



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: 03/11 a 27/11

Atividade 01- Pensa rápido

Para se fazer essa atividade será preciso um bastão apenas ou pode ser usado o cabo de uma vassoura. Uma pessoa irá segurar o bastão e a pessoa desafiada com um passo de distância irá tentar com uma reação mais rápida possível salvar o bastão antes que caia quando for solto, ele terá que contar com agilidade e velocidade.



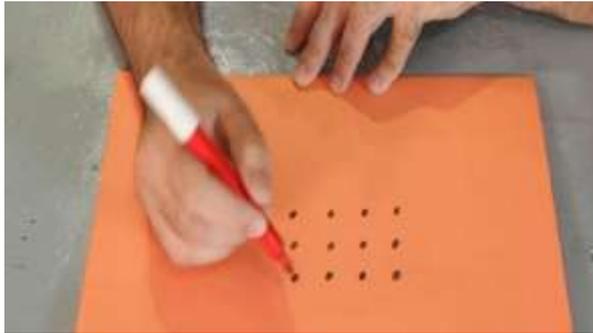
Atividade 02- Guiando

Nesta atividade será preciso de uma bolinha qualquer, uma régua e pinos para sinalizar o trajeto que a bolinha for passar. Essa atividade terá como objetivo guiar a bolinha com a régua até determinado ponto por entre os obstáculos que foi montado antes com os pinos, a bolinha não pode encostar nos pinos mas também não poderá se afastar do trajeto, o participante que guiar não pode tocar na bolinha sem a régua. Com isso quando forem competir nessa atividade será contado tempo, onde quem fizer em menos tempo a travessia da bolinha fica livre de pagar exercícios que o ganhador pedir. Essa atividade trabalha destreza motora fina e agilidade.



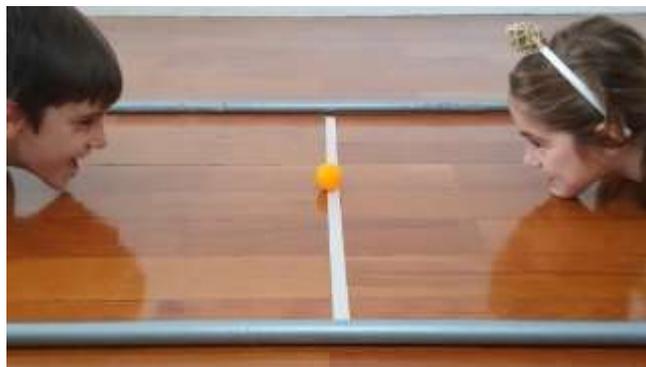
Atividade 03- Ligue os pontos

Para essa atividade será preciso uma folha de papel e uma caneta, logo será preciso fazer doze pontos na folha de papel sendo três fileiras de quatro pequenos pontos. O objetivo será ligar todos os pontos e terminar de ligar onde se deu início, ou seja, se eu comecei traçando a linha do ponto de cima, devo finalizar os traços no ponto de cima, também não será permitido linhas curvas somente linhas retas, não poderá começar riscando uma fileira e logo fazer outra linha em outra fileira por exemplo, as linhas devem ser contínuas e por fim as linhas devem pegar todos os pontos. Se caso conseguirem cumprir esse desafio grave e mande para seu professor.



Atividade 04- Cabo de guerra com sopros

Para essa atividade será preciso uma fita e uma bolinha de tênis de mesa, se caso não tiver bolinha na casa pode se fazer uma de papel. O objetivo dessa atividade é fazer com que a bolinha invada o campo adversário utilizando apenas o sopro, ao final quem fez mais pontos pode mandar seu adversário pagar dez exercícios de sua escolha.



ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Robson Calonga Bobadilha
Projeto: Judô
Escola: Zaira Potella
Período: 03/11 a 27/11

Atividade 01-

Desenvolver as quedas e as imobilizações trabalhadas dentro do contexto da modalidade a partir do conhecimento adquirido pelos alunos em atividades lúdicas. Estimular as ações motoras de ataque, construir outras possibilidades de fazer movimentos no judô sem ser aquela técnica onde o aluno não utiliza sua criatividade e fica na mesma rotina de técnicas na modalidade. Aquecimento (5 min.): começando com um alongamento dos membros superiores e inferiores e depois uma atividade.

