



CIDADE DE
**PONTA
PORÃ**
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Marcio Gaudiozo Castro Filho
Projeto: Judô
Escola: E.P.M. Profº Dora Landolfi e E.R.M. Graça de Deus
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- Gira-gira

Para se fazer essa atividade será preciso apenas de uma folha de papel do tamanho de uma folha sulfite A4. A atividade inicia-se com o participante a ter que girar dez vezes com a folha na mão e ao final das voltas colocar no chão e tentar se manter sobre ela durante três segundos. Essa atividade pode ser um desafio para quem for executar, sendo assim proporcionando diversão para quem for fazer.



Atividade 02- Luta do saci

Para essa atividade não será necessária nenhum material. Esse exercício pode ser feito um desafio com um pai, irmão ou alguém que conviva com você na sua casa, o objetivo nada mais é de desequilibrar utilizando apenas o ombro e sem uma das pernas. Essa atividade pode trabalhar o domínio, equilíbrio e a força corporal dos participantes.



Atividade 03- Pega o rabinho

O material necessário para essa atividade será uma fita colorida ou um pedaço de tecido qualquer, os participantes devem colocar o pedaço de tecido na cintura da calça como se fosse um rabinho. O objetivo será ver quem consegue pegar primeiro o rabo do outro em um determinado tempo, quem acabar perdendo primeiro terá que pagar um exercício que o outro mandar. Essa atividade pode aumentar no participante senso de estratégia, força deslocamento ágil, domínio corporal e senso de espaço.



Atividade 04- Bolinha sobre a água

Para essa atividade será preciso alguns copos cheio da água, uma vasilha e uma bolinha de tênis de mesa. Para jogar esse jogo será preciso alinhar os copos com água e ao final colocar a vasilha. O objetivo desse desafio será fazer com que a bolinha chegue até a vasilha se movendo sobre a água através de sopros, a atividade também pode ser feito por duas pessoas vendo quem concluiu o desafio primeiro, e assim no final o ganhador pode mandar o outro pagar algum exercício.



Obs: As atividades descritas acima são melhor demonstradas através de vídeos.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Priscila Arce

Projeto: Judô Banzai

Escola: Orlando Mendes Gonçalves, Ignês Andrezza

Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

Atividades com balão ou bola realização golpe

Matérias: bolão ou bola e linha.

No primeiro momento 1 minutos de aquecimento um jogando para o outro o balão sem cair (observar **imagem 1**). Vamos colocar o balão perto do tornozelo a criança se segura no pai e faz o movimento do golpe (O Soto Gari) chutando o balão com calcanhar, logo após o pai coloca o balão no meio da perna a criança realizará o golpe completo chutando o balão com calcanhar no meio da perna (observar **imagem 2**), repetir o golpe de direita e esquerda repetindo 10 vezes de direita e esquerda.

Para finalizar brincar com o pai ou com o irmão de trânsito, como funciona: a mãe ou o pai comanda na batida das mãos, se bater uma palma é sinal vermelho (Pare) duas palmas é verde (correr) a criança deve prestar atenção no som da batida de palma.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.



imagem 1



imagem 2

**Atividade 02-
Atividade de equilíbrio e golpes (o soto gari)**

Materiais: faixa ou corda, balão ou bola

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. Colocará a faixa no chão na forma horizontal e no lado outra demarcação em forma de zigue-zague (observar **imagem 1**), o objetivo é que a criança ande pela faixa mantendo o equilíbrio sem pisar fora da faixa até o final dela, logo após alguém da família estará com o balão entre as pernas (observar **imagem 2**) e a criança irá se apoiar no pai para realizar o golpe (O soto gari) para chutar o balão com o calcanhar, voltando pela linha de zigue-zague e voltar repetir o exercício e fazer o golpe com o lado esquerdo, repetirá o exercícios com os golpes 10 vezes (5 de direita e 5 de esquerda o O Soto Gari). Nesta aula além de desenvolver o equilíbrio ajudará na lateralidade, coordenação no golpe lado direito e esquerdo.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.



