



Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã - FUNCESPP

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: 28/09 a 09/10

Atividade 01- Ação e reação

Para se fazer essa atividade será preciso de duas camisas apenas ou pode ser usado qualquer tipo de pano, esta é uma atividade que pode ser feita em dupla. Uma pessoa irá segurar as duas camisas uma em cada mão, o outro com um passo de distância irá tentar uma reação mais rápida possível quando ele soltar uma das camisas não deixando ele saber qual mão irá soltar ele terá que contar com agilidade e velocidade na tomada de decisão nesse exercício.



Atividade 02- Sopra, Sopra

Nesta atividade será preciso de copinhos descartáveis e uma fita para demarcar o ponto de partida e chegada. Essa é uma atividade que também pode ser feita com alguém que esteja na casa sem limite de quantidade, dará início quando todos os participantes tiver seus copos e se colocarem na faixa de largada, logo irão colocar o copo no chão e terão como objetivo fazer com que esse copo chegue na linha de chegada através de sopro apenas, não será permitido utilizar outras parte do corpo para fazer chegar, quem chegar primeiro e ganhar estará livre de pagar exercício físico como flexão de braço, abdominais ou polichinelo.



Obs. Todas as atividades descritas acima são melhor explicadas em vídeo.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Rosileide Bernal Barrozo
Projeto: Judô Banzai
Escola: FUNCESPP
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01- Golpes de Te Waza, Koshi Waza e Ashi Waza (Golpes de mão e Braço, Quadril e Pé e perna)

O aluno fara uma corrida durante 45 segundos parados e 45 segundo em movimento para depois fazer 2 minutos de alongamento nos membros superiores e 2 minutos nos inferiores. Na primeira estação será 45 segundos de Saltos Laterais parados e 45 segundos em movimento (observar **imagem 1**). Na segunda estação serão 45 segundos abdominais (observar **Imagem 2**). Na terceira estação será 45 segundos de flexões de braço (observar a **imagem 3**) para finalizar a quarta estação será 3 Golpes (Tai-otoshi, Harai-Goshi e O-uchi-gari) na qual para cada golpes fazer 10 repetições de Direita e 10 repetições de esquerda até completar 1 minuto e 30 segundos (observar a **imagem 4, 5 e 6**).



Imagem 1

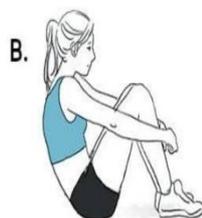


Imagem 2

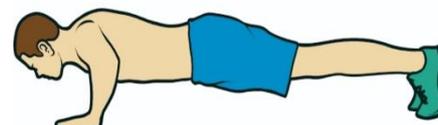
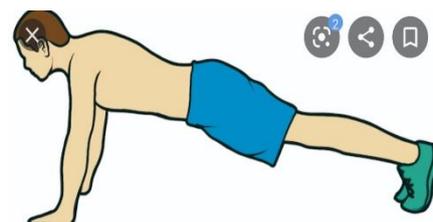


Imagem 3

Imagem 4

Imagem 5

Imagem 6



Atividade 02- Renrako Renka Waza (Sequência de Golpes)

Nesta aula faremos a combinação do golpe O-uchi-gari, Tai-otoshi e Harai-goshi os 3 golpes que treinamos anteriormente fazendo a sequência dos três de direita e esquerda. 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 parado durante 45 segundos e em movimento para frente e para trás durante 45 segundos (observar **imagem 1**). Na segunda estação será 45 segundos de prancha Lateral isométrica para o lado direito e 45 segundos para o lado esquerdo (observar **imagem 2**). Na terceira estação será 45 segundos de ponte isométrico com a perna direita estendida e 45 segundos com a esquerda na qual é executada em decúbito ventral (observar a **imagem 3**) e na quarta estação fazer a sequência dos 3 golpes de direita e esquerda durante 2 minutos, começando com o O-uchi-gari, Tai-otoshi e finalizando com Harai-goshi (observar a **imagem 4,5 e 6**) combinando os três golpes de direita e depois os três de esquerda até completar os dois minutos.

