

## **ATIVIDADES DO JUDÔ – SEMANA DE 30/03/2020 A 03/04/2020**

Elaboramos atividades, breves leituras, e pesquisas para os judocas e suas famílias.

Seguiremos uma linha para praticarmos a cada semana um pouco, afim de, fixar o conhecimento.

Essas atividades são versáteis e dão a liberdade dos alunos fazerem rapidamente ou se abranger e buscar a fundo mais sobre o mundo do nosso esporte.

Os pais devem ajudá-los, conversando, explicando, mostrando imagens, e assim, conhecendo também um pouco desta arte marcial.

Espero que gostem e atribua mais uma atividade para fazerem juntos dentro de casa.

Atenção família, quem quiser fazer fotos e vídeos realizando as atividades e forem postar nas redes sociais, não se esqueçam de marcar [#LiceuEmCasa](#) e [@liceucontemporâneo](#)  
Agradeço desde já a atenção e paciência de todos.

Sensei Dudu.

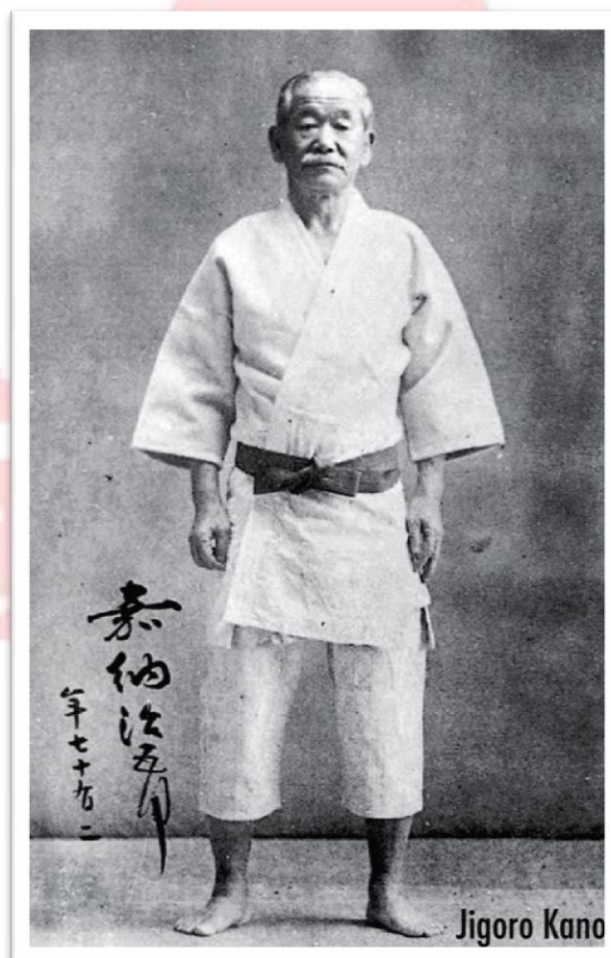


## HISTÓRIA DO JUDÔ

*Durante anos, o jovem Jigoro Kano se dedicou a fazer um estudo completo sobre as antigas formas de autodefesa e, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação, selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de ju jitsu em um novo estilo chamado de judô, traduzindo "caminho suave".*

*Em 1882, o mestre Kano fundou o Instituto Kodokan. Além de tornar o ensino da arte marcial como um esporte, Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito ippon-shobu (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integrada.*

*Com seu trabalho, Jigoro Kano conseguiu criar uma modalidade que não se restringe a homens com vigor físico, se estendendo a mulheres, crianças e idosos, de qualquer altura e peso. É considerado o pai da Educação Física Japonesa.*



## ATIVIDADES

1 - Aponte e marque com um X quem ensina lutar judô:



AMIGOS



SENSEI



PROFESSOR

2 - Aponte e marque com um X onde pode lutar judô:



ESCOLA



EM CASA



DOJÔ (TATAMI)

3 - Marque com um X a resposta correta. O que se faz antes de pisar no tatame?

- a) Dar uma cambalhota
- b) Pisar com o chinelo em cima
- c) Guardar o chinelo e cumprimentar
- d) Correr em volta do tatame.

4 - Aponte e marque com um X onde foi criado o judô:



BRASIL



CHINA



JAPÃO

**5 - Faça um desenho bem bonito e pinte a brincadeira que você mais gosta do judô:**