imagem 1



imagem 2

**Atividade 03-
Atividade para perna (Ashi Waza)**

Matérias: corda ou faixa

O aluno poderá fazer sozinho, primeiro deverá dar um nó na ponta da faixa para ter um pouco de peso (observar **imagem 1**), segurar a faixa com as duas mãos balançar a faixa de um lado para outro e varrer com a planta do pé lado direito e esquerdo o golpe se chama (De Ashi Harai) o objetivo é não se desequilibrar manter a perna estendida (observar **imagem 2**). Utilizando a mesma faixa segurar no centro da faixa encostando as pontas da faixa no chão simulando assim a perna do colega (observar **imagem 3**) fazendo golpe por dentro enroscando um lado da faixa (uma perna golpe O Uchi Gari). Repetir os golpes 10 vezes.

Para finalizar a brincadeira do relógio maluco onde o pai ou mãe fica com a faixa na mão e gira em círculo e a criança tenta pular a corda sem pisar nela.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.



imagem 1



imagem 2



imagem 3

Atividade 04-

Sessão Cinema Judô

Material: internet <https://youtu.be/iaGHJQvRjU>

O objetivo é que a criança assista o filme a grande Vitória (filme sobre o judô), e reflita sobre as filosofias e os ensinamentos do judô, nunca desistir no amor ao próximo. Compartilhar com a família tudo que aprender no filme (observar **imagem 1 e 2**)

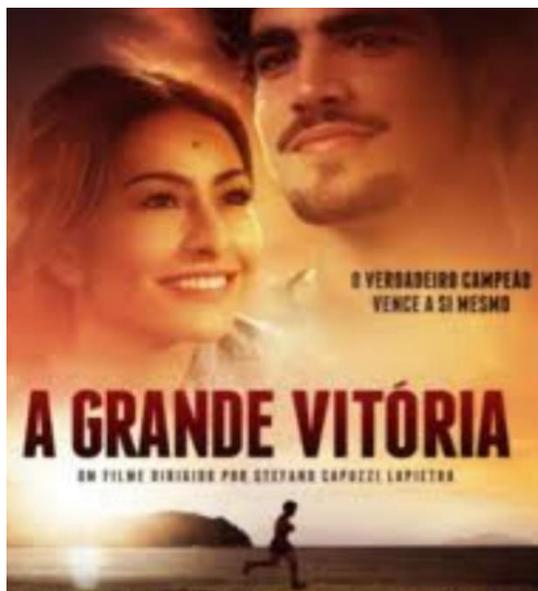


imagem 1



imagem 2

ATIVIDADES COMPLEMENTARES

Professor (a): Robson Calonga Bobadilha

Projeto: Judô

Escola: E.M.Zaira Portela

Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01-

Aula teórica sobre a criação da modalidade de judô, o nome de seu criador, o país de origem.

Criador do judô: Sensei Jigoro Kano

Pais de origem da modalidade de Judô, o JAPAO



Atividade 02-

Iniciação do aprendizado das técnicas de amortecimento de quedas (UKEMIS).

Podemos adaptar essas técnicas utilizando colchonetes, coxão ou ate mesmo um tapete confortável, essas técnicas são muito importantes para o praticante de judo, através delas o judoca não terá risco de sofrer lesão durante a queda, e não ter medo de cair, cuidados que devem ser tomados, posição da cabeça para não bater no chão, posição dos braços, e muito importante a postura.