Atividade 02-

Passo do Urso os alunos se movimentam de forma quadrúpede; Passo do Caranguejo, os alunos se movimentam de um lado para o outro com movimentos semelhantes ao de um caranguejo, no primeiro momento este é realizado só e no segundo momento em dupla.

Passo do Saci os alunos se movimentam de um lado para o outro saltando em uma perna só depois voltam a seus lugares realizando movimentos de estrelinhas; Cambalhotas os alunos usam o tatame para virar cambalhotas e rolamentos

Atividade 03-

Circuito utilizando o cone chinês os alunos devem contorna-los em movimentos quadrúpede seguindo até o final do tatame, onde os mesmos realizarão saltos imitando sapos após a conclusão desta etapa voltam realizando movimentos de estrelinhas até uma área demarcada onde usarão uma faixa, corda ou fita de tração para puxar o próximo colega que realizará a mesma atividade. Próxima atividade será utilizado a escadinha de treino onde os alunos movimentos de saltos alternado as pernas um salto com os dois pés e o próximo salto com os dois e assim consecutivamente até finalizar o exercício.

Atividade 04-

Brincando de desequilibrar o objetivo é ensinar a desequilibrar e derrubar os colegas de maneira lúdica, em se machucar, e fazer com que vivenciem as técnicas usadas na modalidade do judô. Nesta brincadeira os alunos ficarão ajoelhados um de frente para o outro e com as mãos apoiadas no ombro do colega. Ao comando do professor, os alunos tentarão puxar ou empurrar o colega tentando derrubá-lo, a atividade só termina quando um dos colegas conseguir derrubar o outro. Serão realizadas variações com os alunos, iniciando a atividade de cócoras, para poder assim, o oponente desequilibrar o colega e fazer com que ocorra uma queda diferente da anterior. É necessário fazer com que os alunos sempre troquem de duplas, para que ocorra uma maior interação de todos.

Materiais utilizados: tatame, cone chinês, faixa e escadinha de treino.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): Priscila Arce
Projeto: Judô Banzai
Escola: Orlando Mendes Gonçalves, Ignês Andreazza
Período: 03/11 ao 27/11

Atividade 01-

Atividades: golpes (Tai Otoshi),(Seoi Nage),(Uchi-mata),(ippon seio nage)
Matérias: elástico ou corda, Uegui ou casaco, elástico.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. No primeiro momento começaremos com breve alongamento e sempre importante alongar o corpo antes de uma atividade física, logo após o alongamento começaremos com um aquecimento por estações onde cada estação será cronômetro, na primeira estação 1 minutos de polichinelo, na outra estação abdominal, na outra apoio e para finalizar ponte. Ao terminar o aquecimento iremos para o golpe para realizar precisamos do elástico ou da corda, agora temos que colocar o elástico na árvore ou em um lugar seguro e pôr o casaco no elástico deixar bem firme e trabalhar pegada (**kumi kata**) puxando para baixo como mostra na imagem (observar **a imagem 2**) quando terminar o exercício de pegada vamos começar com os golpes, o primeiro golpe (**Tai Otoshi**) faz a puxada e aplica o golpe com a perna semi-flexionada o dedão apoiando no chão. Vamos fazer golpe de direita e de esquerda repetir o movimento 10 vezes de cada lado. Logo após terminar o primeiro golpe vamos para o segundo que é (**Seio Nage**) não esquecer da puxada logo virar e flexionar as pernas (observar a **imagem 3**). Depois podemos colocar o elástico na perna para trabalhar o **Ashi waza** golpes de pé e perna, colocando o elástico perto do tornozelo para realizar os golpes o primeiro é (**Uchi-mata**) esse golpe é levantando uma perna bem alto como mostra na imagem (observar **a imagem 4**). O último golpes e o (**ippon seio nage**) faze a puxada e com o punho levantado para cima encaixar no elástico (observar **a imagem 5**). Para finalizar nossa aula vamos fazer uma a brincadeira do elástico. Para isso nós vamos precisar de dois metros de elástico (daqueles não muito grossos, utilizados em roupas). Para brincar é preciso, pelo menos, três pessoas. Com o elástico em mãos, unir0 as duas pontas. Pronto! O brinquedo já está preparado para o uso. Duas crianças passam o elástico pelas pernas, ficando uma em cada lado, formando um retângulo. A outra é quem vai começar pulando, ora pulando dentro, ora pulando fora, ora cruzando o elástico. A brincadeira de elástico é simples. Ao acertar a quantidade de pulos, o jogador vai passando de etapa. A primeira etapa é com os elásticos nos calcanhares das duas crianças que o seguram; a segunda é nos joelhos; a terceira etapa é com o elástico nos quadris; a quinta nos bustos e a sexta no pescoço. Podem perceber que a dificuldade de pular aumenta conforme as etapas, já que vai ficando cada vez mais alto.

