagem

**Desafio.. Você está pronto?**

- 1 – Prepare um circulo no chão – local do desafio;
- 2 – Peça para um outro participante jogar com você;
- 3– Caminhem pelo lado de fora do espaço de combate e ao sinal de um adulto (combine qual será o sinal), os dois deverão saltar para dentro do circulo na posição da base “CHUMCHUM SOGUI” e pronunciar em voz alta e forte o nome da base “Chumchum Sogui”.
- 4 – Quem conseguir ficar na posição primeiro e pronunciar o nome corretamente vence o desafio.

**Experimente fazer o melhor de 10 tentativas – que tal?**

**DIVIRTAM-SE!!!**





A base "**CHUMCHUM SOGUI**" é muito conhecida, é geralmente a que vemos em filmes, animações e etc. Os pés ficam afastados, em paralelo, e os joelhos são dobrados. É uma **base** que promove grande equilíbrio.

Muito bacana o significado da base do Taekwondo, "Chumchum Sogui"!

O que você achou?

Vamos brincar de Taekwondo agora?



# 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)

