



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. DORA LANDOLFI e E.M.R. GRAÇA DE DEUS
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01- Bola na sesta

Para a execução desse desafio será preciso um balde uma bola qualquer e um cabo de vassoura. Para realizar essa atividade o participante deve colocar o balde a mais ou menos quinze passos a sua frente em seguida deve pegar o cabo de vassoura e dar umas dez voltas com a cabeça no cabo para depois tentar acertar a sesta representada pelo balde. Essa atividade trabalha noção de espaço e tempo e consciência corporal.



Atividade 02- Repetição de golpes em casa

Para essa atividade será preciso apenas de uma cadeira, a atividade tem o objetivo de utilizar a cadeira para relembrar o movimento e que haja uma auto correção e maior ciência dos movimentos do golpe, que no caso será o chamado O-soto-gari, será feita por volta de quinze repetições cada lado, logo pode se acelerar pra mudar o nível de execução.



Atividade 03- Buscando seu urso

Essa atividade precisará de quatro tipos de ursinhos ou pode se usar almofadas, inicialmente será preciso colocar os ursos ou almofadas em fileiras e demarcar um ponto depois de dez passos deles, em seguida o participante terá que resgatar um por um os ursos porém saltando de cócoras de “sapinho”. Nesse exercício o aluno adquire força e destreza nos membros inferiores.



Atividade 04- Saltitando

Para essa atividade será preciso de uma faixa usadas nas aulas de judô, em um local com espaço será preciso esticar no chão a faixa e em seguida o objetivo será de saltitar com um pé só entre a faixa alternando entre o lado direito e lado esquerdo da faixa. Para iniciar será estipulado um minuto para que o aluno faça o maior número de saltos possível dentro desse tempo, terminou de um lado da perna pode fazer com a outra para assim saber qual lado da perna é mais ágil e possui mais força.



Obs: Todas as atividades são demonstradas em vídeos.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): ROSILEIDE BERNAL BARROZO
Projeto: JUDÔ BANZAI
Escola: FUNCESPP
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01- Finta com passadas para Tai Otoshi

Material cadeira e as demarcações no solo

Dando continuidade da aula passada agora faremos a finta com passadas. O aluno fará uma corrida durante 30 segundos parados e 30 segundos em movimento para depois fazer 2 minutos de alongamento nos membros superiores e 2 minutos nos inferiores. Na primeira estação será 30 segundos de Polichinelos parados e 30 segundos de Polichinelos em movimento (observar **imagem 1**). Na segunda estação serão 30 abdominais Superiores (observar **Imagem 2**). Na terceira estação será 10 repetições de flexões de braço utilizando a cadeira (observar a **imagem 3**) para finalizar a quarta estação com 15 Burpee (observar a **imagem 4**).

A aula principal será a finta com passadas para o Tai Otoshi nas demarcações que fará no chão para poder pisar em cima e poder fazer a finta e as passadas com giro do quadril de 180 graus posicionando os braços e as pernas corretamente, 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 aumentar a velocidade, 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

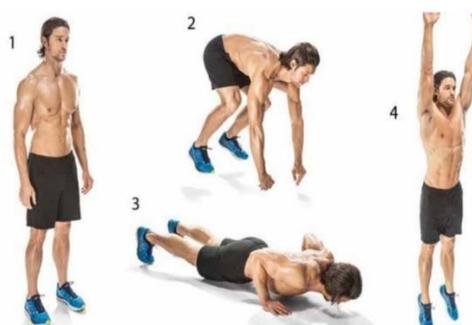


imagem 4

Atividade 02- Finta com passada e elástico para Seoi Nague 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 um elástico para fazer 15 agachamento até 90 graus (observar **imagem 1**). Na segunda estação será 15 repetições de bíceps com o elástico (observar **imagem 2**). Na terceira estação será puxada remada (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 girando o tronco com puxada de judô com elástico 15 para direita e 15 para esquerda (observar a **imagem 4**).

