
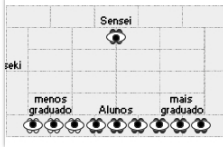



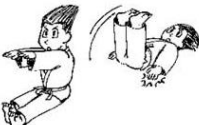





Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	90 m	Aula (UD):	1 e 2
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15

Função Didática:	Avaliação Diagnóstica e Transmissão
Sumário:	Avaliação Diagnóstica e transmissão de conteúdos relativos ao Judo: - História e cerimonial; - Quedas; - Jogos de oposição no solo e de pé.
Objetivos da aula:	Avaliar os conhecimentos iniciais dos alunos respeitantes à modalidade de Judo bem como transmissão dos mesmos.
Recursos Materiais:	Folha de Registo de AD, caneta, 10 bola afáveis.

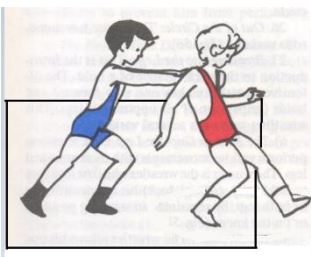
T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio.	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
20'	15'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	 <p>▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: explicação do surgimento do Judo, do cerimonial, da terminologia adequada, da importância das quedas e dos jogos de oposição a realizar durante a aula. Onde e como surgiu o judo? Japão, através do mestre Jigoro kano que era mais pequeno que os outros, teve de arranjar uma forma de se valer da sua agilidade, utilizando a força do parceiro em seu proveito. Significado da palavra judo? Caminho da suavidade; Objetivo: Projetar o parceiro de modo a que este caia de costas no solo; Regras do dojo? Saudações, higiene, unhas e cabelos; Saudações? Zarei e ritsu rei Regras da modalidade? Saudações, não utilizar objetos como colares brincos, etc. não colocar mãos na cara ou pernas (judo de pé); Pontuações? Ippon, wazari, yoko, shido (castigos) Terminologia: Hajime e mattê.</p>	<p>▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.</p> <p>▶ OC: Alunos participam empenhada e organizadamente na conversa sobre a modalidade, revelando os conhecimentos sobre a mesma.</p>
23'	3'	Saudação Inicial	<p>▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p> 	<p>▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.</p>
27'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	<p>▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula;</p> <ul style="list-style-type: none"> Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	<p>▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.</p>

33'	6'	<p>► Ativação cardiovascular e aquecimento específico;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ativar os sistemas fisiológicos de base; • Relação com o companheiro; • Contacto efetivo com o parceiro; • Desenvolvimento da força e equilíbrio; 	<p>► Jogo do pé no ar:</p> <p>Alunos correm pelo espaço de aula à sua vontade ao sinal do professor têm de se juntar em duplas, sendo que um dos dois tem de levantar o outro sem que ele toque com nenhuma parte do corpo no chão.</p> <p>O aluno que não conseguir par ou a dupla que não conseguir segurar o parceiro o tempo pretendido terá de realizar 5 flexões.</p> <p>Ao sinal do professor as duplas separam-se e realizam nova corrida.</p> <p>Não é permitido que os alunos estejam sempre com os mesmos pares.</p>	<p>► CE: Alunos mal ouvem o sinal do professor procuram um companheiro, depois disso um dos dois pega no outro ao colo de modo a que este não toque com nenhuma parte do corpo no solo. Deve aguentar o tempo correspondente a novo sinal do professor.</p> <p>► OC: Alunos variam o colega da dupla, para que possam interagir com companheiros distintos.</p>
-----	----	---	--	---

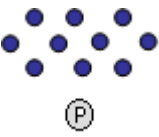

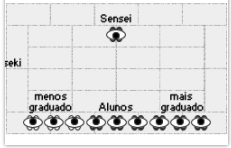
PARTE FUNDAMENTAL

43'	10'	<p>► Avaliação/Transmissão das Quedas</p>	<p>► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;</p> <p style="text-align: center;">USHIRO UKEMI</p> <p>1º Iniciar sentado: 4x</p>  <p>2º A partir de cócoras; 4x</p>  <p>3º- De pé; 4x</p>  <p style="text-align: center;">YOKO UKEMI</p> <p>1º A partir de cócoras; 4x para cada lado</p>  <p>2º- De pé; 3x cada lado</p> 	<p>► OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE:</p> <p><u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão;</p> <p><u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo.</p> <p><u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p>
49'	6'		<p>► ZEMPO UKEMI</p> <p>► Alunos divididos em duplas espalhadas pelo tatami. Um dos alunos coloca-se em 4 apoios com um dos braços por entre o outro e o parceiro agarra a sua mão e ajuda a realizar o rolamento sobre o ombro. 4x cada lado.</p> 	

