



CIDADE DE
PONTA
PORÃ
FÉ, ESPERANÇA E CULTURA

FUNCESPP
FUNDAÇÃO DE CULTURA E ESPORTE DE PONTA PORÃ

Secretaria de Educação, Esporte, Cultura e Lazer

PROJETO DE JUDÔ - FUNCESPP

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Marcio Gaudiozo Castro Filho
Projeto: Judô
Escolas: E.P.M. Profº Dora Landolfi e E.M.R. Graça de Deus
Período: 08/06 à 26/06

Atividade 01- Contorcionista

Para se fazer essa atividade será preciso no mínimo dois participantes da casa para ser encarado como desafio de quem consegue com mais facilidade executar, e um cabo de vassoura para cada participante. A atividade inicia-se com a pessoa pegando com as duas mãos a ponta da vassoura, logo passar pela cabeça deixando o cabo no lado das costas e em seguida trazer para a frente e fazer com que o cabo passe todo o corpo começando pelas pernas e finalizando com o cabo de vassoura na frente do corpo, tudo isso sem soltar as mãos do cabo. Além de trabalhar a flexibilidade pode servir como alongamento para outras atividades.



Atividade 02- Bolinha no copo

Precisará para essa atividade uma mesa próxima a uma parede, um copo e qualquer bolinha que seja do tamanho de uma de Tênis de mesa. O objetivo é quicar a bolinha na mesa de modo que ela bata na parede e caia no copo. Para essa atividade a noção espacial está muito presente quando a pessoa tem que perceber o quanto de força e onde ela deve jogar para alcançar seu objetivo.



Atividade 03- Controle a garrafa

O material necessário para essa atividade será uma garrafa com um pouco de água dentro, para a execução dela será preciso que a pessoa se coloque em decúbito dorsal em seguida colocar a garrafa com água na testa, logo a pessoa terá que ficar em pé sem derrubar a garrafa e sem tocar com as mãos. Essa atividade estimula a percepção, o equilíbrio e o controle corporal.



Obs: As atividades descritas acima são mais bem demonstradas através de vídeos.

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professora: Priscila Arce
Projeto: Judô
Escola: Orlando Mendes Gonçalves
Período: 08/06 à 26/06

Atividade 01- Pedra, papel e tesoura.

Com a ajuda de uma pessoa que mora na mesma casa auxiliará e participará da brincadeira, na qual os dois irão falar ao mesmo tempo Pedra (punho fechado), Papel (mão aberta) e tesoura (dois dedos estendidos) e escolher um desses movimentos se um escolher a pedra e o outro escolher a tesoura, que escolheu a pedra ganha (pedra quebra a tesoura) assim o ganhador escolhe um exercício para o companheiro executar 5 repetições, na segunda rodada se um escolher papel e o outro escolher pedra a pedra perde (o papel envolve a pedra) aí o ganhador escolhe um animal para o companheiro imitar, na terceira rodada se uma escolher tesoura e o outro papel, a tesoura ganha (tesoura corta o papel) na terceira rodada quem perder fará 5 repetições do movimento de queda sentado (Ushiro-Ukemi). Caso os dois escolher o mesmo objeto, repete o movimento até haver um ganhador. Essa atividade pode ser realizada várias vezes para poder desenvolver o raciocínio lógico, estratégia de jogo, atividade física, mental e principalmente atividade lúdica com a família.

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



Atividade 02- Se vira nos trinta.

Com ajuda de uma pessoa da família da casa, o aluno deverá correr em volta do seu companheiro durante 30 segundos e depois é a vez do seu companheiro. Toda vez que passa na frente do oponente contasse uma volta, quem fizer mais voltas em 30 segundos ganha a primeira rodada e escolhe um exercício para o companheiro fazer 5 repetições. Na segunda rodada tem que passar por baixo da perna e pular por cima do companheiro, contasse um ciclo toda vez que pula por cima do companheiro, quem fizer mais em 30 segundos ou se caso empatar os dois escolhem um animalzinho para o companheiro imitar. Na terceira rodada o aluno irá deitar de barriga para cima com os joelhos flexionados e o companheiro ficará em pé em sua frente com os braços estendidos para que o aluno encoste em sua mão fazendo o movimento de abdominais,

durante 30 segundos quem fizer mais vence a rodada e companheiro fara 5 repetições de quedas agachado (Ushiro-Ukemi). Essa brincadeira pode ser realizada várias vezes para poder desenvolver a velocidade, noção de espaço, atividade física de resistência cardiovascular importante para ajudar a aumentar a imunidade da família de forma lúdica.

