PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO:5° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 28/09/2020 a 09/10/2020

Habilidades do currículo santista:

Lutas do contexto comunitário e regional de matriz indígena e africana.

(EF345EF13)- Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana

ATIVIDADE 1

1- Os alunos devem ler o texto abaixo aula 1 -Regras do judô.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre judô aula 1- 5°ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 1 - Regras do judô

As lutas são realizadas em um tatame quadrado, que tem em torno de 14 a 16 metros cada lado. As lutas duram até cinco minutos e vence quem conseguir o ippon primeiro. Se chegar ao final e nenhum dos judocas conseguir o ippon, ganha quem tiver em vantagem nas pontuações.

1) Ippon: o objetivo do judô é conseguir o ponto completo, designado de ippon. O judoca coloca o rival de costas no chão com força e velocidade e, para isso, precisa finalizar o golpe utilizando a chave de braço, imobilização no solo ou estrangulamento por 20 segundos.

2)Wazari: no wazari, diferente do ippon, o adversário é colocado de costas no chão sem força ou velocidade, ou é apenas imobilizado por um período entre 15 e 19 segundos.

3)Yuko: o rival cai com a lateral do corpo no solo, ou pode ser imobilizado por um tempo de 10 a 14 segundos.

4) Koka: é a menor pontuação do judô. Ocorre quando um dos judocas caem sentado. Quatro kokas não finda a luta, mas é importante para o acúmulo de pontos.

Vestimentas

O nome do traje típico do judô se chama **judogui**. O judogui é composto por quatro partes: a faixa, denominada **obi**, acompanhado do **uwagi**, que é o casaco e a calça, que para os termos do judô chama-se **shitabaki**. Além desses itens, tem também a **Zori** (sandália), que alguns japoneses dizem não fazer parte

do judogui, mas que não deixa de ser uma peça importante, para que os lutadores não saiam do tatame com os pés sujos. A roupa do judô pode ser tanto na cor branca quanto na cor azul.

Penalizações

Golpes no rosto ou golpes que deixem lesões no pescoço ou nas vértebras são proibidos no judô. Se acontecer, o lutador é penalizado e, se ocorrer pela segunda vez, o judoca é imediatamente desclassificado.

Shido – é uma penalidade leve entre as infrações do judô. O shido é uma espécie de aviso no judô. O segundo Shido na mesma luta equivale uma pontuação para o judoca rival que vale um Yuko e o terceiro é um Wazari para o adversário.

Hansoku-Make – uma violação de regras séria resulta em um hansoku-make, que ocorre na desqualificação do competidor penalizado.

Nome: Nº Classe:

Questionário de Judô aula 1- 5º ano

1-Quais os nomes das pontuações utilizadas na luta de judô?
( ) Ippon, Wazari, Yuko e Koka
( ) Imobilização, finalização, Kodokan e pênalti.
( ) Combate ganho, luta franca e arremesso

2-Como é chamada a roupa utilizada no judô
( ) Roupa de luta
( ) Uniforme pra luta
( ) Judogui

3-Qual é a duração da luta de judô?
( ) até 7 minutos.
( ) até 30 minutos.
( ) até 5 minutos.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

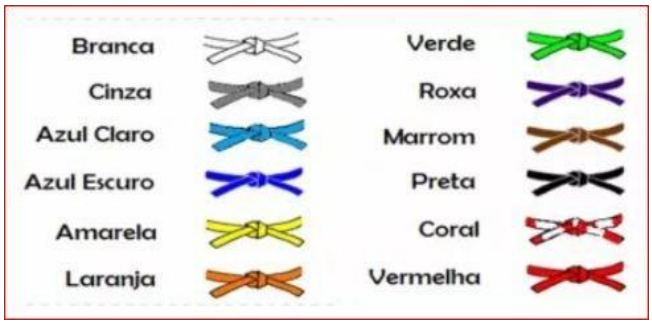
1-Os alunos devem ler o texto abaixo aula 2- Graduações do judô.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de judô aula 2 - 5º ano, que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 2 - Graduações do judô

Ordem das faixas de judô de acordo com o regulamento da Confederação Brasileira de Judô- CBJ. Os judocas são divididos em principiantes (kyu) e mestres (dan). As graduações do judô no Brasil são feitas conforme as cores das faixas amarradas na vestimenta. A ordem é do menor nível para o maior, portanto, na sequência: O judoca inicia com a faixa Branca e segue para faixa Cinza,

8º KYU Faixa Branca
7º KYU (Shitikyu) Faixa Cinza
6º KYU (Rokyu) Faixa Azul
5º KYU (Gokyu) Faixa Amarela
4º KYU (Yonkyu) Faixa Laranja
3º KYU (Sankyu) Faixa Verde
2º KYU (Nikyu) Faixa Roxa
1º KYU (Ikyu) Faixa Marrom



