



# ESCOLAS SEM MUROS

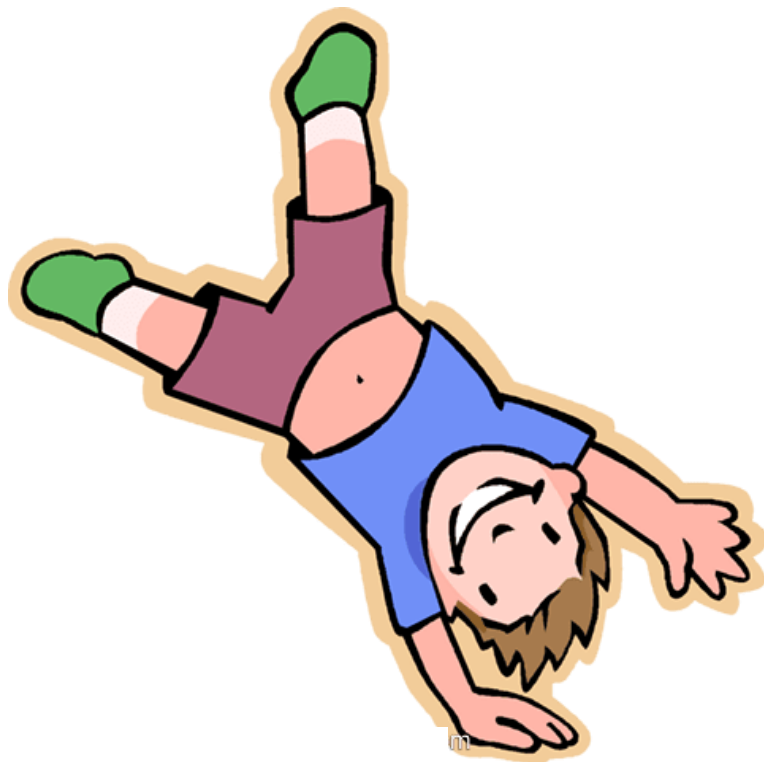
em casa também se aprende

## LUTAS

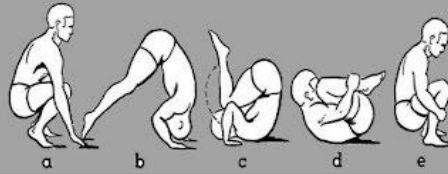
ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA 1  
alunos de 06 a 08 anos



al  
NTEGRAL

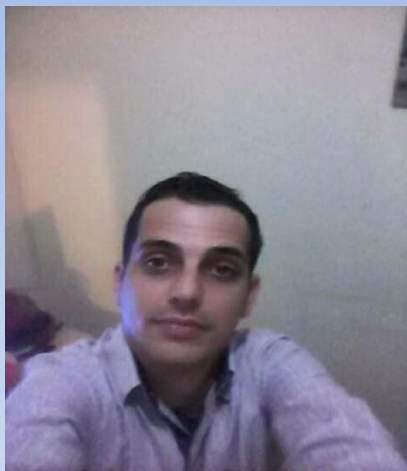


# CAMBALHOTA PARA FRENTE



ATIVIDADE DO DIA:

## Judô: Cambalhota com contas



**Educador: Caio de Oliveira**

**Escola: EMIEF Marta Miranda Del Rey**

**SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão**

**Esta atividade foi preparada peloicineiro, com apoio, orientação e revisão da equipe de Coordenação do Programa de Ensino Integral.**

# ATIVIDADE DO DIA:

## Judô: rolamento geométrico

Com esta atividade, além de aprimorar seu rolamento você vai praticar a matemática.

Estão prontos para o desafio?



O objetivo é utilizar e aprender o rolamento zempo ukemi e a suas técnicas para possibilitar ao praticante adquirir, mais conhecimento sobre os rolamentos do judô, Desafie sua família!

**Materiais utilizados** Nesta aula vamos precisar somente de um espaço vazio, papel e caneta, colchão, almofadas, ou gramado. Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

# Judô - Cambalhota com continha

**Objetivo:**

**Essa atividade pode ser realizada com toda a família.  
Desafie alguém para jogar com você!**

**Peça para alguém da família pegar papel e caneta e anotar alguns desafios matemáticos para vocês resolverem.**



**Nesse papel ele vai escrever uma continha de cada vez a todos os participantes.**

**Exemplos de desafios de matemática:**

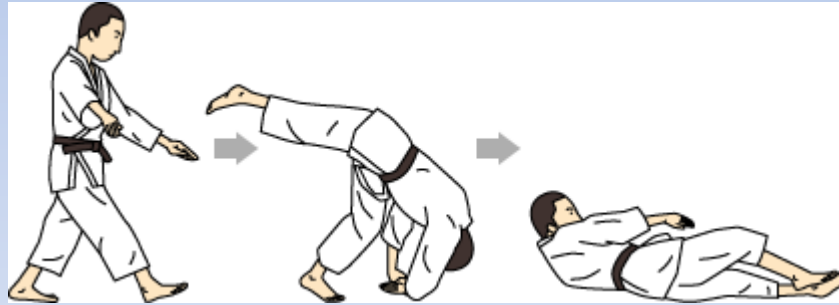
$$10+5 = \quad / \quad 14+ 8 = \quad / \quad 13+4= \quad / \quad 20+6=$$

$$10-3 = \quad / \quad 18-8= \quad / \quad 19-4= \quad / \quad 20-3=$$

# Judô - Cambalhota com continha

Quando for dado o comando de Hajime (iniciar), quem souber a resposta deve fazer uma cambalhota de frente (zempo ukemi), e responder a continha, vence quem acertar mais.

Que tal, vamos brincar?



Não esqueça de se cumprimentarem após realizarem a atividade!



# No judô é muito fácil contar até dez, vamos aprender?



1	2	3	
ichi	ni	san	
4	5	6	7
shi	go	roku	shichi
8	9	10	
jachi	kiu	jiu	



Referências bibliográficas: <http://judojc.blogspot.com/2016/06/contagem-em-japones-1-10000.html>

# ESCOLA SEM MUROS

A Secretaria de Educação ainda promove outras atividades para serem feitas em casa, com apoio e participação da família por meio da página Escola Sem Muros.

[taubate.sp.gov.br/escolasemmuros](http://taubate.sp.gov.br/escolasemmuros)

