

A palabra de hoxe é

***Karate***

***KARATE***

**O karate é un sistema de loita xaponesa sen armas, hoxe practicada como deporte, en que un individuo trata de derribar o contrario mediante golpes secos dados co bordo das mans, cos cóbados, cos xeonllos e co pé.**



**A palabra de hoxe é**

***Pértega***

***PÉRTEGA***

**A pértega é unha vara longa, flexible e moi resistente coa que un atleta toma impulso para alcanzar grandes alturas na proba de salto con pértega (atletismo).**