Já na "Dan", nível mestre, as faixas crescem de 1 a 10, a partir da faixa preta:

1º DAN (Shodan) Faixa Preta
2º DAN (Nidan) Faixa Preta
3º DAN (Sandan) Faixa Preta
4º DAN (Yondan) Faixa Preta
5º DAN (Godan) Faixa Preta
6º DAN (Rokudan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
7º DAN (Shitchidan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
8º DAN (Ratchidan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
9º DAN (Kyodan) Faixa Vermelha
10º DAN (Judan ou Dyodan) Faixa Vermelha

A faixa Judan, de cor vermelha e símbolo do 10º grau, é a maior graduação do Judô. Desde o ano de 1965, apenas sete homens tiveram a honra de alcançar este grau.
Ainda existem mais dois graus previstos para o judô, o Juichidan (11°) e o Juinidan (12°). O Juinidan seria representado por uma rara faixa branca, mais larga do que a comum, simbolizando a pureza. Este grau foi concedido apenas para o mestre criador desta arte, Jigoro Kano.

Nome: Nº Classe:

Questionário de judô aula 2- 5º ano

1-Segundo a Confederação brasileira de judô, os atletas são divididos em:
( ) adultos e veteranos
( ) principiantes (kyu) e mestres (dan)
( ) bons e ruins

2-Qual a cor da faixa Judan 10º Dan?
( ) Vermelha
( ) Azul
( ) Marrom

3-Qual a cor da primeira faixa utilizada por um iniciante no judô?
( ) Verde
( ) Branca
( ) Amarela

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo principais golpes do judô.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de judô aula 3 - 5° ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 3 - Principais Golpes do Judô parte 1

1)OSOTOGARI

Este golpe é um grande gancho por trás. É o primeiro golpe que qualquer atleta aprende no judô, que é, teoricamente, o mais fácil, porém, no alto rendimento, é complexo porque exige coragem do judoca. Caso ele aplique e hesite, ele pode ser contra golpeado, porque você fica frente a frente com o adversário, você não vira de costas para ele. Então, você segura a gola e a manga, avança o pé do lado que você está segurando a manga e, com o pé do lado que você está segurando a manga, você entra e dá um gancho por trás da perna do adversário.

2)HARAI GOSHI

Você segura gola e manga, vira de costas para o oponente. Uma das pernas vai ficar no chão, parada. Com a outra, você faz um gancho, varrendo o adversário para cair por cima de você. É como se fosse um osotogari, você derruba para trás. Neste momento, você projeta o adversário para ele cair para frente.

3)OUCHI GARI

É um golpe de perna, parecido com o osotogari. Em vez do gancho ser por trás da perna do adversário, o gancho vai por dentro da perna do adversário. Você vai derrubar fazendo o gancho do na perna do lado em que você está segurando a gola.

4) UCHIMATA

É um golpe muito parecido o harai goshi. Enquanto no primeiro o judoca varre o adversário para derrubá-lo por cima, no Uchimata, o atleta entra com uma perna por dentro das pernas do adversário, fazendo um gancho e derrubando-o.

Nome: Nº Classe:

Questionário de Judô aula 3- 5º ano

1-Qual o nome do golpe em que o atleta entra com uma perna por dentro das pernas do adversário, fazendo um gancho e derrubando-o?

( ) Nocaute
( ) Osotogari
( ) Uchimata

2-É o primeiro golpe que qualquer atleta aprende no judô, porém, no alto rendimento, é complexo porque exige coragem do judoca . Assinale a alternativa correta:

( ) Harai goshi
( ) Osotogari
( ) Judogui

3-Quais desses são golpes do judô?

( ) Chute alto, chute baixo e chute médio
( ) Golpe baixo, golpe alto e golpe médio
( ) Uchimata, Osotogari, Ouchi gari, Harai goshi

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo sobre Brasileiros medalhistas olímpicos no judô.

3- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de judô aula 4 - 5º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 4 – Brasileiros medalhistas olímpicos no judô

Galeria de campeões nos Jogos Olímpicos

22 MEDALHAS - 4 OUROS / 3 PRATAS / 15 BRONZES

1972 (Munique/GER):

Chiaki Ishii (categoria -93kg, bronze)

1984 (Los Angeles/USA):
Douglas Vieira (categoria -95kg, prata)
Walter Carmona (categoria -86kg, bronze)
Luís Onmura (categoria -71kg, bronze)

1988 (Seul/KOR):
Aurélio Miguel (categoria -95kg, ouro)

1992 (Barcelona/ESP):
Rogério Sampaio (categoria -65kg, ouro)

1996 (Atlanta/USA):
Aurélio Miguel (categoria -95kg, bronze)
Henrique Guimarães (categoria -65kg, bronze)

2000 (Sydney/AUS):
Tiago Camilo (categoria -73kg, prata)
Carlos Honorato (categoria-90kg, prata)

2004 (Atenas/GRE):
Leandro Guilheiro (categoria-73kg, bronze)
Flávio Canto (categoria -81kg, bronze)

2008 (Pequim/CHN):
Ketleyn Quadros (categoria -57kg, bronze)
Leandro Guilheiro (categoria -73kg, bronze)
Tiago Camilo (categoria -81kg, bronze)

2012 (Londres/GBR):
Sarah Menezes(categoria -48kg, ouro),
Mayra Aguiar(categoria -78kg, bronze)
Felipe Kitadai(categoria -60kg, bronze)
Rafael Silva(categoria +100kg, bronze)

2016 (Rio de Janeiro/BRA)
Rafaela Silva (categoria -57kg, ouro)
Mayra Aguiar (categoria -78kg, bronze)
Rafael Silva (categoria +100kg, bronze)

História de Rogério Sampaio

Natural de Santos, o ex-judoca Rogério Sampaio Cardoso, nascido no dia 12 de setembro de 1967, foi o único atleta brasileiro a ganhar a medalha de ouro individual, nos Jogos Olímpicos de 1992, em Barcelona. No início, o judô era apenas uma obrigação, cumprida à força. Mas, com o tempo, tornou-se mais uma das atividades divertidas que realizava ao lado de Ricardo, o irmão mais velho.

Com o passar dos anos, os jovens decidiram levar o esporte a sério e, com a força do pai, o comerciante Sidney, conseguiram bancar os treinos, uniformes e viagens. A tremenda dedicação dos irmãos seria recompensada em pouco tempo depois. Aos 16 anos, Rogério Sampaio sagrou-se Campeão

Paulista Juvenil e, logo em seguida, conquistou o seu primeiro título internacional: Campeão Pan-americano Juvenil.

Bicampeão Pan-americano Juvenil em 85, Rogério perdeu a vaga para os Jogos Olímpicos de Seul, em 1988, para o irmão Ricardo. Naquele ano, a ambição de Rogério tornou-se ainda maior, após o amigo, Aurélio Miguel, voltar da Coréia com uma medalha de ouro no peito.

Mesmo enfrentando inúmeras dificuldades com falta de recursos para viagens e treinamentos, além de uma relação tumultuada entre atletas e dirigentes da Confederação Brasileira de Judô, Rogério Sampaio não desistiu.

Fora dos tatames, em abril de 1991, o jovem judoca sofreu o mais duro golpe da sua vida: Ricardo, o irmão parceiro, faleceu.

Emocionalmente abalado e depois de três longos anos sem participar de uma competição oficial, apoiando o amigo Aurélio Miguel no boicote à CBJ, pela falta de incentivo, Rogério Sampaio iniciou 1992, ano dos Jogos de Barcelona, como um ilustre desconhecido, alguém em quem ninguém, exceto os mais próximos, "apostariam suas fichas".

Rogério se tornaria o único atleta brasileiro a ganhar o ouro olímpico individual, nas Olimpíadas de Barcelona, em 1992. Ele foi o vencedor da categoria Meio-Leve, para até 65 quilos. O outro ouro do Brasil, na competição, foi obtido pelo voleibol de quadra masculino.

O ex-atleta receberia o prêmio de Melhor Judoca do Mundo de 1992, pela Federação Internacional de Judô. Em 1993, mudou de categoria, da Meio-Leve para a Leve, e conquistou o bronze no Campeonato Mundial do Canadá.

Em 1994, foi bronze novamente, dessa vez, no Mundial Universitário de Judô.

Nome: Nº Classe:

Questionário de Judô aula 4 - 5º ano

1-Qual foi o primeiro brasileiro a conquistar uma medalha de ouro olímpica no Judô, em qual olimpíada e em que ano?

( ) Leandro Guilheiro, Pequim -China em 2008
( ) Aurélio Miguel, Seul – Coréia, 1988
( ) Flávio Canto, Atenas-Grécia, 2004

2-Qual foi o único atleta a ganhar medalha de ouro no judô nas Olimpíadas de Barcelona-Espanha em 1992?

( ) Carlos Honorato
( ) Rogério Sampaio
( ) Tiago Camilo

3-O Judoca Rogério Sampaio ganhou medalha de ouro em qual olimpíada e em que ano?

( ) Rio 2016
( ) Londres 2012
( ) Barcelona 1992

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.