USHIRO UKEMI
(amortecimento de queda para trás)



MAE-MAWARI-UKEMI



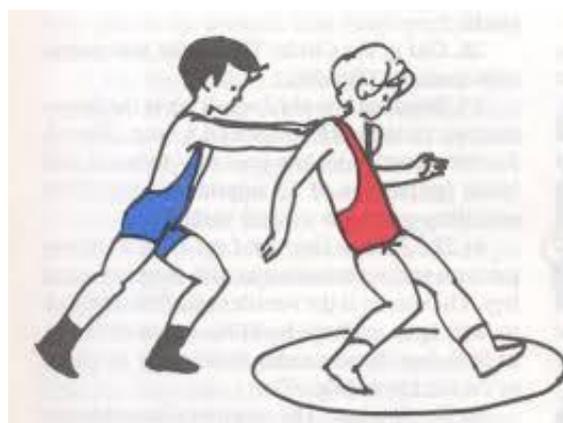
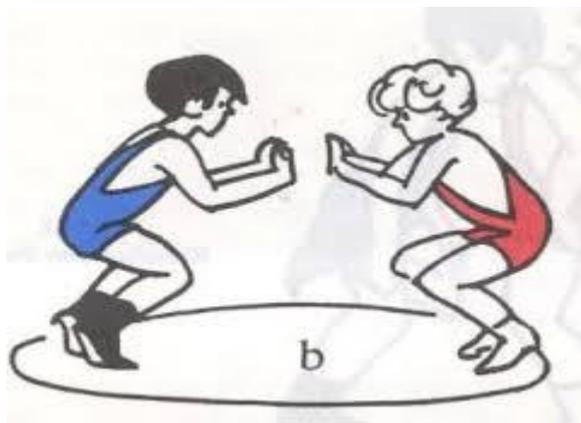
YOKO UKEMI = (QUEDA LATERAL)



MAE UKEMI
(amortecimento de queda para frente)

Atividade 03-

Brincadeira lúdica que podem ser feita em casa, o nome é **sumozinho**, essa atividade trabalha força movimentação, agilidade, movimentação de luta. Usaremos uma corda para fazer um círculo, ou podendo desenhar o mesmo no chão, 2 alunos devem ficar dentro do círculo, o objetivo é fazer o seu amiguinho sair do círculo, utilizando a força e movimentação, após um conseguir tirar o colega dentro do círculo inicia a atividade novamente.



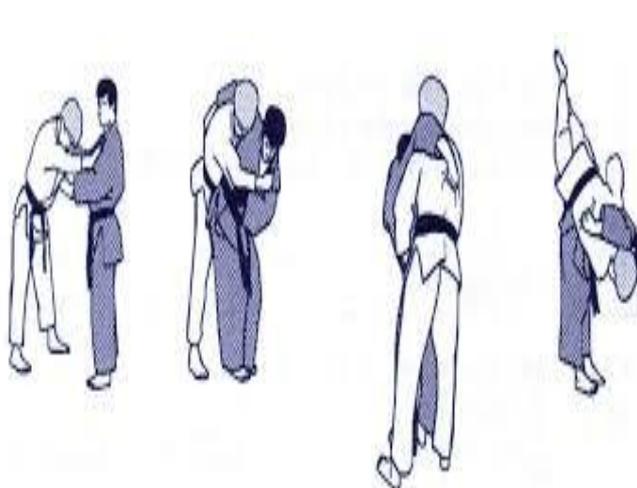
Atividade 04-

Nessa aula faremos os movimentos para aplicação dos golpes OSOTO-GARI e KOSHI-GURUMA. Esses golpes podemos adaptar, treinando os movimentos sozinho ou com a utilização de cabo de vassouras ou com o papai e a mamãe se puder ajudar. Lembrando que somente podem realizar as entradas de golpes! Sem realizar a queda! Para evitar lesões.

