



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO MENSAL

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino
OFICINA: Artes Marciais
MÊS: Maio / 2021

| <u>SEMANA</u> | <u>SEGUNDA</u> | <u>TERÇA</u> | <u>QUARTA</u> | <u>QUINTA</u> | <u>SEXTA</u> |
|---------------|----------------|--|---------------|--|--------------|
| 1º | (__/__) | (__/__) | (__/__) | (22/04) TELETRABALHO Estudo das armas exóticas do Kung Fu. Gravação e edição do vídeo | (__/__) |
| 2º | (__/__) | (27/04) TELETRABALHO Estudo sobre o leque chinês e praticados movimentos | (__/__) | (29/04) TELETRABALHO Estudo e treino do equipamento, filmagem e edição do vídeo. | (__/__) |
| 3º | (__/__) | (04/05) TELETRABALHO Pesquisa e estudo da historia e técnicas da flauta do kung fu | (__/__) | (06/05) TELETRABALHO Estudo e prática do roteiro para filmagem, gravação e edição do vídeo. | (__/__) |
| 4º | (__/__) | (11/05) TELETRABALHO Pesquisa sobre o tridente do Kung Fu, historia e fundamentos. | (__/__) | (13/05) TELETRABALHO Estudo do roteiro, escolha do local e gravação e edição do vídeo. | (__/__) |
| 5º | (__/__) | (18/05) TELETRABALHO Pesquisa sobre as armas exóticas do kung fu o banquinho chinês, sua origem e historia. | (__/__) | (20/05) TELETRABALHO Estudo do roteiro pratica dos movimentos, gravação e edição do vídeo. | (__/__) |



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

| | | |
|---|--|---|
| Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado | | TC 04/2018 |
| Professor: Eduardo Viana Remundino | | Oficina: Artes Marciais |
| Carga horária semanal: 12 | | Semana de: 21/04/2021 à 23/04/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira ____/____ | | 0h |
| Terça-feira ____/____ | | 0h |
| Quarta-feira ____/____ | | 0h |
| Quinta-feira 22/04 | <p>Em regime de Teletrabalho Durante o período da manhã foi estudado a respeito das armas exóticas do Kung Fu, fizemos a separação do material selecionando as que possui: leque, flauta, pratos slymbal, banco chinês, tridente, pá e lua, lança meia lua, corrente, nuntchako, sanjiegun, etc etc para mostrar no vídeo.</p> <p>Selecionamos a melhor iluminação e local escolhendo uma academia de artes marciais para que os alunos possam se inspirar e gravamos a vídeo aula explicando a respeito destes equipamentos na arte marcial.</p> <p>Para o período da tarde selecionamos os vídeos, fotos, musicas e efeitos sonoros realizando a edição do vídeo e atualizando este relatório.</p> <p>Bibliografia: Documentario, As armas do Kung Fu (dublado) 47'34'' disponível em: https://youtu.be/iDZc5XVjRZE Historia do uso das armas: http://uniaofhp.com.br/sobre/historia-armas/ Livro: Breve História do Kung Fu, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p> | 6h |
| Sexta-feira ____/____ | | 0h |
| Total de horas da semana | | 06h |



**Projeto
Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

| | | |
|---|--|---|
| Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado | | TC 04/2018 |
| Professor: Eduardo Viana Remundino | | Oficina: Artes Marciais |
| Carga horária semanal: 12 | | Semana de: 26/04/2021 à 30/04/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira ____/____ | | 0h |
| Terça-feira 27/04 | <p>Em regime de Teletrabalho No período da manhã fiz a pesquisa sobre o Leque nas artes marciais, que foram muito utilizados como instrumentos de ataque e defesa por praticantes de artes marciais da China, do Japão e da Coreia. São conhecidos como (铁扇) tiě shān, (literalmente, 'leque de aço') em idioma chinês, Tessen em japonês e (부채) "Buchae" em coreano. Como uma arma, é feito com hastes de metal afiadas na ponta e seda endurecida. Fechado, pode ser usado como um pequeno punhal e aberto pode ser usado para "esfaquear" o oponente.</p> <p>No período da tarde executei a prática física e esportiva dos movimentos do leque estudando a melhor maneira de ensinar os alunos e desenvolvendo a coreografia a ser apresentada.</p> <p>Bibliografia: Leque(Arma) disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Leque_(arma) As armas inusitadas do Kung Fu: http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/ Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.</p> | 6h |
| Quarta-feira ____/____ | | 0h |
| Quinta-feira 29/04 | <p>Em regime de Teletrabalho Durante o período da manhã estudamos o roteiro da vídeo aula, os movimentos do leque chinês e treinando e memorizando a coreografia a ser demonstrada na exibição do vídeo, estudamos o ângulo de filmagem e gravamos a vídeo aula leque e no período da tarde fizemos a edição completa no computador elaborando legendas, sons e imagens finalizando o vídeo.</p> | 6h |
| Sexta-feira ____/____ | | 0h |
| Total de horas da semana | | 12h |



