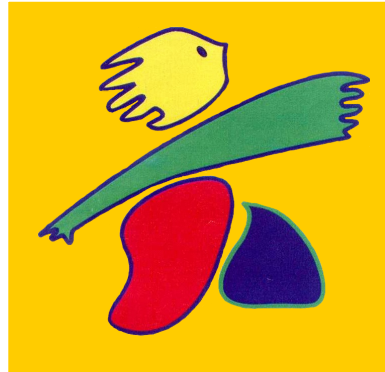


Centro de Bem Estar Social da Zona Alta—ATL

Atividades—Objetivos e Planificação



Judo

Judo (柔道 *Juu Dou* - "caminho suave", em língua japonesa)

À semelhança de outros modelos europeus o **Judo** tem-se revelado uma atividade muito motivadora e desafiante para os seus praticantes. Os benefícios na sua prática devidamente acompanhada, tem demonstrado indicadores positivos nos demais estudos realizados, nomeadamente:

- Consciência do próprio corpo;
- Organização do esquema corporal e domínio da lateralidade;
- Domínio do equilíbrio;
- Orientação de tempo e espaço;
- Mobilidade segura;
- Exploração das possibilidades corporais;
- Eficiência nas coordenações globais e segmentadas na tomada de decisão de domínio motor;
- Estabilidade psicológica e emocional;
- Melhoria dos níveis atencionais e de concentração;
- Melhoria na aprendizagem escolar



Judo

Objetivos Gerais:

Desenvolver habilidades e capacidades específicas do aluno;
Desenvolver o gosto pela prática da modalidade bem como pelo desporto em geral;
Preparar os jovens para uma convivência equilibrada no seu ambiente social;
Estimular o interesse pela competição sadia;
Desenvolver o educando como um todo;
Contribuir para o desenvolvimento da atenção, concentração e reflexão mental do seu educando;
Controle muscular;
Aperfeiçoamento do reflexo;
Desenvolvimento do raciocínio;
Equilíbrio mental;
Reforço do caráter e da moral;
Fortalecimento da autoconfiança;
Respeito aos companheiros.

Objetivos Específicos:

Avaliação das capacidades motoras e psicológicas dos alunos;
Avaliação da destreza e raciocínio;
História do judo;
As quedas do judo (Ushiro ukemi);
Início ao judo em Ne Waza (Judo no solo);
Início ao judo em Nage Waza (judo em pé);
Início ao treino de Randori.

Judo—1º e 2º anos

Conteúdos:

Os Ukemis – As quedas são de importância extrema tendo em vista a segurança dos judocas. Existem quatro formas de executar os ukemis: Ma Ukemi (Queda frontal); Ushiro Ukemi (queda para trás); Yoko Ukemi (Queda lateral) e Zempo Ukemi (Queda para a frente).

Técnicas de Ne Waza (judo no solo):

Hon-kesa-gatame

Kuzure-kesa-gatame

Ushiro-kesa-gatame

Técnicas de Nage Waza (judo em pé)

O – Soto - Gari

Ko – Soto – Gari

O – Uchi - Gari

De - Ashi-Barai

O – Goshi

Seio - Nage