57'	8'	<p>► Jogos de oposição no solo</p>	<p>► Jogo da galinha e da raposa Na mesma organização anterior, um dos alunos guarda uma bola em posição de defesa (4 apoios) sendo a galinha, e outro que assume o papel de raposa, tenta em primeiro lugar colocar o ser adversário em posição dorsal e de seguida tentar tirar-lhe a bola. Durante 1' é sempre o mesmo aluno a galinha independentemente de se a raposa tirar a bola e depois trocam. Jogam 2 vez com o mesmo parceiro e de seguida trocam de parceiro realizando também 2x.</p>	<p>OC: Alunos adquirem as noções de defesa e ataque, sendo que o ataque experimenta diferentes formas de viragem do adversário.</p> <p>► CE: <u>Galinha:</u> deve colocar a bola entre o seu corpo que está "fechado em 4 apoios"; <u>Raposa:</u> deve virar o adversário e tirar-lhe a bola para conseguir u ponto. Vence quem conseguir mais pontos.</p>
62'	5'		<p>► Jogo da panqueca Na mesma organização anterior, on dos alunos está de barriga no chão com braços e pernas abertas e o outro tem de o virar de barriga para cima. O aluno que está de barriga no chão não facilita a tarefa. O aluno que tenta virar tem 15'' para o fazer. Jogam 2 vez com o mesmo parceiro e de seguida trocam de parceiro realizando também 2x.</p>	<p>OC: Alunos adquirem as noções de defesa e ataque, sendo que o atacante experimenta diferentes formas de viragem do adversário</p> <p>► CE: Aluno que tenta virar o adversário apenas pode agarrar na roupa evitando a cara, dedos e cabelo; O Aluno que defende tenta manter-se em posição ventral o tempo estipulado. Vence o aluno que conseguir alcançar o seu objetivo.</p>
67'	5'	<p>► Jogos de oposição de pé</p>	<p>► Jogo da cauda da raposa Na mesma organização anterior, cada um dos alunos tem um colete preso na parte posterior das calças. O jogo consiste em roubar a cauda do adversário e proteger a sua, contudo não se pode tocar na sua cauda para a proteger com as mãos, apenas rodando o corpo e deslocando-se. Jogam por 1 minuto com o mesmo parceiro e trocam mais 2 vezes de parceiro.</p>	<p>► OC: Alunos adquirem noção de deslocamentos de pé para proteger e atacar, sem contacto efetivo com o parceiro.</p> <p>► CE: Aluno tenta roubar a cauda do adversário e proteger a sua.</p>
72'	5'		<p>► Jogo do tira o pé Na mesma organização anterior e utilizando uma área de 2 metros quadrados, o objetivo de ambos é permanecer dentro da área e tirar o adversário dentro da mesma. Jogam por 1 minuto com o mesmo parceiro e trocam mais 2 vezes de parceiro.</p>	<p>► OC: Alunos adquirem noção de desequilíbrios do adversário, através do contacto efetivo com o mesmo.</p> <p>► CE: Aluno tenta permanecer na área delimitada tentando tirar o adversário da mesma.</p>



PARTE FINAL

77'	5'	▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.	▶ Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor	▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.
			 <p>▶ Execução de exercícios de alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadríceps; • Gêmeos; • Tríceps; • Dorsais; • Abdominais; 	▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.
80'	3'	Saudação Final	▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula	
			▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). 1ª Saudação - Shomen ni – saudação ao Sensei Jigoro Kano; 2ª Saudação - Sensei ni - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	
				
90'	10'		▶ Higiene pessoal	


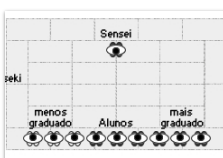


INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL






	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					

Faltas:

Observações:

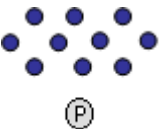


Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	45 m	Aula (UD):	3
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15
Função Didática:	Transmissão Exercitação						
Sumário:	Transmissão e exercitação de: - Quedas; - Jogos de oposição no solo.						
Objetivos da aula:	Exercitação e transmitir conteúdos adquiridos na aula anterior.						
Recursos Materiais:	S/material						

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
7'	2'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem às quedas e luta de oposição no solo.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
9'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
12'	3'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
17'	5'	▶ Ativação cardiovascular; • Ativar os sistemas fisiológicos de base;	▶ Jogo da apanhada Alunos correm pelo tatami, sendo que à vez, o professor escolhe um aluno para ser o caçador e os outros fogem, quando são apanhados devem permanecer estáticos com as pernas afastadas. Para salvar, os alunos que fogem devem passar por baixo das pernas dos alunos que estão estáticos. 	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular. ▶ CE: O aluno caçador tenta apanhar o maior número de alunos. Os alunos fogem do caçador e vão salvando os alunos que foram caçados. Um aluno que esteja a salvar não pode ser caçado.

PARTE FUNDAMENTAL				
23'	6'	▶ Quedas	<p>▶ Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;</p> <p style="text-align: center;">USHIRO UKEMI</p> <p>1º A partir de cócoras; 4x</p>  <p>2º- De pé; 4x</p>  <p style="text-align: center;">YOKO UKEMI</p> <p>1º A partir de cócoras; 4x para cada lado</p>  <p>2º- De pé; 3x cada lado</p>  <p style="text-align: center;">ZEMPO UKEMI</p> <p>▶ Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x</p> 	<p>▶ OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>▶ CE: <u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão; <u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo. <u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p>
33'	10'	▶ Jogos de oposição no solo	<p>▶ Randori adaptado</p> <p>Turma dividida em duplas, os alunos encontram-se de joelhos frente a frente e são lhes explicadas as pegas, a partir dessa posição tentam colocar o parceiro de costas no chão e agarra-lo nessa posição durante 10'', quando o conseguem ganham u ponto e iniciam da mesma posição. 3x com parceiros distintos cada (1'30'')</p>	<p>OC: Alunos respeitando a integridade física do parceiro adquirem noções de luta no solo, como pegar, atacar, defender e virar.</p> <p>▶ CE: Pega com uma mão na lapela e outra na manga contrária; Desequilibra o parceiro mantendo-se em equilíbrio; Imobiliza o parceiro por 15'' para conquistar 1 ponto; Vence quem tiver mais pontos no final do randori.</p>



