



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

PLANEJAMENTO MENSAL

EDUCADOR: André Luis Bueno

OFICINA: Artes Marciais – Kung fu –

NÚCLEO SEDE

Dias de Atividade: Terças-Feiras

MÊS REF: 21/SETEMBRO A 20/OUTUBRO 2021

FAIXA ETÁRIA: 06 A 14 Anos T1; T2 e T3

TEMA: Boxe Chinês

Avançar/recuar

Jab-direto-chutes básicos

Atividade 1 - 21 de Setembro de 2021

Iniciando o aprendizado do Boxe Chinês utilizando o caminhar.

Avançando / Recuando

Atividade 2 – 28 de Setembro de 2021

Iniciando o aprendizado do primeiro soco usado no Boxe Chinês, aprendendo o Jab.

Atividade 3 – 05 de Outubro de 2021

Vamos iniciar os fundamentos do soco direto, em sequência iremos para o chute frontal.

Atividade 4 – 19 de Outubro de 2021.

Neste momento vamos unir socos e chutes para que o iniciante tenha e entenda a capacidade de harmonizar seus movimentos, unindo membros superiores e inferiores.

Andre Bueno



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

PLANEJAMENTO MENSAL

EDUCADOR: André Luis Bueno

OFICINA: Artes Marciais – Kung fu –

NÚCLEO: CEU DAS ARTES

Dias de Atividade: Quintas-Feiras

MÊS REF: 21/SETEMBRO A 20/OUTUBRO 2021

FAIXA ETÁRIA: 06 A 14 Anos T1; T2 e T3

TEMA: Boxe Chinês

Avançar/recuar

Jab-direto-chutes básicos

Atividade 1 – 23 de Setembro de 2021

Iniciando o aprendizado do Boxe Chinês utilizando o caminhar.

Avançando / Recuando

Atividade 2 – 30 de Setembro de 2021

Iniciando o aprendizado do primeiro soco usado no Boxe Chinês, aprendendo o Jab.

Atividade 3 – 07 de Outubro de 2021

Vamos iniciar os fundamentos do soco direto, em sequência iremos para o chute frontal.

Atividade 4 – 14 de Outubro de 2021

Iniciando o chute frontal, chute baixo e aplicado com as pontas dos pés.

Andre Bueno