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



Correr em volta



Passar por baixo e
Por cima

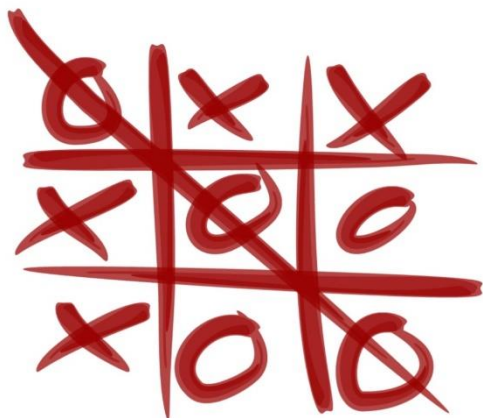


Abdominais encostando-se à mão

Atividade 03- Jogo da velha gigante.

Com a ajuda de uma pessoa que mora na mesma casa e utilizando qualquer material que possa usar para demarcar o solo com 3 linhas e 3 colunas e 3 objetos para cada pessoa, onde irá utilizar para preencher as linhas diagonais ou horizontais ou as verticais, mas antes de utilizar cada objeto para preencher os espaços, os dois participantes deverão fazer o percurso até o tabuleiro gigante imitando um animalzinho, para desenvolver movimentos de força, agilidade, coordenação motora e assim finalizar com estratégia de jogo e pensamento lógico. Quem preencher primeiro corretamente com os três objetos o tabuleiro escolhe um exercício ou um animalzinho para o companheiro imitar. A brincadeira pode ser repetida várias vezes com outros movimentos, estimulando a criatividade de cada um e se divertir com a família.

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





Imitando sapinho



Imitando Caranguejo

ATIVIDADES COMPLEMENTARES
Professor: Rosileide Bernal Barrozo
Projeto: Judô Banzai
Escolas: Funcespp (Fundação de Cultura e Esporte de Ponta Porã)
Período: 08/06 à 26/06

Atividade 01- Circuito de intensidade leve para Uchikomi

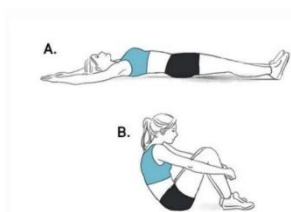
O aluno poderá fazer a atividade sozinho, antes de iniciar o aluno fará apenas 2 minutos de alongamento dos membros superiores e inferiores, pois a aula será de baixa intensidade. Para o aquecimento utilizaremos na primeira estação uma corda ou a própria faixa de judô do aluno para pular corda (observar **imagem 1**) serão 10 saltos para frente parado e 10 saltos em movimento para frente. Na segunda estação serão 10 abdominais Remador (observar **Imagem 2**). Na terceira estação será 10 repetições de flexões de braço (observar a **imagem 3**) para finalizar a estação a quarta estação com corda ou a faixa para fazer 10 saltos para trás parado e 10 saltos para trás e em movimento.

A aula principal será a entrada de golpe (Ippon Seoi Nague) nas 3 demarcações que fará no chão (observar a **imagem 4**) para poder pisar em cima e poder fazer as passadas e o giro do quadril de 180 graus posicionando os braços com o encaixe do Ippon Seoi Nague, o aluno fará uma série de 10 repetições para o lado direito e 10 repetições para o lado esquerdo. O importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e lentamente, de preferência filmar as entradas de golpes para poder ver possível erro e corrigir os movimentos. E depois voltará para o início do circuito repetindo todas as estações e as entradas de golpes 3 vezes, totalizando assim 30 repetições para cada exercícios e golpes. Lembrando que todos as entradas de golpes e os exercícios deverão ser feitos corretamente e lentamente nesta semana para poder fortalecer os membros superiores, inferiores e melhorar a coordenação motora e a movimentação dos golpes.

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



(imagem 1)
Pula corda



(imagem 2)
Abdominais Remador



(imagem 3)
Flexão de braço



(imagem 4)
Entrada de golpes

Atividade 02- Circuito de intensidade Moderada para Uchikomi com Elástico.

O aluno poderá fazer a atividade sozinho, antes de iniciar fará 5 minutos de alongamento dos membros superiores e inferiores, pois a aula será de intensidade moderada. Para o aquecimento na primeira estação utilizará uma corda ou a própria faixa de judô do aluno

para pular (observar **imagem1**) 5 vezes parado para frente com um pé direito e 5 com o pé esquerdo com mais 5 saltos em movimento para frente com lado direito e 5 com a perna esquerda. Na segunda estação será abdominais bicicleta (observar **imagem 2**). Na terceira estação será flexões de braço alpinista na qual é executada com um pé sobre o outro de modo que a perna posicionado abaixo aguentar o peso do corpo, flexione o braço com 5 repetições para cada lado da perna (observar a **imagem 3**) e na quarta estação voltar para corda (faixa de judô) para finalizar com 5 saltos com o pé direito e 5 com pé esquerdo para trás parado e em movimento 5 saltos com a direita e 5 com a esquerda .