PARTE FINAL

36'	3'	▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.	▶ Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor	▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção. ▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.
			 <p>▶ Execução de exercícios de alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadrícipites; • Gêmeos; • Tricípites; • Dorsais; • Abdominais; 	
38'	2'	Saudação Final	▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula	
			▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	
				
45'	7'		▶ Higiene pessoal	

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					




Faltas:

Observações:

PLANO DE AULA

Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	90 m	Aula (UD):	4 e 5
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15

Função Didática:	Transmissão Exercitação
Sumário:	Exercitação das quedas e luta no solo; Transmissão: - Da imobilização, viragem e saída de yoko shio gatame; - Da técnica de projecção osotogari; - Da ligação pé-solo Osotogari/ yoko shio gatame
Objetivos da aula:	Exercitar e transmitir conteúdos referidos anteriormente.
Recursos Materiais:	S/material

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
9'	4'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem às quedas e luta de oposição no solo, transmissão do yoko shio gatame e sua respetiva viragem e saída e da técnica de projecção osotogari, bem como a ligação das duas técnicas.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
11'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> – saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinir o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
15'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
25'	10'	▶ Ativação cardiovascular; • Ativar os sistemas fisiológicos de base;	▶ Turma dividida em duplas, espalhados pelo tapete realizam os seguintes exercícios, sendo que quando um termina inicia o outro e esperam nova ordem para iniciar o seguinte: - 1 Sentado de pernas juntas o outro saltita por cima, de um lado para o outro (lateralmente); 10xcada - 1 Sentado vai abrindo e fechando as pernas e o outro saltita; 10x cada - 1 Deitado de barriga para baixo, outro salta e depois passa por baixo do colega que se vai colocar em 4 apoios; 6xcada; - 1 Faz de eixo o outro após o salto passa por baixo das pernas; 6x cada	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e articular. ▶ CE: 1º ex- Aluno salta lateralmente; 2º ex- Alunos têm de coordenar os seus movimentos para que o colega que está a saltar não pise o colega que esta sentado; 3º ex- quando o alunos que está deitado percebe que o colega saltou para o outro lado tem de se colocar em 4 apoios para que o colega passe por baixo;

- 1 Deitado de barriga para cima de braços e pernas abertas, o outro de pé vai fazendo os apoios entre as pernas, os braços e pernas e os braços e a cabeça; 30'' cada.



4º ex- Realizam 6 saltos ao eixo sempre passando por baixo das pernas do companheiro a cada vez que salta.
5º ex- coordenação dos m.i. em rapidez.

PARTE FUNDAMENTAL

31' 6'

► **Quedas**

► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;

USHIRO UKEMI

De pé; 5x



YOKO UKEMI

1º De pé; 3x cada lado



ZEMPO UKEMI

► Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x



► **OC:** Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

Ushiro ukemi: Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão;
Yoko ukemi: Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo.
Zempo ukemi: Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.

46' 15'

► **Transmissão do Yoko-shio-gatame**

- Imobilização;
- Viragem;
- Saída

► Turma dividida em duplas onde os alunos realizam à vez:

- Imobilização: alunos realizam durante 4'.



- Viragem: uke em 4 apoios (posição defensiva)








- Saída: empurrar no ombro para ganhar espaço e virar.

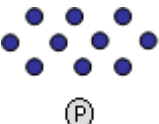

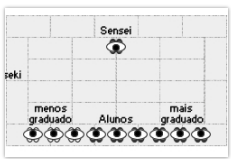


► **OC:** Alunos realizam os exercícios de ne-waza, respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

Imobilização: Colocação do corpo perpendicular ao do adversário; Passagem do m.s. pelo pescoço do adversário, controlando com o polegar na gola; Passagem do outro m.s. entre as pernas do adversário, controlando o cinto. Peso sobre a linha dos ombros do parceiro; Um joelho contra a coxa do parceiro, outro joelho debaixo da axila do parceiro.
Viragem: De lado para uke em 4 apoios; Duas mãos passam pela zona da barriga do uke, uma passa por entre os braços e controla o cotovelo mais distante e a outra passa por entre as pernas e controla o joelho mais distante; Empurrar o uke com os ombros nas cinturas escapular e pélvica puxando com as mãos até imobilizar em yoko-shio-gatame
Saída: Empurrar com a mão livre o ombro mais próximo da cabeça, de modo a ganhar folga para escapar.