Golpes de projeção- Osoto gari



Golpes de projeção- koshi-guruma



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): ROSILEIDE BERNAL BARROZO
Projeto: JUDÔ BANZAI
Escola: FUNCESPP
Período: 06/07 a 31/07

Atividade 01- Finta para as entradas de golpes Seio Nague

Material faixa ou corda e três demarcações no solo

Dando continuidade da aula passada nas entradas de golpes, agora faremos com finta. O aluno fará uma corrida parado durante 30 segundos e 30 segundos corrida em movimento para depois fazer 2 minutos de alongamento nos membros superiores e 2 minutos nos inferiores, pois a aula será de baixa intensidade. Utilizaremos na primeira estação uma corda ou a própria faixa de judô do aluno para pular relógio (observar **imagem 1**) serão 10 saltos para frente parado com a mão direita e 10 com a esquerda. Na segunda estação serão 20 abdominais inferior (observar **Imagem 2**). Na terceira estação será 10 repetições de flexões de braço palmas (observar a **imagem 3**) para finalizar a estação a quarta estação com corda ou a faixa para fazer 10 saltos relógio para trás parado com a mão direita e 10 saltos com a esquerda (observar a **imagem 4**).

A aula principal será a finta de entrada de golpe (Seio Nague) nas 3 demarcações que fará no chão (observar a **imagem**) para poder pisar em cima e poder fazer a finta e as passadas com giro do quadril de 180 graus posicionando os braços com o encaixe do Seoi Nague, o aluno fará uma série de 15 repetições para o lado direito e 15 repetições para o lado esquerdo. O importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e lentamente, de preferência filmar para poder ver possível erro e corrigir os movimentos. E depois voltará para o início do circuito repetindo todas as estações e as fintas entradas de golpes totalizando 4 repetições de todo circuito e finta com golpes. Nesta etapa de treinamento aumentamos as repetições e a velocidade gradativamente a cada rodada de circuito para melhorando a resistência, coordenação e agilidade. **Observação:** Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.

