



## Atividade Física e Desportiva

### Desafio N° 4 – # Flechinha ao Ataque

#### Atividade:

**1ª Parte - Aquecimento geral:** mobilização articular e muscular.

#### 2ª Parte - Exercícios Thai (mãos):

- Técnica de soco - **Baro Jireugi** - movimento de flexão e extensão do braço, alternando os braços.
- Técnica de defesa com os braços - **Olgul maki** - movimento de subida do antebraço acima da cabeça e descendo para a cintura, alternando os braços.
- Posição do Corpo - **Juchum-seogi**
- Combinação dos 2 movimentos (**Baro Jireugi e Olgul maki**).

#### Exercícios Chagui (pernas):

Técnica de Pontapé frontal - **Ap chagui**

- Elevação do joelho com uma perna e com a outra.
- Pontapé frontal, com uma perna e com a outra.

Técnica do Pontapé Circular (Lateral) - **Dollyo Chagui**

- Com apoio na cadeira, elevação do joelho com rotação da cintura, com uma perna e com a outra.
- Com apoio na cadeira, elevação do joelho com rotação da cintura, alternando as pernas.
- Com apoio na cadeira, elevação do joelho com rotação da cintura e pontapé lateral, com uma perna e com a outra.
- Com apoio na cadeira, pontapé lateral, alternando as pernas.
- Sem apoio, pontapé frontal, alternando as pernas.
- Sem apoio, pontapé lateral, alternando as pernas.
- Combinação em posição **Juchum-seogi** dos movimentos **Thai** (braços) com o pontapé frontal e lateral, alternando perna esquerda com a direita (**Baro Jireugi - Olgul maki - Ap Chagui - Dollyo Chagui**).
- **3ª Parte** - Retorno à calma, com exercícios de alongamento.

#### Material:

- 1 cadeira
- Equipamento desportivo e água.