63'	17'	<p>► Transmissão da técnica de projeção osotogari</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam: 1º Todas as duplas numa extremidade do tatami realizam salto ao pé couxinho com as pernas entrelaçadas em movimento de osotogari. Um aluno vai de frente e depois volta a saltitar de costas. 3x</p>  <p>2º- Mantendo as duplas, mas desta vez distribuídas pelo tatami, alunos encontram-se com as pegadas feitas, com um dos alunos de joelhos (um joelho no chão e outro alto) e outro de pé. Quem está de pé realiza osotogari, controlando a projeção. 6x cada aluno, 3 à direita e 3 à esquerda;</p>  <p>3º Osotogari de pé- 5x cada</p> 	<p>► OC: Alunos projetam o companheiro respeitando a integridade física do mesmo.</p> <p>► CE: <u>Osotogari:</u> Tori avança ao nível do uke apoiando a perna ao lado da perna do uke, a outra perna avança e realiza um varrimento de frente para trás na parte de trás e exterior da perna do uke.</p>
73'	10'	<p>► Ligação Pé- Solo: - Osotogari → Yoko-shio- gatame</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam a ligação de uma projeção com uma imobilização: Osotogari → Yoko shio- gatame ; 5x cada aluno</p>  	<p>► OC: Alunos realizam a ligação pé-solo pretendida, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: Aluno realiza Osotogari e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Yoko-shio-gatame..</p>

77'	4'	▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.	▶ Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor	▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção. ▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.
			 ▶ Execução de exercícios de alongamentos: <ul style="list-style-type: none"> • Quadrícipites; • Gêmeos; • Tricípites; • Dorsais; • Abdominais; 	
80'	3'	Saudação Final	▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula ▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	
				
90'	10'		▶ Higiene pessoal	

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

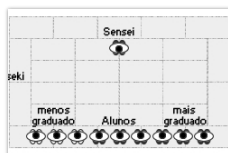
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					

Faltas:

Observações:

Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	45 m	Aula (UD):	6
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15
Função Didática:	Exercitação						
Sumário:	Exercitação: - Das quedas; - Luta no solo; - Yoko shio gatame (imobilização, viragem e saída); - Osotogari - Ligação pé-solo Osotogari/ yoko shio gatame						
Objetivos da aula:	Exercitar os conteúdos referidos anteriormente.						
Recursos Materiais:	S/material						

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio.	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
8'	3'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem às quedas e luta de oposição no solo, yoko shio gatame e sua respetiva viragem e saída e da técnica de projecção osotogari, bem como a ligação das duas técnicas.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
10'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
13'	3'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; <ul style="list-style-type: none"> Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
19'	6'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; <ul style="list-style-type: none"> Ativar os sistemas fisiológicos de base; Revisão da projecção de osotogari 	▶ Jogo da apanhada Alunos correm pelo tatami, sendo que à vez, o professor escolhe um aluno para ser o caçador e os outros fogem, quando são apanhados devem permanecer estáticos com as pernas afastadas. Para salvar, os alunos que fogem devem projetar em Osotogari.	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e exercitem a técnica Osotogari. ▶ CE: O aluno caçador tenta apanhar o maior número de alunos. Os alunos fogem do caçador e vão salvando os alunos que foram caçados.





Um aluno que esteja a salvar não pode ser caçado.

PARTE FUNDAMENTAL

24' 5' ► **Quedas**

► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;

USHIRO UKEMI

De pé; 5x



YOKO UKEMI

1º De pé; 3x cada lado



ZEMPO UKEMI

► Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x



► **OC:** Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

Ushiro ukemi: Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão;

Yoko ukemi: Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo.

Zempo ukemi: Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.

34' 10' ► **Yoko-shio-gatame**

- Imobilização;
- Viragem;
- Saída

► Alunos organizados em duplas realizam em sistema de randori:

1º um defende em 4 apoios e o outro tem 20'' para tentar virar o colega e agarrar em yoko shio; 2x cada um



2º- Um agarra em yoko shio e o outro tem 10'' para tentar sair; 2x cada.



3º Realizam randori ne-waza. 2x2'.



► **OC:** Alunos realizam os exercícios de ne-waza, respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

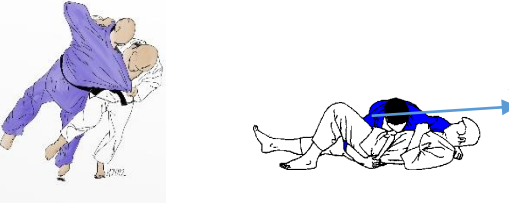
Viragem: De lado para uke em 4 apoios; Duas mãos passam pela zona da barriga do uke, uma passa por entre os braços e controla o cotovelo mais distante e a outra passa por entre as pernas e controla o joelho mais distante; Empurrar o uke com os ombros nas cinturas escapular e pélvica puxando com as mãos até imobilizar em yoko-shio-gatame
Saída: Empurrar com a mão livre o ombro mais próximo da cabeça, de modo a ganhar folga para escapar.

Randori: colocar o colega de costas no chão durante 10'', para conseguir 1 ponto, evitando que este lhe faça o mesmo.

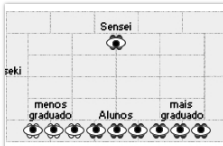
39' 5' ► **Ligação Pé- Solo:**
- Osostogari → Yoko-shio- gatame

► Na mesma organização anterior alunos realizam a ligação de uma projeção com uma imobilização: Osostogari → Yoko shio- gatame ; 4x cada aluno

► **OC:** Alunos realizam a ligação pé-solo pretendida, respeitando os critérios de êxito das mesmas.