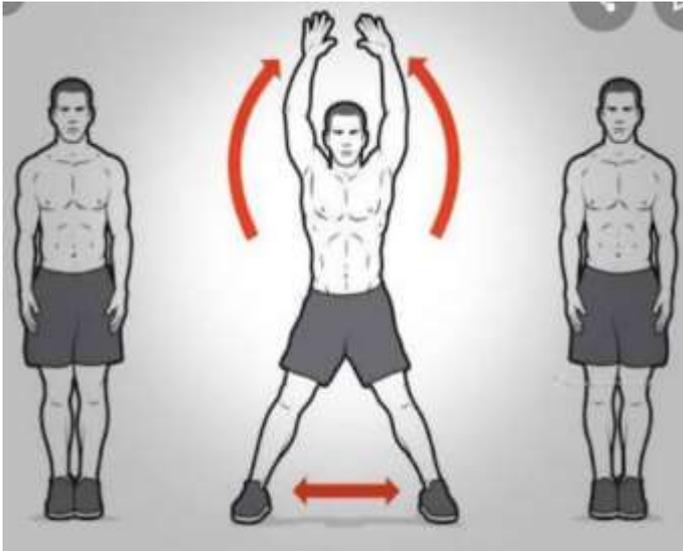


imagem 1



imagem 2



Imagem 3



imagem 4

Atividade 02-

Atividades: imobilização com variações.

Materiais: casaco, travesseiro, ursinho, tapete, cadeiras, lata, corda, prego e martelo.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. No primeiro momento começaremos com breve alongamento e sempre importante alongar o corpo antes de uma atividade física e importante alongar a parte superior e inferior. Começaremos com o aquecimento será exercício no mesmo lugar usando o tapete fazendo abdominal com as pernas levantadas dando um pouco mais de dificuldade, vamos fazer o abdominal por 1 minutos, logo após apoiando o pés na cadeira, vamos fazer cada um no seu limite cansou para e volta fazer de novo 2 vezes, para finalizar o aquecimento vamos fazer tríceps usando a cadeira apoiando as mãos virando de costa para cadeira perna separadas semi-flexionada esse exercício também cada um no seu limite cansou para e volta fazer 2 vezes. Colocaremos os bonecos em forma de uma linha reta começaremos vestindo o boneco colocando o casaco para auxiliar na pegada, nesta aula será só de imobilização técnica de solo (**OsaeKomi Waza**) começaremos com a imobilização (**Hon Kesa Gatame**) o aluno deverá sentar do lado do boneco passando o braço direito por de baixo da cabeça do boneco e com sua mão esquerda segurando a manga direita oponente colocará o braço dele de baixo da tua axila, abaixando a cabeça perto da cabeça do boneco, pernas afastadas onde a perna esquerda estendida e a perna direita dobrar para poder ter apoio, use seu corpo fazendo pressão e prender o oponente no chão, para fazer a imobilização, segurar e contar até 10 e começar de novo para não esquecer, repetir 3 vezes, como mostra a imagem (observar **a Imagem 1**) na segunda imobilização será (**Tate Shiho Katame**) nesta imobilização devemos montar em cima e prender as pernas do adversário uma das mãos por de baixo da cabeça e a outra de baixo do braço segurando bem firme, fazer a imobilização sentar e fazer de novo 3 vezes (observar **a Imagem 2**) nesta outra imobilização que se chama **Yoko shiho gatame** deverá estar de lado para segurar o adversário no meio, uma mão entre as perna a outra de baixo da cabeça, pernas semi-flexionada ou estendida cabeça apoiando no chão como mostra a imagem (observar **a Imagem 3**) também na última imobilização (**Kami Shiho Katame**) nesta imobilização vamos sentar do lado da cabeça segurando por de baixo do braço, com as pernas estendida e afastadas ou flexionada e separadas como mostra na imagem (observar **a Imagem 4**)

Para finalizar a aula vamos precisar da ajuda de um adulto para fabricar o próprio brinquedo que se chama Pé de lata, primeiramente furar a lata no fundo e nas pontas passar a corda e pronto e só tentar andar em cima da lata e se equilibrar, aproveitem e divirta-se (observar **imagem 5**).