**Projeto
Paraíso**

**ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP**

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

| | | |
|---|--|---|
| Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado | | TC 04/2018 |
| Professor: Eduardo Viana Remundino | | Oficina: Artes Marciais |
| Carga horária semanal: 12 | | Semana de: 03/05/2021 à 07/05/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira ____/____ | | 0h |
| Terça-feira 04/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. Nesta manhã estudamos a respeito do período em que os imperadores orientais proibiam o uso das espadas e armas para a população a flauta chinesa acabou sendo utilizada como meio de defesa pessoal, esta poderia ser de Bambu ou de Aço sendo utilizada para defesa pessoal como um pequeno bastão. A prática da flauta no Kung Fu é para treinamento físico mostrando golpes de defesa na cabeça, estocada com a ponta, giros e defesas. Durante a tarde desenvolvemos uma sequência de rotina de apresentação com a flauta combinando os seus fundamentos com as posturas de kung fu em movimentos dinâmicos para exemplificar como é esta pratica para os alunos.</p> <p>Bibliografia: Armas do Kung Fu, a flauta de aço “Tie Di” https://templolohan.com/armas/ Armas inusitadas do Kung Fu http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/ Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.</p> | 6h |
| Quarta-feira ____/____ | | 0h |
| Quinta-feira 06/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. No período da manhã foi feito um estudo do roteiro da vídeo aula, os movimentos da flauta do kung fu e treinamos a sequencia coreografada a ser demonstrada na exibição do vídeo, estudamos o ângulo de filmagem e gravamos a vídeo aula da lança do Kung Fu e no período da tarde fizemos a edição no computador elaborando legendas, sons e imagens e finalizando o vídeo.</p> | 6h |
| Sexta-feira ____/____ | | 0h |
| Total de horas da semana | | 12h |



**Projeto
Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

| | | |
|---|--|---|
| Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado | | TC 04/2018 |
| Professor: Eduardo Viana Remundino | | Oficina: Artes Marciais |
| Carga horária semanal: 12 | | Semana de: 10/05/2021 à 14/05/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira ____/____ | | 0h |
| Terça-feira 11/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. Durante o período da manhã fiz um estudo a respeito do tridente chinês ou garço do tigre, é uma arma longa de duas mãos onde três pontas afiadas de metal são fixas em um longo bastão de madeira em que a poucos séculos era utilizada em regiões agrícolas para a população se defender de grandes animais e com o passar dos anos foi utilizada como forma de treinamento de arte marcial. No período da tarde estudei e treinei esta arma elaborando uma sequencia prática para demonstrar para os alunos como ela era utilizada para que eles possam conhecer sua prática na defesa pessoal, no esporte e como atividade física.</p> <p>Bibliografia: Chinese Tiger Fork: https://www.mandarinmansion.com/item/chinese-tiger-fork Chinese Tiger Fork: https://shop.ensomartialarts.com/enso-martial-arts-shop-chinese-tiger-fork.html Hung Gar https://pt.wikipedia.org/wiki/Hung_gar Livro: Breve História do Kung Fu, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p> | 6h |
| Quarta-feira ____/____ | | 0h |
| Quinta-feira 13/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. No período da manhã participamos de reunião de equipe a respeito da próxima ação no projeto e estudamos a matéria e fundamentos a respeito da arma ou equipamento tridente e no período da tarde gravei a vídeo aula explicando as partes deste equipamento e mostrando em seguida seus fundamentos básicos, giros, defesa e estocar, e em seguida demonstrar uma sequencia de kati ou rotina de apresentação e competição, fizemos também o processo da edição de vídeo no computador adicionando musica, legendas e imagens para elaborar uma video aula de melhor qualidade para os alunos.</p> | 6h |
| Sexta-feira ____/____ | | 0h |
| Total de horas da semana | | 12h |