				<p>► CE: Aluno realiza Osotogari e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Yoko-shio-gatame..</p>
--	--	--	--	--

PARTE FINAL

41'	2'	<p>► Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p> <p>Saudação Final</p>	<p>► Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula</p> <p>► Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados).</p> <p><u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p> 	<p>► OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p> <p>► CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
48'	7'		<p>► Higiene pessoal</p>	

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL


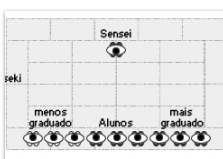


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
AF																				







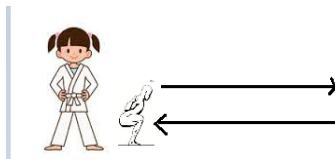
Faltas:





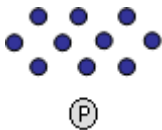

Observações:

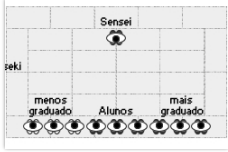
PLANO DE AULA

Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	90 m	Aula (UD):	7 e 8
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15
Função Didática:	Transmissão Exercitação						
Sumário:	Exercitação de todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores Transmissão: -Da imobilização, viragem e saída de tate shio gatame; - Da técnica de projeção ogoshi; - Da ligação pé-solo Ogoshi/ tate shio gatame.						
Objetivos da aula:	Exercitar e transmitir os conteúdos referidos anteriormente.						
Recursos Materiais:	S/material						

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
9'	4'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem às quedas e luta de oposição no solo, transmissão de tate shio gatame e sua respetiva viragem e saída e da técnica de projecção ogoshi, bem como a ligação das duas técnicas.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
12'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinat o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
16'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
24'	8'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base;	▶ Turma dividida em 4 grupos de 4 elementos (um grupo tem 5 elementos) realizam corrida de estafetas com diferentes deslocamentos: - Corrida de frente; - Corrida de costas; - Corrida com zempo ukemi a meio; - Minhoca; - Levam um companheiro no ar (todos têm de ser levados). 	▶ OC: Alunos participam empenhadamente nos exercícios, respeitando as ordens do professor. Alunos devem trabalhar em equipa.

PARTE FUNDAMENTAL				
29'	5'	<p>► Quedas</p>	<p>► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;</p> <p style="text-align: center;">USHIRO UKEMI</p> <p>De pé; 5x</p>  <p style="text-align: center;">YOKO UKEMI</p> <p>1º De pé; 3x cada lado</p>  <p style="text-align: center;">ZEMPO UKEMI</p> <p>► Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x</p> 	<p>► OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: <u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão; <u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo. <u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p>
45'	16'	<p>► Transmissão Tate-shio-gatame</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imobilização; • Viragem; • Saída. 	<p>► Turma organizada em duplas, alunos realizam à vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Imobilização:</u> alunos realizam durante 4'.  <ul style="list-style-type: none"> • <u>Saída:</u> empurrar nos ombros para ganhar espaço e virar.  <ul style="list-style-type: none"> • <u>Viragem:</u> uke em 4 apoios (posição defensiva) 	<p>► OC: Alunos realizam os exercícios de ne-waza, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: <u>Imobilização:</u> Cruzar os braços por baixo da cabeça do Uke com as duas mãos. O corpo do Tori está sobre o do Uke e as pernas envolvem as pernas do Uke. <u>Saída:</u> uke levanta a bacia e realiza ponte sobre o ombro. <u>Viragem:</u> Começando de joelhos à frente do uke, controlar o uke com uma mão na gola e outra no cinto, estender a perna do lado da mão que controla o cinto, fazer o uke rolar sobre a perna e controlar o uke com as costas no solo.</p>
61'	16'	<p>► Transmissão técnica de projecção Ogoshi</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam: 1º Dupla divide-se uma em cada extremidade do tatami. Um aluno corre até ao outro e sem contacto físico apenas lhe vira as costas e realiza um pequeno agachamento à sua frente; logo de seguida vai para o seu local e o outro faz o mesmo. 6 vezes cada um</p> 	<p>► OC: Alunos projetam o companheiro respeitando a integridade física do mesmo</p> <p>► CE: <u>Ogoshi:</u> Desequilíbrio para a frente, agarrar à volta da cintura do uke, realizar uma flexão de pernas de modo que o quadril do tori fique mais baixo que o do Uke, nessa altura à uma extensão de pernas e rotação do tronco para realizar a projecção;</p>

71'	10'	<p>► Ligação Pé- Solo: - Ogoshi → Tate -shio- gatame</p>	<p>2º- Mantendo as duplas, mas desta vez distribuídas pelo tatami, alunos encontram-se com as pegas feitas, à vez realizam apenas a entrada da técnica com o levantamento dos pés do uke do solo, 6x cada.</p>  <p>3º Ogoshi de pé a controlar a projecção- 4x cada</p>  <p>► Na mesma organização anterior alunos realizam a ligação de uma projecção com uma imobilização: Ogoshi → tate-shio- gatame ; 4x cada aluno</p>  	<p>► OC: Alunos realizam a ligação pé-solo pretendida, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: Aluno realiza Ogoshi e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Tate-shio-gatame..</p>
PARTE FINAL				
75'	4'	<p>► Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p>	<p>► Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor</p>  <p>► Execução de exercícios de alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadrícipites; • Gémeos; • Tricípites; • Dorsais; • Abdominais; 	<p>► OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p> <p>► CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
78'	3'	<p>Saudação Final</p>	<p>► Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula</p> <p>► Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). 1º Saudação - Shomen ni – saudação ao Sensei Jigoro Kano; 2º Saudação - Sensei ni - saudação ao sensei que conduzirá</p>	