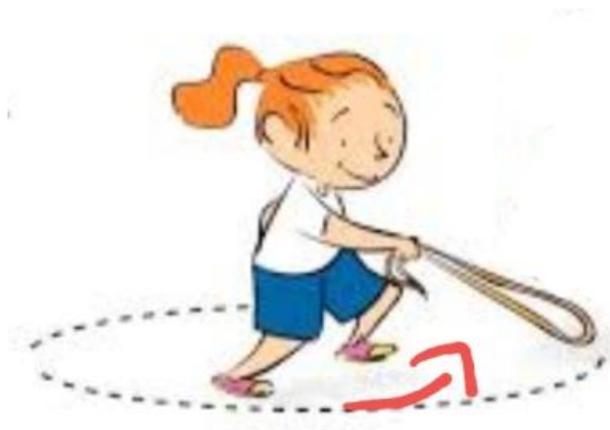


imagem 1

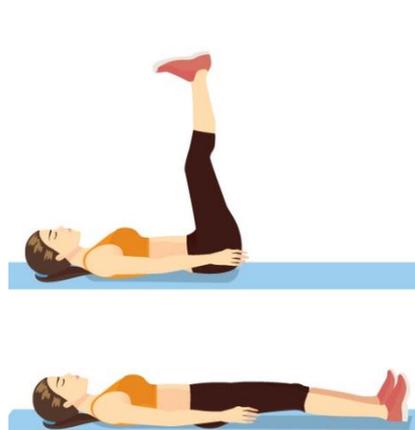


imagem 2

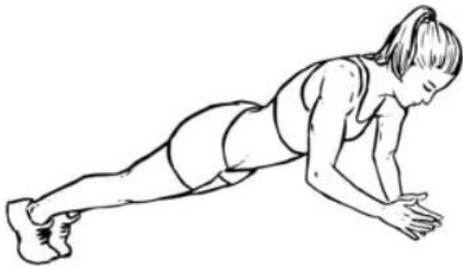


imagem 3



imagem 4



imagem 5

Atividade 02- Finta para Tai Otoshi com Elástico

Material: Elástico ou câmara de pneu

O aluno poderá fazer a atividade sozinho, antes de iniciar fará 40 segundos corrida parado e 40 segundos em movimento e depois 3 minutos de alongamento dos membros superiores e 3 inferiores. Na primeira estação utilizará uma corda ou a própria faixa de judô do aluno para pular relógio em movimento para frente (observar **imagem 1**) 10 repetições de saltos com a mão direita e 10 com a esquerda. Na segunda estação será 1 minuto de prancha abdominal isométrica (observar **imagem 2**). Na terceira estação será 1 minuto de ponte isométrico na qual é executada em decúbito dorsal (observar a **imagem 3**) e na quarta estação voltar para corda relógio (faixa de judô) para finalizar com 10 saltos com a mão direita em movimento e girando a corda para frente em movimento para trás e 10 de esquerda (observar a **imagem 4**).

A aula principal será a finta para entrada de golpe (Tai Otoshi) utilizando o elástico amarrado num lugar seguro (observar **Imagem 5**) para poder fazer a puxada e o giro do quadril de 180 graus e posicionando os braços e as pernas na posição correta do Tai Otoshi. O aluno fará uma série de 15 repetições para o lado direito e 15 repetições para o lado esquerdo, o importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e gradativamente acelerar o ritmo dos golpes, de preferência filmar as entradas de golpes para poder ver possível erro e corrigir os movimentos. Depois voltará para o início do circuito repetindo todas as estações e as fintas das entradas de golpes 3 vezes, nesta aula aumentamos a carga de força e velocidade dos membros superiores, inferiores e melhorar a coordenação motora e a agilidade da movimentação dos golpes com a finta.

Observação: Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.