Imagem 3



Imagem 4



Imagem 5

Atividade 03-

Atividades: imobilização e golpes.

Materiais: cadeiras, cabo de vassoura. Bonecos ou ursinhos, balde, tapete.

O aluno precisará da ajuda de alguém da família que mora na mesma casa. No primeiro momento começaremos com breve alongamento e sempre importante alongar o corpo antes de uma atividade física e importante alongar a parte superior e inferior. Começaremos com o aquecimento um circuito usando os materiais que temos em casa, um balde ou bacia, 2 cadeiras em cima da cadeira colocar o Cabo de vassoura, fazer com ursinhos ou bonecos uma pista em linha reta, no primeiro momento começaremos na pista de zigue-zague fazendo a passada do judô sem deixar as pernas juntarem passada lateral, logo pegar o ursinho passar com ele por de baixo da cadeira e de uma distância de 2 metros tentar acertar o balde, fazer o circuito 3 vezes (observar **imagem 1**). Ao terminar o aquecimento iremos para o golpe nesta aula vamos fazer golpes e imobilização. Neste golpe não precisarmos da ajuda podemos fazer sozinhos no primeiro momento vamos colocar os ursinhos em linha reta um separado do outro com a planta do pé vamos empurrar o ursinho fazendo o movimento da vassourinha o nome do golpe (**De Ashi Barai**) vamos fazer de direita e de esquerda, vamos repetir o golpe 10 vezes como mostra na imagem (observar **imagem 2**) logo após terminar o exercício vamos para a imobilização técnica de solo (**OsaeKomi Waza**) para refazer a imobilização vamos precisar da ajuda de

uma pessoa que more na mesma casa, ou se não tiver alguém para ajudar podemos também usar o ursinho como ajudante, o ursinho deverá estar deitado, para imobilização **Hon Kesa Gatame**) na qual aprendemos a aula passada e contar até 10, começar de novo para não esquecer repetir 3 vezes, agora iremos fazer a variação dessa imobilização que se chama **(Kusure Kesa Gatame)** com a mão esquerda o aluno vai segurar a manga direita do seu oponente e prender o braço dele de baixo do próprio braço de baixo da axila, a diferença da imobilização está no braço direito que ficaria em baixo da cabeça ficará de baixo da axila, essa que a diferença do Hon Kesa Gatame para o Kusure Kesa Gatame usar seu corpo fazendo pressão e prender o oponente no chão pernas estendida e separadas, agora a última imobilização é a variação do **(Kami Shiho Katame)** nesta imobilização vamos sentar do lado da cabeça segurando por cima do braço, usar seu corpo fazendo pressão e prender o oponente no chão pernas estendida e separadas, perna esquerda estendida para ter apoio, as pernas estendida e afastadas ou flexionada e separadas como mostra na imagem (observar a **Imagem 3**)

Para finalizar a aula vamos fazer brincadeira antigas, as brincadeiras proporcionam inúmeros benefícios, tanto no desenvolvimento físico, na linguagem, raciocínio, percepção, memória ou pensamento ou seja no desenvolvimento intelectual. A brincadeira de jogo é o telefone sem fio, iremos precisar de 2 latas e barbante para fabricar nosso brinquedo e usar a criatividade, vamos decorar nossa lata furar no meio e colocar o barbante e começar a falar com que quiser, aproveitem e divirta-se em casa.