88'	10'		<p>o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p>  <p>► Higiene pessoal</p>	
-----	-----	--	---	--


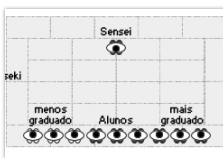


INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL








AF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Faltas:

Observações:

Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	45 m	Aula (UD):	9
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15
Função Didática:	Exercitação e transmissão						
Sumário:	Exercitação: Das quedas; Luta no solo; Tate shio gatame (imobilização, viragem e saída; Ogoshi Ligação pé-solo Ogoshi/ tate shio gatame Transmissão randori nage waza						
Objetivos da aula:	Exercitar e transmitir os conteúdos referidos anteriormente.						
Recursos Materiais:	S/material						

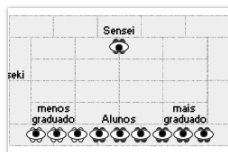
T P		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
7'	2'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem às quedas e luta de oposição no solo, tate shio gatame e sua respetiva viragem e saída e da técnica de projecção ogoshi, bem como a ligação das duas técnicas.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
9'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinir o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
12'	3'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
18'	6'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base; • Revisão da técnica de Ogoshi;	▶ Alunos correm pelo tatami, sendo que à vez, o professor escolhe um aluno para ser o caçador e os outros fogem, quando são apanhados devem permanecer estáticos com as pernas afastadas. Para salvar, os alunos que fogem devem projetar em Ogoshi. 	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e exercitem a técnica Ogoshi. ▶ CE: O aluno caçador tenta apanhar o maior número de alunos. Os alunos fogem do caçador e vão salvando os alunos que foram caçados. Um aluno que esteja a salvar não pode ser caçado.
PARTE FUNDAMENTAL				

<p>23'</p>	<p>5'</p>	<p>► Quedas</p>	<p>► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;</p> <p style="text-align: center;">USHIRO UKEMI</p> <p>De pé; 5x</p>  <p style="text-align: center;">YOKO UKEMI</p> <p>1º De pé; 3x cada lado</p>  <p style="text-align: center;">ZEMPO UKEMI</p> <p>► Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x</p> 	<p>► OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: <u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão; <u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo. <u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p>
<p>31'</p>	<p>8'</p>	<p>► Tate-shio-gatame</p> <ul style="list-style-type: none"> • Imobilização; • Viragem; • Saída. 	<p>► Alunos organizados em duplas realizam em sistema de randori:</p> <p>1º um defende em 4 apoios e o outro tem 20'' para tentar virar o colega e agarrar em tate shio; 2x cada um</p>  <p>2º- Um agarra em tate shio e o outro tem 10'' para tentar sair; 2x cada.</p> 	<p>► OC: Alunos realizam os exercícios de ne-waza, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: <u>Imobilização:</u> Cruzar os braços por baixo da cabeça do Uke com as duas mãos. O corpo do Tori está sobre o do Uke e as pernas envolvem as pernas do Uke. <u>Saída:</u> uke levanta a bacia e realiza ponte sobre o ombro.</p>
<p>35'</p>	<p>4'</p>	<p>► Ligação Pé- Solo: - Ogoshi → Tate -shio- gatame</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam a ligação de uma projeção com uma imobilização: Ogoshi → tate-shio- gatame ; 4x cada aluno</p>   <p>► Na mesma organização anterior alunos realizam randori</p>	<p>► OC: Alunos realizam a ligação pé-solo pretendida, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: Aluno realiza Ogoshi e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Tate-shio-gatame..</p>

38'	3'	▶ Randori Nage waza	nage-waza. 2x 1'		<p>▶ CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para projetar o adversário e imobiliza-lo no solo.</p> <p>▶ CE: Alunos respeitam a sua integridade física e do companheiro para atingir o objetivo de projetar o adversário de modo a conseguir alguma vantagem.</p>
-----	----	----------------------------	------------------	---	---

PARTE FINAL

40'	2'	<p>▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p> <p>Saudação Final</p>	<p>▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula</p> <p>▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados).</p> <p><u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano;</p> <p><u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p>	<p>▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p> <p>▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
-----	----	--	---	--



▶ Higiene pessoal

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					


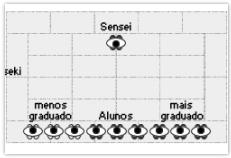

Faltas:

Observações:

PLANO DE AULA

Ano Letivo:		Período:		Aula nº:		U.D:	Judo
Data:		Turma:		Duração:	90 m	Aula (UD):	10 e 11
Hora:		Local:		Nº Al. prev:	20	De um total:	15

Função Didática:	Transmissão Exercitação
Sumário:	Exercitação de todos os conteúdos abordados nas aulas anteriores Transmissão: -Da imobilização, viragem e saída de kami shio gatame
Objetivos da aula:	Exercitar e transmitir os conteúdos referidos anteriormente.
Recursos Materiais:	S/material

