

EDUCAÇÃO FÍSICA 2ª SEMANA

TEMA: Regras do Judô

Caro (a) estudante, nesta semana vamos estudar as técnicas, pontuação, movimentos e golpes do Judô.

BREVE APRESENTAÇÃO:

O objetivo do Judô é levar seu adversário para o chão. Os combates entre os dois judocas acontecem no tatame.

Os movimentos do Judô são baseados em técnicas que envolvem diversas partes do corpo, tais como pés, braços, pernas e quadris. Dependendo de onde acontecem, elas são divididas em dois grandes grupos:

1 - **NAZA-WAZA:** Técnicas que acontecem em pé e que envolvem movimentos com os braços, as pernas e o quadril.

2 - **KATAMA-WAZA:** Técnicas que acontecem no chão (tatame) e que envolvem técnicas de imobilização, de estrangulamento e chave de braço.

PONTUAÇÃO: Para fazer pontos no judô é necessário que um dos judocas caia e isso pode acontecer de diversas maneiras.

YUDÔ: Quando o judoca cai de lado.

WAZARI: Quando o judoca cai de costas no tatame, porém com pouca velocidade.

IPPON: Quando o judoca cai perfeitamente de costas no tatame.

Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/judo/>. Acesso em: 29 jul. 2021.

PARA SABER MAIS:

Para conhecer um pouco mais sobre Judô assista ao vídeo disponível em: <<https://youtu.be/9whvY8F7Khc>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

ATIVIDADES

1 - Observe a imagem: Qual o nome desta técnica?



Disponível em: <http://judoimirim.no.comunidades.net/ossaekomi-waza>. Acesso em: 29 jul. 2021.

2 – Para fazer pontos no judô é necessário que um dos judocas caia. Numere a segunda coluna de acordo com a primeira.

1- IPPON () quando o judoca cai de costas no tatame, porém com pouca velocidade.

2- YUDÔ () quando o judoca cai perfeitamente de costas no tatame.

3- WAZARI () quando o judoca cai de lado.

3 – Agora vamos praticar o golpe OSOTO GARI.

Material: vassoura

SIGA AS INSTRUÇÕES

1. Segure a vassoura com a sua mão dominante, mais acima do cabo. E a outra mais abaixo, simulando a pegada do judô.



2. Você deve ficar com os braços estendidos a um passo da vassoura.



Imagens do vídeo Judô. Disponível em: <<https://youtu.be/9whvY8F7Khc>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

AGORA VAMOS BRINCAR:

A) Chute ao lado da vassoura sem tocá-la. E depois, o pé de chute deve passar ao lado do pé de apoio, e na volta, o seu pé sairá para o outro lado.



Imagens do vídeo Judô. Disponível em: <<https://youtu.be/9whvY8F7Khc>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

B) Faça este exercício 8 vezes, de acordo com a gravura