A aula principal será a finta com a passada para o golpe Seoi Nague utilizando o elástico amarrado num lugar seguro para poder fazer a puxada e o giro do quadril de 180 graus e posicionando os braços e as pernas na posição correta. O aluno fará uma série de 15 repetições para o lado direito e 15 repetições para o lado esquerdo, o importante nas fintas das entradas 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 4 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

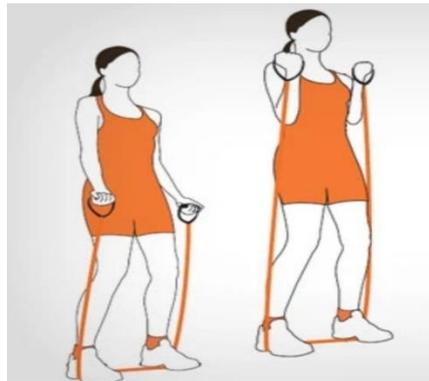


Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4

Atividade 03- Entrada de Golpes Uti Mata

Material: Cadeira

Nesta aula será desenvolvida muito equilíbrio e coordenação motora. 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 cadeira para fazer tríceps com as pernas semi flexionadas (observar **imagem 1**) totalizando 20 repetições. Na segunda estação será 15 a fundos com a cadeira com a perna direita e 15 com a esquerda (observar **imagem 2**). Na terceira estação será 20 repetições de ponte reto com a cadeira (observar a **imagem 3**) e na quarta estação será abdominais com a cadeira com 15 repetições estendendo e flexionando a perna (observar **Imagem 4**) e 15 segundo estabilizando suspenso na cadeira com os braços estendidos (observar **Imagem 5**).

A aula principal será entrada de golpes de Uti Mata utilizando a cadeira, onde fará o giro de 180 graus e erguer a cadeira com a perna direita totalmente estendida estabilizando e mantendo o equilíbrio fazendo 15 repetições para ambos os lados. 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 4 vezes, nesta aula aumentamos a carga de força e velocidade dos membros superiores, inferiores e melhorar a coordenação motora, equilíbrio e a agilidade da movimentação dos golpes com a cadeira.

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



Imagem 1



imagem 2



Imagem 3



imagem 4



imagem 5

Atividade 04- Sessão Cinema Judô
HISTÓRIAS DO ESPORTE APRENDIZES DE SAMURAI

Material: internet https://youtu.be/AZJJv1oWN_M

Assistir o Documentário da História do Esporte aprendizes de Samurai. Esse documentário tem relação com o filme a grande Vitória (Filme em Ubatuba: A Grande Vitória Drama baseado em fatos Reais luta Judô) que assistimos aula passada, objetivo analisar os aspectos filosóficos e os ensinamentos do judô dentro e fora do tatame (observar **imagem 1**) observar as formas de treinamento de antigamente em relação aos dias atuais (observar **imagem 2**).



imagem 1



imagem 2

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Priscila Arce
Projeto: Judô Banzai
Escola: Orlando Mendes Gonçalves, Ignês Andreazza
Período: 03/08 a 28/08

Atividade 01-

Atividades com cabo de vassoura e golpes.

Matérias: cabo de vassoura, chinelo , fita, colher e bolinha de papel higiênico.

No primeiro momento 1 minutos de aquecimento andar sobre a fita em linha reta e zigue - zague equilibrando a bolinha na colher (observar **imagem 1**)..logo após o aquecimento vamos fazer o golpe utilizado o cabo de vassoura para realizar, vamos segurar na ponta da vassoura o movimento do golpe (O-Soto-Gari) de direita e de esquerda, o movimento será enroscado o pé como se fosse um gancho no Cabo de vassoura (observar **imagem 2**), repetir o golpe de direita e esquerda 10 vezes cada.

Para finalizar brincar com o pai ou com o irmão a brincadeira do vermelho, como funciona: a mãe ou o pai comanda contando uma história, no meio da história tem ter a cor vermelha o filho e o pai ou a irmã sentado com a mão na orelha prestando atenção na história no meio dos dois terá um objeto que pode ser chinelo, quem pegar o chinelo primeiro quando falar a cor certa na qual é vermelho ganha um ponto e quem pegar em cor errada perde um ponto, no final da história fazer a conta e ver quem ganhou, quem perder faz a imitação de um animal. Nesta brincadeira o aluno desenvolve o a atenção (audição), agilidade, velocidade e a matemática.

