



**CONECTA INTEGRAL**  
em casa também se aprende

**LUTAS**

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





**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.

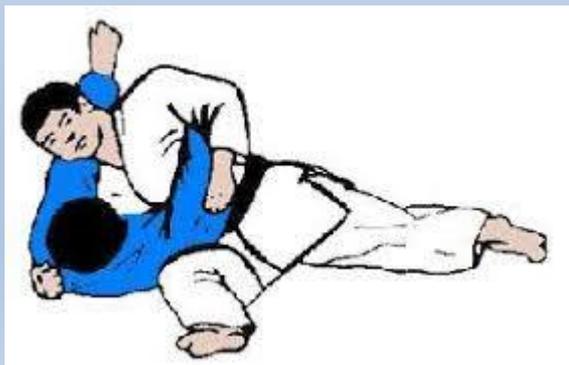
Verifiquem um espaço sem objetos que possam quebrar e machucar.

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