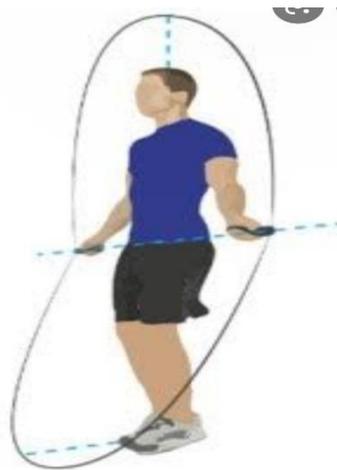


Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4



Imagem 5



Imagem 6

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Priscila Arce
Projeto: Judô Banzai
Escola: Orlando Mendes Gonçalves, Ignês Andreazza
Período: 28/09 a 09/10

Atividade 01-

Atividades golpes (Ogoshi)

Matérias: colchão, fita, bambolê, corda.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. No primeiro momento montaremos nosso circuito para depois fazer o golpe, coloque o colchão em um lugar onde não tem objeto perigoso, antes do colchão coloque o bambole ou a corda o que tiver em casa em uma linha reta, começaremos nosso aquecimento pular com um pé direito e no final fazer cambalhota no colchão apoiando as duas mãos no colchão e rolar, na outra volta pular com a perna esquerda, continuando o aquecimento agora imitar um sapinho em direção ao colchão e continuando com a cambalhota, repetir o exercício 3 vezes (observar **imagem 1**). Continuando com exercício vamos acrescentar o golpe (Ogoshi) vamos precisar da ajuda de alguém da família para realizar o golpe, no caso o pai ou a mãe espera o filho perto do colchão para receber o golpe. O filho realizará todo o percurso pelo bambole chegando no colchão realizará o golpe na pessoa abraçando pela cintura virar na direção do colchão e derrubar a pessoa devagarzinho direcionar e dominar o golpe (Ogoshi) repetir o exercício de direita e esquerda 5 vezes repetindo os exercício pulando com um pé só depois com o outro imitar sapinho e finalizar com o golpe (observar **imagem 2**).

Para finalizar brincar com o pai ou com o irmão com o pega rabo colocando uma tira de pano a traz como se fosse um rabo, o outro tentará pegar, com essa brincadeira realizará o trabalho da movimentação (Shintai) e a pegada (Kumi Kata).



imagem 1



imagem 2

Atividade 02-
Atividade de força e golpes (Tai Otoshi).

Materiais: colchão, corda, fita, cabo de vassoura, cadeira, bola ou balão.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. No primeiro momento montaremos nosso circuito para depois fazer o golpe, primeiro a corda em linha reta logo os bambolês depois a cadeira deitada ou juntas depois o cabo de vassoura em cima da cadeira ou algum objeto que tiver em casa, por último o colchão. Para começar o exercício o aluno começará se equilibrando na fita sem pisar fora, depois pular com um pé só nos bambolês, colocar as cadeiras deitadas ou juntos para pular por cima, passar por de baixo do cabo de vassoura como se fosse soldado se arrastando e por último pegar a bola e fazer cambalhota no colchão, realizado o circuito 3 vezes com velocidade. (Observar **imagem 1**) Continuando com exercício vamos acrescentar o golpe (Tai Otoshi) vamos precisar da ajuda de alguém da família para realizar o golpe, no caso o pai ou a mãe espera o filho perto do colchão para receber o golpe o filho realizará todo o percurso e quando chegar perto do colchão realizará o golpe na pessoa uma mão na direção do ombro e a outra perto cotovelo virar para o colchão e estender a perna pela cintura virar na direção do colchão e derrubar a pessoa bem devagarinho direcionar e dominar o golpe (Observar **imagem 2**) repetir o exercícios com os golpes 5 vezes (5 de direita e 5 de esquerda).

Para finalizar a aula fazer com quem mora em casa a brincadeira de pedra, papel e tesoura, no primeiro momento passar por um percurso de bambolês para poder disputar o pedra, papel e tesoura quem perder imita um animal, a brincadeira ajuda na velocidade, raciocínio e estratégia.



Imagem 1



imagem 2