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

imagem 1



imagem 2



Atividade 02-

Atividade de força e golpes (De-ashi-barai)

Materiais: cadeira, faixa ou corda.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. Para realizar o primeira atividade que é o aquecimento será carrinho de mão vai de frente e volta de costa, imitar animais como sapo, caranguejo, macaco. Logo após o aquecimento vamos fazer o golpe, primeiro o pai ou mãe auxiliando o filho fazendo círculo com a faixa ou a corda o filho terá que passar pelas faixas como se fosse amarelinha, quando chegar na cadeira fará o golpe que é (De-ashi-barai) o movimento será realizado como se a criança estivesse varrendo com a planta do pé

encontrando na ponta do pé da cadeira (observar **imagem 1**) repetir o exercícios com os golpes 10 vezes (5 de direita e 5 de esquerda). Nesta aula além de desenvolver o equilíbrio ajudará na lateralidade, coordenação no golpe lado direito e esquerdo.

Para finalizar a aula fazer com quem mora em casa a brincadeira da cobra cega onde o pai ou a mãe venda os olhos e tenta com a batida da mão do filho pegar lo. (observar **imagem 2**)

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



imagem 1



imagem 2

Atividade 03- Atividade de imobilização (Ne Waza)

Matérias: fita, cadeira, cabo de vassoura, brinquedos.

O aluno poderá fazer com quem estiver morando com ele em casa, nosso aquecimento hoje será em forma de um circuito onde a primeira será passar nas fitas ou corda o que tiver para marcar em casa no chão círculo em zigue-zague, reto onde o filho deverá passar, no próximo será saltar por cima da vassoura que estará presa na cadeira e pegar o brinquedo, na volta passar por de baixo da cadeira e fazer o mesmo trajeto do circuito, repetir 5 vezes. (observar **imagem 1**). Agora vamos para a imobilização técnica de solo de segurar o oponente, antes vamos fazer exercícios, neste caso o pai ou a mãe terá que ajudar o filho, o pai estará deitado com os pés afastado o filho de pé tentar pegar na cabeça e o pai se movimenta impedindo o filho a pega-lo. Outro exercício o pai deitado com as pernas afastada o filho deverá empurrar uma da perna e pegar o brinquedo que estará perto do ombro do pai. Na imobilização o filho sentará perto do pai e irá segurar por de baixo do pescoço e segurar o braço, o nome da imobilização (Honke zaga tame) o objetivo é o filho ter o pai bem seguro firme (observar **imagem 2**). Repetir a imobilização 10 vezes de direita e de esquerda.

Para finalizar a brincadeira pega rabo, o pai ou a mãe coloca uma fita atrás prende na roupa o filho também no comando o começar um tenta pegar a fita do outro.

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



Imagem 1



imagem 2

Atividade 04-

Atividades aquecimento e golpe ippon sei nage.

Material: saco de lixo ou ursinho e faixa ou corda.

O aluno poderá fazer a atividade com quem estiver morando em casa, dois minutos de aquecimento o pai o filho brincaram de caçador e raposa, o pai fica de caçador para pegar o pé da filho sentado de frente o filho sentado de Costa (observar a **imagem 1**) logo após o filho vira o caçador e o pai a raposa, objetivo é tocar na ponta do pé, desenvolve na velocidade, outro exercício é o sumô fazer um círculo onde objetivo é tirar o oponente do círculo uma variação e fazer agachado um tentado de fazer o outro sente ou encoste a mão no chão, perde quem sentar ou encostar a mão no chão 5 vezes (observar a **imagem 1**) Logo após fazer o golpe (Ippon sei nage) com a ajuda do pai que amarra o saco de lixo na faixa assim o filho fará a entrada do golpe no saco como mostra a imagem abaixo(observar a **imagem 2**,) objetivo é fazer o golpe de direita e de esquerda 10 vezes cada .

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



imagem 1



imagem 2