T P		OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
10'	5'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: continuação da abordagem aos conteúdos transmitidos nas aulas anteriores e transmissão de kami shio gatame e sua respetiva viragem e saída.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
12'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
16'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
24'	8'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base; • Trabalho específico das técnicas de projeção Osotogari e Ogoshi.	▶ Jogo da apanhada Alunos correm pelo tatami, sendo que à vez, o professor escolhe um aluno para ser o caçador e os outros fogem, quando são apanhados devem permanecer estáticos com as pernas afastadas. Para salvar, os alunos que fogem devem projetar em Osotogari.	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e exercitem a técnica Osotogari.e Ogoshi. ▶ CE: O aluno caçador tenta apanhar o maior número de alunos. Os alunos fogem do caçador e vão salvando os alunos que foram caçados. Um aluno que esteja a salvar não pode ser caçado.

Variante 1: Para salvar, os alunos que fogem devem projetar em Ogoshi.



PARTE FUNDAMENTAL

29'

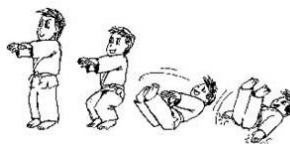
5'

► **Quedas**

► Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi;

USHIRO UKEMI

De pé; 5x



YOKO UKEMI

1º De pé; 3x cada lado



ZEMPO UKEMI

► Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x



► **OC:** Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

Ushiro ukemi: Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão;

Yoko ukemi: Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo.

Zempo ukemi: Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.

45'

16'

► **Transmissão Kami -shio-gatame**

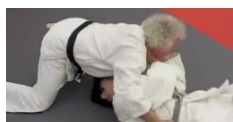
- Imobilização;
- Viragem;
- Saída.

► Turma organizada em duplas, alunos realizam à vez:

- Imobilização: alunos realizam durante 4'.



- Saída: empurrar nos ombros para ganhar espaço e virar.



- Viragem: uke em 4 apoios (posição defensiva)



► **OC:** Alunos realizam os exercícios de ne-waza, respeitando os critérios de êxito das mesmas.

► **CE:**

Imobilização: Corpo sobre a cabeça do Uke, fazendo deslizar ambos os braços por debaixo dos dele, agarrando o cinto do Uke com as duas mãos. As pernas podem estar juntas ou afastadas, para garantir uma maior estabilidade.

Saída: com os braços livres, empurra nos ombros do tori e roda por baixo deste.

Viragem: Começando de joelhos à frente do uke, controlar o uke com uma mão por entro agarrando a gola mais longe, a outra mão passa debaixo do corpo do uke; ao virar o uke passar por cima dele controlando-o em kami-shio gatame.

50'

5'


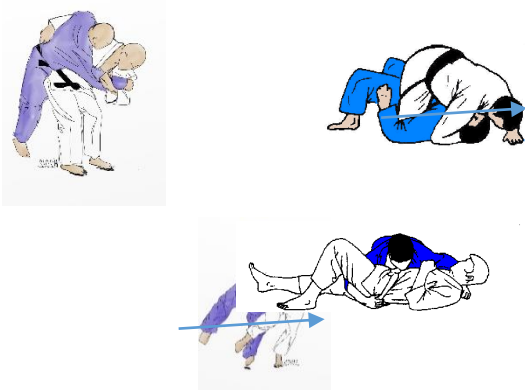

► **Randori Ne- Waza**

► Na mesma organização anterior alunos realizam randori ne- waza.

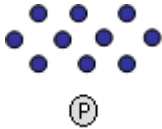



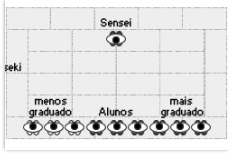
organização realizam 2x2'

► **OC:** Alunos aplicam os conceitos aprendidos de modo a atingir o seu objetivo ofensivo e defensivo.

58'	8'	<p>► Yaku soku geiko (projeções sem resistência)</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam alternadamente a projeção de Osotogari e Ogoshi de modo a aperfeiçoar as suas componentes críticas.</p> 	<p>► CE: Imobilizar o colega de costas no chão durante 10'', para conseguir 1 ponto, evitando que este lhe faça o mesmo.</p> <p>► OC: Alunos projetam o companheiro respeitando a integridade física do mesmo</p> <p>► CE: <u>Ogoshi:</u> Desequilíbrio para a frente, agarrar à volta da cintura do uke, realizar uma flexão de pernas de modo que o quadril do tori fique mais baixo que o do Uke, nessa altura à uma extensão de pernas e rotação do tronco para realizar a projeção; <u>Osotogari:</u> Tori avança ao nível do uke apoiando a perna ao lado da perna do uke, a outra perna avança e realiza um varrimento de frente para trás na parte de trás e exterior da perna do uke.</p>
66'	8'	<p>► Ligação Pé- Solo: - Ogoshi → Tate-shio-gatame - Osotogari → Yoko-shio-gatame</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam a ligação de uma projeção com uma imobilização: Ogoshi → tate-shio-gatame e Osotogari → Yoko-shio-gatame; 4x cada aluno</p> 	<p>► OC: Alunos realizam a ligação pé-solo pretendida, respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: Aluno realiza Ogoshi e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Tate-shio-gatame.. Aluno realiza Osotogari e quando o companheiro cai no solo imobiliza-o de imediato em Yoko-shio-gatame..</p>
71'	5'	<p>► Randori Nage waza</p>	<p>► Na mesma organização anterior alunos realizam randori nage-waza. 2x 1'30''</p> 	<p>► CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para projetar o adversário e imobiliza-lo no solo.</p> <p>► CE: Alunos respeitam a sua integridade física e do companheiro para atingir o objetivo de projetar o adversário de modo a conseguir alguma vantagem.</p>