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3

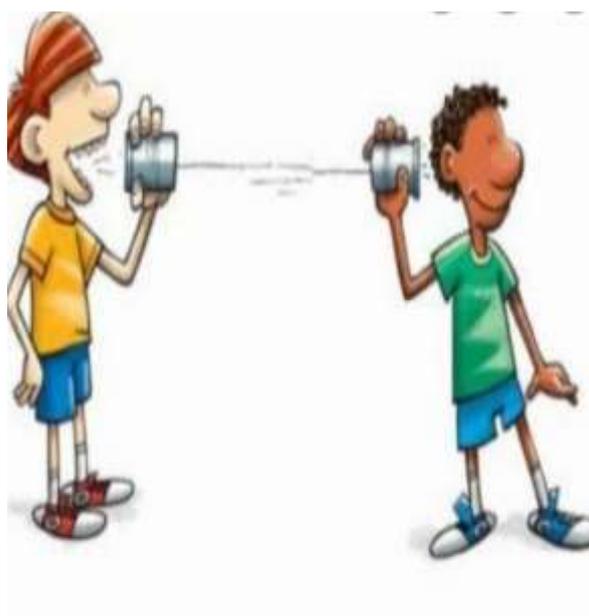


Imagem 4

Atividade 04- Relembrar é viver e sonhar
Material: Site na internet



Assistir o vídeo para ver os 19 medalhistas Olímpicos de judô até 2012:

<https://memoria.ebc.com.br/esportes/2016/04/relembre-quem-foram-os-medalhistas-olimpicos-do-judo>



Nas Olimpíadas de 2016 tivemos 3 medalhistas no judô, assista o vídeo abaixo da medalhistas de Bronze Mayra Aguiar:

<http://rededesporte.gov.br/pt-br/noticias/medalhista-de-bronze-mayra-aguiar-e-a-primeira-judoca-brasileira-com-dois-podios-nos-jogos>

Até hoje temos 22 medalhistas Olímpicos em 2016 tivemos mais 3 medalhas com Ouro da Rafaela Silva, Bronze com a Mayra Aguiar e Bronze Rafael Silva. Por causa da Pandemia do Corona Vírus as Olimpíadas de 2020 que seria no Japão foi adiada e com certeza teremos mais medalhistas.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor (a): ROSILEIDE BERNAL BARROZO
Projeto: JUDÔ BANZAI
Escola: FUNCESPP
Período: 03/11 à 27/11

Atividade 01- Entrada de Golpes com o Wagui

Material: Wagui (parte de cima do Judogui) e Obi (faixa)

Para o aquecimento faremos 3 minutos se alongamento dos membros superiores e inferiores logo depois fazer 1 minuto de subida e descida na faixa de frente (fortalecer os dedos e a pegada no judô) (observar **imagem 1**). Na segunda estação será 1 minuto de Shintai (movimentação para todos os lados) sem juntar nem cruzar as pernas. Na terceira 1 minuto de subida e descida na faixa na posição invertida (observar **imagem 2**). Na quarta estação 1 minuto se shintai (movimentação) com rosca punho utilizando o Wagui (fortalecer a pegada Kumi Kata) finalizando o movimento com uma sequência de golpes (observar **imagem 3**). Na sequência fará 1 minuto de Flexão com os pés encimados de uma bola para desenvolver equilíbrio e força (pode ser qualquer tamanho de bola ou algum objeto que sirva de apoio) (observar **imagem4**).

Repetir o circuito 4 vezes, tentando aumentar a velocidade a cada rodada.



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3



Imagem 4

Atividade 02- Henrako Henka Waza sequência de Golpes com a faixa

Material: Obi (faixa)

Para o aquecimento utilizaremos a própria faixa de judô para fazer 3 minutos de Shintai ao redor da faixa para o lado direita e esquerda e de costas para os dois lados sem juntar nem cruzar as pernas. Nesta estação faremos 2 minutos entrada de sequência de golpes (Henrako Henka Waza) utilizando a faixa que estará enrolada no tórax e irá segurar as duas pontas da faixa como se fosse pegadas. (observar **imagem 1**). Na terceira estação o aluno fará 2 minutos de Flexão da lombar na qual deitará de decúbito ventral (observar **imagem 2**). Na quarta estação utilizará novamente a faixa no tórax para fazer a sequência de golpes mas agora aumentando a velocidade e diminuir o tempo para 1 minuto. Na última estação fará 1 minuto de agachamento com saldo cada vez mais alto (observar **imagem 3**). Este circuito irá desenvolver bastante a coordenação motora em geral e fortalecer os membros superiores e inferiores, aumentando consequentemente a resistência cardíaca e respiratória. Repetir o circuito 4 vezes e aumentar gradativamente a velocidade.