**Projeto
Paraíso**

ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

ROTINA SEMANAL DO PROFESSOR

| | | |
|--|--|------------------------------------|
| Associação Paraíso – Projeto Mundo Novo – Eldorado | | TC 04/2018 |
| Professor: Eduardo Viana Remundino | | Oficina: Artes Marciais |
| Carga horária semanal: 06 | | Semana de: 17/05/2021 à 20/05/2021 |
| | Atividades desenvolvidas | Horas |
| Segunda-feira ____/____ | | 0h |
| Terça-feira 18/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. No período da manhã participamos da campanha do dia nacional contra a exploração sexual e abuso infantil com toda a equipe do núcleo Eldorado.</p> <p>Para o período da tarde fizemos o estudo deste equipamento estranho no Ocidente que é o Banquinho Chines, que foi utilizado como arma em recurso de curto e longo alcance. Nos treinos, o objeto serve para desenvolver a força e a resistência dos alunos, além de melhorar seu equilíbrio e coordenação. Esse objeto representa a criatividade dos antigos guerreiros chineses que conseguiam transformar as ferramentas disponíveis em armas e desenvolver técnicas de combates específicas para esse determinado tipo de instrumento. Parecido com um pequeno cavalete, o banco é feito de madeira. Muito comum em casas de chá e restaurantes com mesas posicionadas fora dos estabelecimentos, o banco chinês mesmo sendo uma arma lenta, permite o bloqueio de golpes de armas como as espadas e os facões.</p> <p>Fiz também o estudo dos movimentos treinando e desenvolvendo a coreografia a ser apresentada na vídeo aula</p> <p>Bibliografia:</p> <p>As armas inusitadas do Kung Fu: http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/ Jackie Chan Stool Fight (Banquinho Chines) https://youtu.be/6uJW6UpCcyI Livro: Breve História do Kung Fu, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras</p> | 6h |
| Quarta-feira ____/____ | | 0h |
| Quinta-feira 20/05 | <p>Em regime de Teletrabalho. No período da manhã reli a respeito da historia desta inusitada arma do Kung Fu e fiz a prática dos movimentos, para o período da tarde gravei a vídeo aula após organizar a ambientação do local, e escolher o melhor ângulo de filmagem e em seguida fiz a edição do vídeo inserindo legendas, musicas, imagens e efeitos sonoros.</p> | 6h |
| Sexta-feira ____/____ | | 0h |
| Total de horas da semana | | 12h |



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 22/04/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: As armas exóticas do Kung Fu

JUSTIFICATIVA:

Durante a história do desenvolvimento das artes marciais orientais e em todos os séculos que fizeram parte desta história o uso de armas exóticas, armas disfarçadas ou objetos do cotidiano treinados como instrumento de defesa pessoal sempre foi utilizado por diversos segmentos da população. Os camponeses, antigos mestres de artes marciais por não terem acesso a metalurgia, por exemplo, utilizavam, remos, pás, enxadas e objetos do cotidiano e da lavoura, e treinavam a ponto destes darem a segurança necessária para a defesa pessoal. Em alguns períodos da história o porte de armas foi proibido pelo Imperador, os homens já não podiam andar com suas espadas e tiveram que improvisarem com objetos pessoais como leques, bengalas, guarda chuvas, flautas e até banquinhos.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos conheçam a cultura chinesa do Kung Fu e seu uso de armas exóticas como a flauta, a pá e lua, o leque, o banquinho, o garfo etc.

PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a origem destes aparatos de artes marciais, e como eles foram usados na defesa pessoal para a segurança dos praticantes.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar uma vídeo aula explicando detalhadamente para os alunos sobre estes aparatos utilizados na arte marcial, mostrando na câmera alguns deles e como eram utilizados.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/7iofouDF5Lk>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Documentário, As armas do Kung Fu (dublado) 47'34'' disponível em: <https://youtu.be/iDZc5XVjRZE>

História do uso das armas: <http://uniaofhp.com.br/sobre/historia-armas/>

Livro: **Breve História do Kung Fu**, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 29/04/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3.

TEMA: Conheça esta arma exótica do Kung Fu – Leque

JUSTIFICATIVA:

Os leques foram muito utilizados como instrumentos de ataque e defesa por praticantes de artes marciais da China, do Japão e da Coreia. São conhecidos como (铁扇) tiě shān, (literalmente, 'leque de aço') em idioma chinês, Tessen em japonês e (부채) "Buchae" em coreano. Como uma arma, é feito com hastes de metal afiadas na ponta e seda endurecida. Fechado, pode ser usado como um pequeno punhal e aberto pode ser usado para "esfaquear" o oponente. É normalmente considerada uma arma de kung fu e também utilizado na prática de Tai Chi Chuan com Leque. Apesar de atualmente os leques serem mais conhecidos como objetos de decoração, ainda são utilizados como instrumentos em treinos de artes marciais.

OBJETIVO GERAL:

Dar continuidade ao conhecimento das armas do Kung Fu ensinando a respeito deste bonito equipamento, seus movimentos e técnicas para ampliar o conhecimento dos alunos.

PROCEDIMENTOS:

Mostrar a respeito das características deste equipamento e suas partes e também mostrando os fundamentos específicos desta arma do Kung Fu utilizado em demonstrações técnicas e esportivas.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula onde explicamos aos alunos de forma clara, objetiva inicialmente a respeito do equipamento mostrando o que é, e para que serve cada parte em seguida, os fundamentos de seus movimentos principais para finalizar mostrando uma sequencia de movimentos, rotina ou kati de forma esportiva com o leque de Kung Fu.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/PEa31axMV-4>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Leque(Arma) disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Leque_\(arma\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Leque_(arma))

As armas inusitadas do Kung Fu: <http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/>

Livro: Livro de Exercícios do Kung Fu, autor Michael Minick, editora record.

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 06/05/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Conheça esta arma exótica do Kung Fu – Flauta

JUSTIFICATIVA:

No período em que os imperadores orientais proibiam o uso das espadas e armas para a população a flauta chinesa acabou sendo utilizada como meio de defesa pessoal, esta poderia ser de Bambu ou de Aço sendo utilizada para defesa pessoal como um pequeno bastão. A prática da flauta no Kung Fu é para treinamento físico mostrando golpes de defesa na cabeça, estocada com a ponta, giros e defesas.

OBJETIVO GERAL:

Nosso objetivo é mostrar para os alunos os fundamentos básicos do bastão curto e como utilizar em seu treinamento físico.

PROCEDIMENTOS:

Ensinar para os alunos a respeito da flauta chinesa e seus fundamentos básicos de movimentos, em seguida uma sequência de rotina de apresentação da flauta combinando os seus fundamentos com as posturas de kung fu em movimentos dinâmicos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Iniciamos a video aula saudando os alunos, mostrando o equipamento a ser desenvolvido, suas partes e materiais em seguida exibir para os alunos os movimentos e fundamentos básicos de giro, defesa e ataque, com a flauta e uma demonstração de kati para exibição e competição.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/bqOLdR3eEvo>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Armas do Kung Fu, a flauta de aço “Tie Di” <https://templolohan.com/armas/>

Armas inusitadas do Kung Fu <http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/>

Livro: **Livro de Exercícios do Kung Fu**, autor Michael Minick, editora record.

