



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): MARCIO GAUDIOZO CASTRO FILHO
Projeto: JUDÔ
Escola: E.P.M. DORA LANDOLFI e E.M.R. GRAÇA DE DEUS
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- Jump de bolinhas

Para a execução desse desafio será preciso duas sacolinhas plástica, algumas bolinhas qualquer que pode ser até feitas de papel no tamanho de uma bolinha de tênis de mesa, e uma caixa. Para realizar essa atividade os participantes devem encher as sacolas como se fossem balões e em seguida colocar no chão, logo se coloca a bolinha em cima da sacola cheia onde o jogador deve tentar fazer com que essa bolinha caia na caixa só tocando nas sacolas cheias que na verdade elas assim funcionam como uma espécie de trampolim. Essa atividade trabalha noção de espaço e a coordenação motora.



Atividade 02- Lutinha do volante

Para essa atividade será preciso apenas tapetes e duas pessoas da casa, em seguida os participantes devem se colocar de joelhos segurando apenas nos ombros do seu adversário. O objetivo dessa atividade é desequilibrar seu parceiro fazendo com que ele coloque alguma outra parte do corpo no chão. Nessa brincadeira quem faz acaba trabalhando a força e a ter noção de estratégia de desequilíbrio que no judô é importante.



Atividade 03- Acertando no alvo

Essa atividade precisará de uma vasilha de gelo e algumas bolinhas que podem ser qualquer tipo de bolinhas até mesmo aquelas retiradas de desodorante. O objetivo desse desafio é fazer com que a bolinha pingue no chão e caia em uma das forminhas que será o alvo, pode fazer competição com quem estiver na casa e pode ainda estipular tempo para ver quem acerta o maior número de bolinhas em menor tempo. Essa atividade também trabalha noção de espaço e coordenação ao jogar as bolinhas.



Atividade 04- Saltitando

Esse será um desafio de equilíbrio, o desafiado precisará de alguns ursinhos de pelúcia. E o objetivo desse exercício é pegar esses objetos e jogar a sua frente sem que coloque uma das pernas no chão. Nessa atividade é trabalhada a força e equilíbrio do participante.



Obs: Todas as atividades são demonstradas em vídeos.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): ROSILEIDE BERNAL BARROZO
Projeto: JUDÔ BANZAI
Escola: FUNCESPP
Período: 31/08 a 25/09

Atividade 01- Ne Waza sem Judogui

Nesta etapa de treinamento iremos começar a desenvolver exercícios e técnicas de solo. O aluno fará 2 minutos de alongamento nos membros superiores e 2 minutos nos inferiores. Na primeira estação será 1 minuto de escalada, na qual começará em pé e usando as mãos no solo em forma de escalada deitará em decúbito ventral e voltar na posição em pé (observar **imagem 1**). Na segunda estação serão 1 minuto de guarda lateral alternando direita e esquerda até acabar o tempo (observar **Imagem 2**). Na terceira estação será 1 minuto de jacarezinho de costas, o alunos estará na posição de decúbito dorsal deslocando o quadril para trás alternadamente para os dois lados (observar a **imagem 3**) para finalizar a quarta estação 1 minuto de aranha, na qual o aluno desenvolverá em 4 apoios (observar a **imagem 4**).

A aula principal será a técnica de solo chamada Sankaku (observar **imagem 5 e 6**) o aluno deverá estar em decúbito dorsal entrelaçando a perna direita sobre a perna esquerda e parar na posição sentado, volta na posição deitado entrelaça perna esquerda sobre a perna direita e retorna na posição sentado, fará técnica durante 2 minutos alternando a posição da perna, essa técnica simula o encaixe do estrangulamento com as pernas para a finalização do Shime waza (técnicas de estrangulamento) **Observação:** Será disponibilizado um vídeo para explicar melhor a atividade.



