



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.M.R. Graça de Deus
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01- Relembrando rolamento

Essa atividade é para que o aluno lembre de forma mais descontraída a didática do rolamento, que para a modalidade se faz muito importante. O aluno irá separar um lugar para colocar um tapete e em seguida irá se colocar em posição de flexão sobre ele e fazer dois deslocamentos lateral, no terceiro deslocamento irá recolher o braço deixando o corpo rolar suavemente no solo assim relembrando a mecânica do rolamento. Será pedido fazer dez repetições de cada lado.



Atividade 02- Equilibra e joga

Para essa será preciso alguns bichos de pelúcia ou qualquer objeto que preferir e um balde. Em seguida ira colocar o balde depois de dez passos a frente e os ursos de pelúcia ao lado, o objetivo será com apenas uma das pernas abaixar pegar um dos ursos e acertar dentro do balde. É importante que não toque com o pé no chão se isso acontecer terá que pagar dez flexões de braço, essa atividade fortalece muito o core e trabalha muito o equilíbrio.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Robson Calonga Bobadilha
Projeto: Judô
Escola: Zaira Potella
Período: 19/10 a 30/10

Atividade 01-

Nesta aula será realizado, o aprendizado sobre regras, posturas e saudações, trabalhando respeito aos colegas professores e ao dojo (local onde e praticado o judô) alongamentos dos membros superiores e inferiores, mostrando as posições corretas, todos os alongamentos serão feitos contando até 10 em japonês, para que os alunos aprendam a contar em japonês. Isso será desenvolvido com alegria e prazer, evitando a exclusão e respeitando o tempo de aprendizado de cada aluno.

Atividade 02-

Nesta aula trabalharemos as técnicas de amortecimentos de quedas, para que aprendam a realizar as quedas de maneira correta, assim evitando lesões e desconforto na hora de realizar as quedas, as técnicas e realizadas várias posições, Rolamento Frontal (mae-mawari-ukemi), Queda Lateral (Yoko-ukemi), Queda Frontal (Mae-Ukemi), Queda de costas para trás (Ushiro-Ukemi), as posições serão realizadas de forma repetitiva, para a adaptar o corpo aos movimentos, fortalecendo a musculatura e realizando exercícios de impacto, e realizando o Kiai (grito de energia do Judô) batendo braços e mãos no tatame, protegendo a cabeça e contraindo abdômem e fortalecendo o diafragma.