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 13/05/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Conheça esta arma exótica do Kung Fu – Tridente

JUSTIFICATIVA:

O Tridente ou "garfos de tigre" chineses ou hǔchā (虎叉) são uma das armas clássicas nas artes marciais chinesas. Eles provavelmente foram originalmente projetados para afastar ou matar animais grandes e perigosos, como urso e tigre. É difícil imaginar hoje, mas há pouco mais de um século esses animais eram abundantes na China rural e representavam uma ameaça real para as comunidades locais. A maioria das aldeias tinha armadilhas para tigres e esquadrões de tigres para manter os tigres bem longe da aldeia e proteger seus habitantes. O Tridente também chegou ao uso convencional nas artes marciais, para afastar aquela outra criatura potencialmente perigosa: os humanos. Eles às vezes são vistos em fotos antigas nas mãos de soldados chineses e guardas na comitiva de um oficial. A arma em si é pesada, seu propósito em um grupo provavelmente era impedir que um oponente alcançasse algo que precisava ser protegido ou imobilizar o oponente para que outros pudessem lidar com ele com outras armas.

OBJETIVO GERAL:

Que os alunos aprendam a respeito deste equipamento raro e clássico das artes marciais e seus fundamentos básicos e também conheçam como é uma rotina de demonstração e competição.

PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos a respeito das partes do tridente, empunhadura, pontas, e seus fundamentos básicos e sequência de movimentos.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar a vídeo aula explicando sobre o tridente e em seguida mostrar seus fundamentos básicos, giros, defesa e estocar, e em seguida demonstrar uma sequência de kati ou rotina de apresentação e competição.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/59Xw67eV5k0>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

Chinese Tiger Fork: <https://www.mandarinmansion.com/item/chinese-tiger-fork>

Chinese Tiger Fork: <https://shop.ensomartialarts.com/enso-martial-arts-shop-chinese-tiger-fork.html>

Hung Gar https://pt.wikipedia.org/wiki/Hung_gar

Livro: **Breve História do Kung Fu**, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____



ASSOCIAÇÃO PARAÍSO
São José do Rio Preto - SP

Utilidade Pública Municipal - Lei nº 7.734 de 25/11/1999/CNPJ nº 02.723.572/0001-24

PLANO DE AULA

DATA: 20/05/2021

PROFESSOR: Eduardo Viana Remundino

OFICINA: Artes Marciais

TURMAS: 1, 2 e 3

TEMA: Conheça esta arma exótica do Kung Fu – Banco

JUSTIFICATIVA:

Ainda que possa parecer estranho no Ocidente, na China o uso do banco de madeira (Ba Dung) como arma era um recurso de curto e longo alcance. Nos treinos, o objeto serve para desenvolver a força e a resistência dos alunos, além de melhorar seu equilíbrio e coordenação. Esse objeto representa a criatividade dos antigos guerreiros chineses que conseguiam transformar as ferramentas disponíveis em armas e desenvolver técnicas de combates específicas para esse determinado tipo de instrumento. Parecido com um pequeno cavalete, o banco é feito de madeira. Muito comum em casas de chá e restaurantes com mesas posicionadas fora dos estabelecimentos, o banco chinês pode ser uma arma de ataque quando usado como um porrete. Mesmo sendo uma arma lenta, o banco permite o bloqueio de golpes de armas como as espadas e os facões.

OBJETIVO GERAL:

Que o aluno conheça a versatilidade da prática do Kung Fu e suas adaptações para treino com objetos do cotidiano como o banquinho chinês.

PROCEDIMENTOS:

Explicar para os alunos como manipular este aparato do Kung Fu para defesa, ataque, acrobacias e desenvolvimento físico.

ROTEIRO VÍDEO AULA:

Gravar uma vídeo aula explicando detalhadamente para os alunos sobre o banco do Kung Fu, mostrando como são feitos os ataques e defesas e exemplificando com uma sequencia de movimentos de exibição e competição e também utilizada como treinamento de condicionamento físico.

LINK DA AULA POSTADA:

<https://youtu.be/JCEb4KwxUmw>

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

As armas inusitadas do Kung Fu: <http://www.tskf.com.br/blog/conheca-as-principais-armas-usadas-no-kung-fu/>
Jackie Chan Stool Fight (Banquinho Chines) <https://youtu.be/6uJW6UpCcyI>

Livro: **Breve História do Kung Fu**, Wiliam Azevedo, Carlos Gutierrez e Mei Chung, Editora Madras

Assinatura do Professor: _____

Assinatura da Coordenadora: _____