A aula principal será a entrada de golpe (Seoi Nague) utilizando o elástico amarrado num lugar seguro (observar **Imagem 4**) para poder fazer a puxada e o giro do quadril de 180 graus e posicionando os braços com o encaixe do Seoi Nague. O aluno fará uma série de 10 repetições para o lado direito e 10 repetições para o lado esquerdo, o importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e lentamente 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 entradas de golpes 3 vezes, totalizando assim 30 repetições para cada exercícios e golpes com elástico. Lembrando que todos as entradas de golpes deverão ser feitos corretamente e lentamente nesta para poder fortalecer os membros superiores, inferiores e melhorar a coordenação motora e a movimentação dos golpes.

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



(imagem 1) Pula corda



(imagem 2) abdominais bicicleta



(imagem 3) Flexão Alpinista



(imagem 4) Golpe com Elástico

Atividade 03- Circuito de intensidade alta para Uchikomi.

O aluno poderá fazer a atividade sozinho, antes de iniciar o aluno fará 10 minutos de alongamento dos membros superiores e inferiores, pois a aula será de alta intensidade e iremos combinar as duas aulas anteriores. Para o aquecimento na primeira estação utilizaremos uma corda ou a própria faixa de judô do aluno para pular (observar **imagem 1**) fará 10 saltos para frente parado e 10 saltos em movimento com 5 saltos com a perna direita e 5 com a esquerda parado e mais 5 em cada perna em movimento para frente. Na segunda estação serão 10

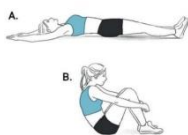
abdominais Remador (observar **Imagem 2**) e 10 abdominais bicicleta (observar **Imagem 3**) , na terceira estação serão 10 repetições de flexões de braço (observar a **imagem 4**) e mais 10 flexões alpinista (observar **imagem 5**) na qual é executada com um pé sobre o outro de modo que a perna posicionado abaixo agüente o peso do corpo, flexione o braço com 5 repetições para cada lado da perna e depois para finalizar a quarta estação pular corda (ou faixa de judô) 10 saltos para trás parado, 10 saltos para trás e em movimento e mais 5 saltos com o pé direito, 5 com pé esquerdo para trás parado e em movimento 5 saltos com a direita e 5 com a esquerda.

A aula principal será a entrada de golpe (Ippon Seoi Nague) nas 3 demarcações que fará no chão (observar a **imagem 6**) para poder pisar em cima e poder fazer as passadas e o giro do quadril de 180 graus posicionando os braços com o encaixe do Ippon Seoi Nague, o aluno fará uma série alternadamente 05 repetições para o lado direito e 05 para o lado esquerdo finalizando com mais uma série de 10 entradas de golpe (Seoi Nague) alternadamente utilizando o elástico (observar **Imagem 7**) para poder fazer a puxada e o giro do quadril de 180 graus e posicionando os braços com o encaixe do Seoi Nague com 05 repetições para o lado direito e 5 para o lado esquerdo. O importante nas entradas de golpes é fazer corretamente e lentamente 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 entradas de golpes 3 vezes totalizando assim 60 repetições para cada exercícios e entradas de golpes. Nessa semana o aumento resistência, da força, da coordenação, da agilidade corporal e da movimentação dos golpes será melhor desenvolvida.

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



(imagem 1)
Pula corda



(imagem 2)
Abdominais Remador



(imagem 3)
Abdominais Bicicleta



(imagem 4)
Flexão de Braço



(imagem 5)
Flexão Alpinista



ATIVIDADES COMPLEMENTAR
Professor: Robson Calonga Bobadilha
Projeto: Judô
Escolas: Escola Municipal Zaira Portela
Período: 15/06 a 03/07

ATIVIDADE 01- Amarelinha adaptado material reciclado.

Nessa atividade o aluno com ajuda do responsável poderá desenhar no chão utilizando giz, nesta atividade usaremos pneus velhos cortados. Nessa atividade o aluno irá saltar sem tocar no pneu, sempre no interior, trabalhando força dos membros inferiores, equilíbrio, noção de espaço.

Imagem 1



Imagem 2



ATIVIDADE 02- Corrida com cones podendo adaptar com tênis.

Será colocado os cones em linha reta uma distância meio metro entre eles, no máximo dez cones ou algum calçado escolhido pelo responsável, para que o aluno realize os movimentos sem tocar nos cones, trabalhando Agilidade, Velocidade, Equilíbrio, Explosão Muscular, noção de espaço e tempo.

Imagem 1

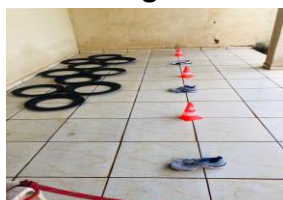


Imagem2



ATIVIDADE 03- Salto sobre a corda e rolamento

Nessa atividade será utilizado 2 cadeiras e uma corda pequena ou um cabo de vassoura e um tapete ou colchonete, o aluno dará o impulso e saltará por cima da corda, ao cair ficará na posição de sapinho, simultaneamente irá realizar o rolamento (técnicas de amortecimentos de quedas).

Imagem 1



Imagem 2



imagem 3

