

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5° A, B, C, D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 19/05/2021 a 02/06/2021

ATIVIDADE 1

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

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Judô aula 1- 5ºano 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 - 5º ano

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: _____ **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.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo:

Principais golpes do Judô.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre Judô aula 2- 5ºano 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 - Principais Golpes do Judô - 5º ano

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 gola, 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: _____ Classe: _____

Questionário de Judô aula 2 - 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-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.

3-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