imagem 1



imagem 2



imagem 3



imagem 4



imagem 5



imagem 6

Atividade 02- Técnicas de solo e em Pé sem o Judogui

Material: Obi (faixa de judô) e Wagui

O aluno poderá fazer a atividade sozinho, antes de iniciar fará 3 minutos de alongamento dos membros superiores e 3 inferiores. Na primeira estação segurando as duas pontas da faixa e pisando com os dois pés no centro da mesma, fará 1 minuto de Ushiro Ukemi (Queda de costas) sem soltar a faixa (observar **imagem 1**). Na segunda estação desenvolverá 1 minuto de trabalho de Kumi-Kata utilizando a faixa alternando direita e esquerda até acabar o tempo (observar **imagem 2**). Na terceira estação utilizando a faixa amarrado no judogui será realizado a técnica de chave de braço chamado Juji-Gatame durante 1 minuto o aluno segurando a faixa deitará e puxará a faixa como se estivesse puxando o braço do oponente (observar a **imagem 3**) e na quarta estação durante 1 minuto o aluno realizará o kumi-kata Migui (pegada de direita) com a pegada no Wagui (parte de cima do judogui) com movimentação para fazer a entrada de golpes de preferência.(observar a **imagem 4**). Na última estação será realizada o trabalho de guarda lateral com a faixa e aguarda laçada com a mesma, o aluno deverá segurar nas pontas dos dedos a faixa e com as pontas dos pés fazer um movimento de guarda lateral para a direita e lateral para a esquerda (observar a **Imagem 5**) alternando com a laçada para a direita e laçada para a esquerda (observar a **imagem 6**) durante 2 minutos.

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



Imagem 1



Imagem 2



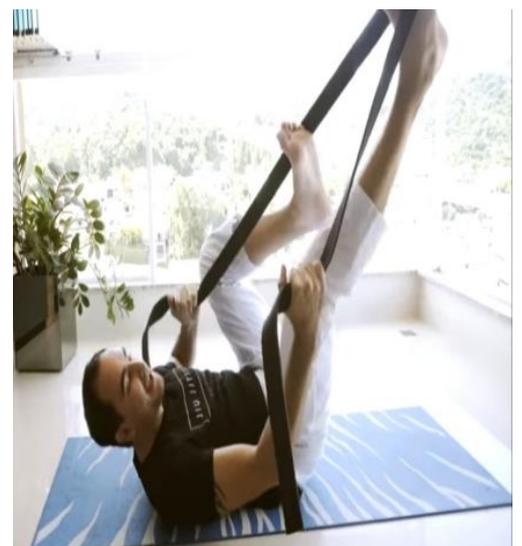
Imagem 3



Imagem 4



Imagem



Material: Wagui (parte de cima do Judogui)

Nesta aula o aluno utilizará a parte de cima do judogui para realizar durante um minuto o trabalho de rosca punho para fortalecer a pegada de direita esquerda e durante 30 segundos será realizado com o braço direito e durante 30 segundos com o braço esquerdo (observar **imagem 1**). Na segunda estação utilizando a parte de cima do judogui o aluno desenvolverá a puxada estando em decúbito ventral, para fortalecer a lombar e as costas durante 1 minuto (observar **imagem 2**). Na terceira estação fazendo o mesmo trabalho de rosca punho com a pegada normal de direita durante um minuto será realizado a movimentação com finta e entrada de golpes de preferência e 1 minuto com o lado esquerdo. Na quarta estação o aluno estará sentado segurando a gola do judogui e utilizará o pé para fazer a força contrária para fortalecer a pegada durante um minuto (observar **imagem 3**). Na quinta e última estação iremos desenvolver o reflexo durante 1 minutos o aluno deverá jogar o quimono no ar com a mão direita e segurar com a mão esquerda sem deixar cair no chão e durante um minuto fará o mesmo trabalho em movimento, desenvolvendo assim o reflexo na pegada (observar **imagem 4**).

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



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4

Chiaqui Ishii “ o Samurai Brasileiro”

Material: internet <https://youtu.be/qo23IGFjOM>

Assistir o Documentário da História do atleta Brasileiro e primeiro medalhista Olímpico Chiaqui Ishii considerado o Samurai do brasil, objetivo analisar os aspectos filosóficos e os ensinamentos do judô dentro e fora do tatame (observar **imagem 1**) observar as formas de treinamento e competições de antigamente em relação aos dias atuais (observar **imagem 2**).



imagem 1



imagem 2