Imagem 1



Imagem 2



Imagem 3

Atividade 03- Uchikomi e Henrako Henka Waza com cabo

Material: cabo de vassoura

Depois de fazer 5 minutos de alongamento o aluno fará 2 minutos de Uchikomi (entrada de Golpes) Sasae-tsurikomi-Ashi utilizando o cabo de vassoura alternando os lados Direita e esquerda aumentando a velocidade gradativamente (observar a **imagem 1**). Na sequência utilizará a faixa no chão em forma de um círculo para fazer 2 minutos de movimentação para ambos os lados sem deixar juntar né cruzar os pés (observar **imagem 2**). Na terceira estação será 2 minutos de Uchikomi do golpe Tai otoshi, aumentando a velocidade gradativamente (observar a **imagem 3**). Depois do golpe será 1 minuto de movimentação com as mãos utilizando a faixa em

forma de círculo no chão, abrindo colocando as duas mãos fora do círculo e pegando impulso coloca as duas mãos fora do círculo as pernas devem estar afastadas e estendidas para fortalecer os membros superiores (observar **imagem 4**). Na quinta estação fará 2 minutos de Uchikomi do golpe Uchi- mata utilizando o cabo de vassoura alternando os lados das pernas e aumentando gradativamente a velocidade dos golpes (observar **imagem 5**). Com esse circuito iremos melhorar a as técnicas e a velocidade de encaixe dos golpes. Repetir o circuito 3 vezes.

Imagem 1

Imagem 2

Imagem 3



Imagem 4



Imagem 5

Atividade 04- Lembrar é viver e sonhar

Material: Site na internet



Assistir o vídeo para ver os 19 medalhistas Olímpicos de judô até 2012:

<https://memoria.ebc.com.br/esportes/2016/04/relembrem-quem-foram-os-medalhistas-olimpicos-do-judo>



Nas Olimpíadas de 2016 tivemos 3 medalhistas no judô, assista o vídeo abaixo da medalhistas de Bronze Mayra Aguiar:

<http://rededesporte.gov.br/pt-br/noticias/medalhista-de-bronze-mayra-aguiar-e-a-primeira-judoca-brasileira-com-dois-podios-nos-jogos>

Galeria de Campeões	
Em Jogos Olímpicos	
22 MEDALHAS - 4 OUROS / 3 PRATAS / 15 BRONZES	
1972 (Munique/GER):	Chiseki Nishi (-93kg, bronze)
1984 (Los Angeles/USA):	Douglas Viana (-95kg, prata) Walter Carmans (-86kg, bronze) Lúcia Shimura (-71kg, bronze)
1988 (Seul/KOR):	Aurelio Miguel (-95kg, ouro)
1992 (Barcelona/ESP):	Rogerio Sampayo (-65kg, ouro)
1996 (Atlanta/USA):	Aurelio Miguel (-95kg, bronze) Henrique Guimarães (-65kg, bronze)
2000 (Sydney/AUS):	Tiago Camilo (-73kg, prata) Carlos Honorato (-90kg, prata)
2004 (Atenas/GRE):	Leandro Guilherm (-73kg, bronze) Flávio Canto (-81kg, bronze)
2008 (Pequim/CHN):	Rafael Silva (-67kg, bronze) Leandro Guilherm (-73kg, bronze) Tiago Camilo (-81kg, bronze)
2012 (Londres/GBR):	Sarah Menezes (-48kg, ouro) Mayra Aguiar (-78kg, bronze) Felipe Kitadai (-60kg, bronze) Rafael Silva (-100kg, bronze)
2016 (Rio de Janeiro/BRA)	Rafael Silva (-67kg, ouro) Mayra Aguiar (-78kg, bronze) Rafael Silva (-100kg, bronze)

Até hoje temos 22 medalhistas Olímpicos em 2016 tivemos mais 3 medalhas com Ouro da Rafaela Silva, Bronze com a Mayra Aguiar e Bronze Rafael Silva. Por causa da Pandemia do Corona Vírus as Olimpíadas de 2020 que seria no Japão foi adiada e com certeza teremos mais medalhistas.