

**ESCOLA SEM MUROS**  
em casa também se aprende

# **ESPORTES**

**ENSINO FUNDAMENTAL - ETAPA III**  
alunos de 12 a 15 anos

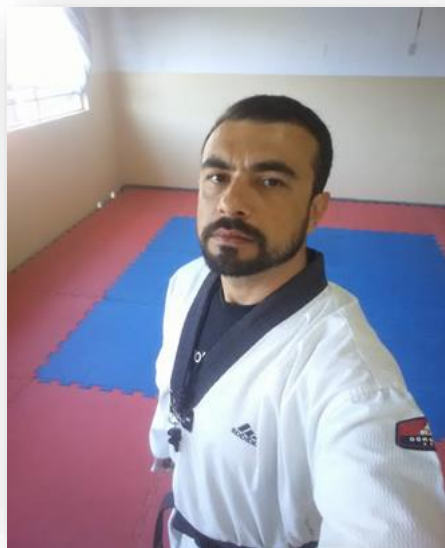
**INTEGRAL**





ATIVIDADE DO DIA:

Combate- Imobilização ( Judô)



**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

Que tal um desafio? Esse combate tem como objetivo deslocar e imobilizar o oponente, estimulando as habilidades de agarrar, empurrar, reter, imobilizar e desenvolver domínio corporal, além de estimular a construção de regras entre os participantes e o respeito.



Desafie a sua família!  
Hajime!



Materiais utilizados: Espaço sem pontas ou objetos. Fita adesiva ou giz para determinar a área de combate , tapetes e colchonetes. Peça autorização aos pais e responsáveis para brincar em casa e usar os materiais.

# Imobilização

**Execução :** Dentro de uma área demarcada e segura, em duplas, um dos Lutadores deve permanecer deitado com as costas no chão, em quanto o outro Lutador tenta deslocar o corpo do oponente tentando tirar as costas do Lutador do chão. O objetivo é deslocar as costas do colega do chão , e iniciar a imobilização por 5 segundos.

**Objetivo:** Tentar deslocar e imobilizar o seu adversário por 5 segundos e marcar 3 pontos em 5 combates. O primeiro a marcar 3 pontos, vence o desafio.





## Técnicas de Imobilização do Judô

Um dos objetivos da luta é imobilizar o adversário.

Ossaekomi-waza são as técnicas de imobilização.

Dependendo do tempo da imobilização, o judoca que imobiliza recebe pontos (ippon para 20s, wazari para o período entre 15 e 20s e yuko para o período entre 10 e 15s).

Muito bacana as técnicas de imobilização do Judô!

O que você achou?

Vamos brincar de Judô agora?



**Referencias bibliográficas utilizadas:** <http://www.dicionarioolimpico.com.br/judo/cenario/tecnicas-de-imobilizacao>

# 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)