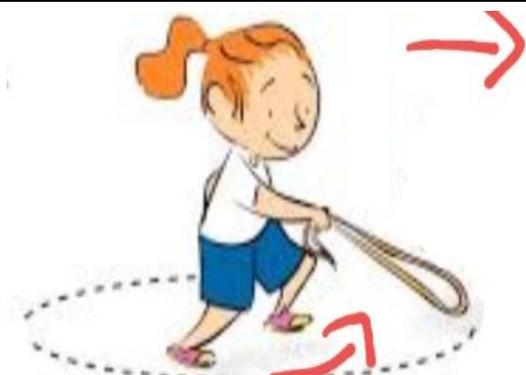


Imagem 1

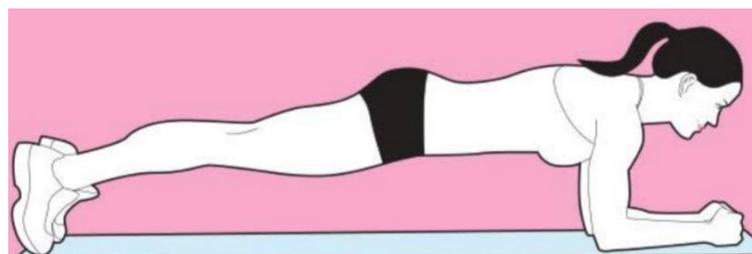


Imagem 2



Imagem 3

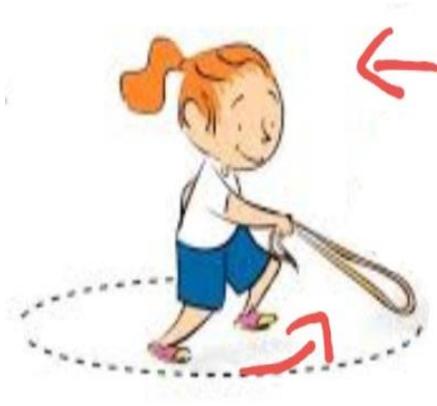


Imagem 4



Imagem 5

Atividade 03- Combinação Finta para Seoi Otoshi com Elástico

Material: Elástico ou câmara de pneu

Nesta aula além da finta faremos a combinação do Seio Nague com Tai Otoshi os dois golpes que treinamos anteriormente e utilizando o elástico. O aluno fará 1 minuto corrida parado e 1 em movimento e depois 3 minutos de alongamento dos membros superiores e 3 inferiores. Na primeira estação utilizará uma corda ou a própria faixa de judô do aluno para pular relógio parado (10 de direita e 10 de esquerda) e em movimento para frente 10 saltos para cada lado (observar **imagem 1**) 10 repetições de saltos com a mão direita e 10 com a esquerda. Na segunda estação será 30 segundo de prancha abdominal isométrica estendendo direita para cima e 30 segundo com a esquerda (observar **imagem 2**). Na terceira estação será 30 segundo de ponte isométrico com a perna direita estendida e 30 segundo com a esquerda na qual é executada em decúbito dorsal (observar a **imagem 3**) e na quarta estação voltar para corda relógio (faixa de judô) para finalizar com 10 saltos com a mão direita em movimento e girando a corda para trás em movimento para trás e 10 de esquerda.

A aula principal será a finta para entrada de golpe (Seoi Otoshi) utilizando o elástico amarrado num lugar seguro (observar **Imagem 4**) para poder fazer a puxada e o giro do quadril de 180 graus e posicionando os braços e as pernas na posição correta do Seoi Otoshi. O aluno fará uma série de 15 repetições para o lado direito e 15 repetições para o lado esquerdo, o importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e gradativamente acelerar o ritmo dos golpes, de preferência filmar as entradas de golpes para poder ver possível erro e corrigir os movimentos. Depois voltará para o início do circuito repetindo todas as estações e as fintas das entradas de

golpes 3 vezes, nesta aula aumentamos a carga de força e velocidade dos membros superiores, inferiores e melhorar a coordenação motora e a agilidade da movimentação dos golpes com a finta.



Imagem 1

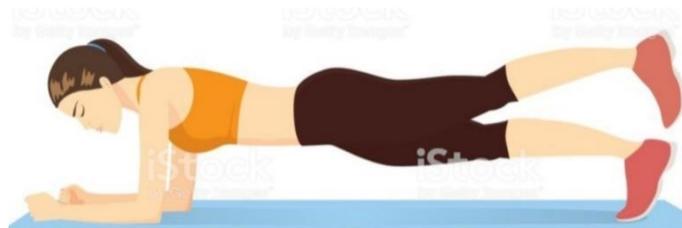


imagem 2

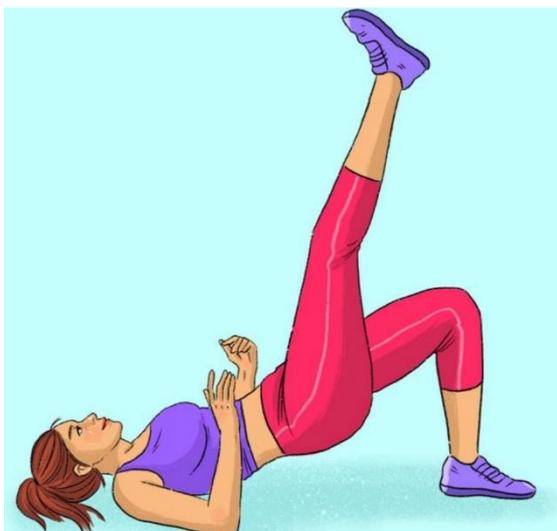


Imagem 3



imagem 4

Atividade 04- Sessão Cinema Judô

Material: internet <https://youtu.be/SYWYIEwkvtk>

Assistir filme a grande Vitória (Filme em Ubatuba: A Grande Vitória Drama baseado em fatos Reais luta Judô), objetivo analisar os aspectos filosóficos e os ensinamentos do judô dentro e fora do tatame (observar **imagem 1**) observar as formas de treinamento e a diferença das regras das competições nessa época comparados com as atualizações das regras atuais de competição (observar **imagem 2**).



imagem 1



imagem 2