



CONECTA INTEGRAL em casa também se aprende **LUTAS**

ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA II
alunos de 9 a 11 anos.

TEGRAL





ATIVIDADE DO DIA: LUTAS – Judô - Imobilização



EDUCADORA: Katlyn Samira Alves Martimiano

UNIDADE ESCOLAR: EMEIEF Braz Silvério Lemes,
EMIEF Marisa Lapido.

SUPERVISOR PEDAGÓGICO: Eduardo Fagner Simão

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

ATIVIDADE DO DIA:

Imobilização – Hon Kesa Gatame

Que tal aprender uma imobilização do judô?



Ao sinal, sente-se de costas para o adversário, uma das mãos deve abraçar o pescoço e a outra o braço, como na figura.

Materiais: Colchonete, colchão. Peça autorização aos pais e responsáveis para utilizar os materiais e brincar.

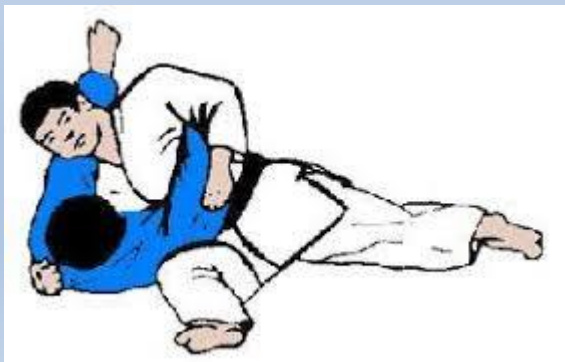
Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

Lutas – Imobilização – Hon Kesa Gatame

Execução: Alternando as posições, os participantes são separados em duplas, um dos participante deve estar deitado, enquanto o outro tenta imobilizar o oponente, passando um de seus braços por trás da nuca do oponente, forçando a imobilização. Quem está embaixo deverá tentar sair.

Regras: Não pode fazer cócegas. Respeitem os participantes e tomem cuidado para não machucar. Defendam-se, não pode chutar o outro participante. Brinquem com lealdade.

IMPORTANTE: Respeitem o limite de cada participante.



Lutas – Imobilização – Hon Kesa Gatame

Objetivo: Aquele jogador que conseguir imobilizar o adversário por 15 segundos, vence. Faça, 3 vezes de 5 partidas.

Não esqueçam de se cumprimentarem antes e após o combate!

Desafie toda a família e divirtam-se.





O código moral do Judô têm oito princípios básicos que mostram o objetivo da arte de desenvolver o físico, mental e o espiritual:
Cortesia, coragem, honestidade, honra, modéstia, respeito, autocontrole e amizade.

Muito bacana... O que você achou?

Vamos brincar de judô agora?



Referencias bibliográficas utilizadas: <http://leandrobarbosa.blogspot.com/2011/11/judo-introducao-basica-e-fundamentos.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