PARTE FINAL

75'	4'	<p>► Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p>	<p>► Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor</p>  <p>► Execução de exercícios de alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadríceps; • Gêmeos; • Tricípsites; • Dorsais; • Abdominais; 	<p>► OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p> <p>► CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
-----	----	---	--	--

78'	3'	Saudação Final	<p>▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula</p> <p>▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados).</p> <p><u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano;</p> <p><u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>▶ Higiene pessoal</p>
88'	10'		

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL


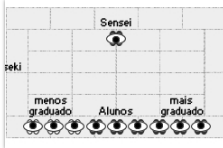

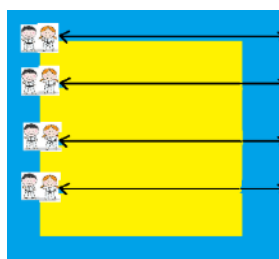
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					

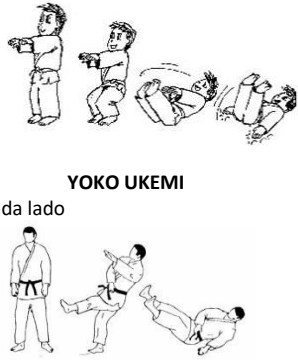



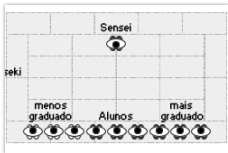
Faltas:

Observações:

Ano Letivo:	Período:	Aula nº:	U.D:	Judo
Data:	Turma:	Duração:	Aula (UD):	12
Hora:	Local:	Nº Al. prev:	De um total:	15

Função Didática:	Exercitação e Consolidação
Sumário:	Consolidação do cerimonial e quedas e trabalho de Ne-waza. Exercitação de todos os conteúdos abordados em aulas anteriores.
Objetivos da aula:	Exercitar e consolidar os conteúdos referidos anteriormente.
Recursos Materiais:	S/material


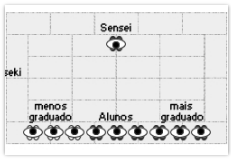

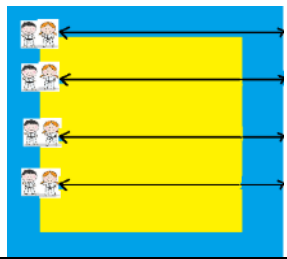
T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
8'	3'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: consolidação do cerimonial e quedas e ne-waza, exercitação dos conteúdos transmitidos nas aulas anteriores.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
10'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1º Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2º Saudação - Sensei ni</u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
14'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
19'	6'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base;	▶ Turma dividida em duplas (uma tripla), realiza deslocamentos: - Corrida de frente; - Corrida de costas; - Lateral; - Rastejar; - 4 Apoios; - Minhoca; - Cavalitas; 	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e articular.
PARTE FUNDAMENTAL				
24'	5'	▶ Quedas	▶ Alunos espalhados pelo espaço de aula realizam quedas: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi) e zempo ukemi; USHIRO UKEMI	▶ OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.



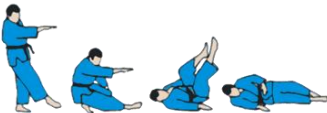




30'	6'	▶ Randori Ne- Waza	<p>De pé; 5x</p>  <p>YOKO UKEMI</p> <p>1º De pé; 3x cada lado</p>  <p>ZEMPO UKEMI</p> <p>▶ Alunos divididos em quatro filas numa das extremidades do tatami realizam zempo ukemi (dari e migi) 4 x</p>  <p>▶ Jogo do Elimina Turma dividida em duplas realiza randori ne- waza: Quem ganha fica no centro do tatami e vai fazendo com os outros alunos que ganham até se encontrar um vencedor. 3 vezes</p> 	<p>▶ CE: <u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito ; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45º do corpo, em extensão; <u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45º do corpo. <u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p> <p>▶ OC: Alunos aplicam os conceitos aprendidos de modo a atingir o seu objetivo ofensivo e defensivo.</p> <p>▶ CE: Imobilizar o colega de costas no chão durante 10", para conseguir 1 ponto, evitando que este lhe faça o mesmo.</p> <p>▶ CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para projetar o adversário e imobiliza-lo no solo.</p> <p>▶ CE: Alunos respeitam a sua integridade física e do companheiro para atingir o objetivo de projetar o adversário de modo a conseguir alguma vantagem.</p>																
PARTE FINAL																				
39'	3'	▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.	▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula	▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.																
41'	2'	▶ Saudação Final	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1º Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2º Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.																
46'	5'		 <p>▶ Higiene pessoal</p>																	
INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL																				
AF	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20



Observações:

Ano Letivo:	Período:	Aula nº:	U.D:	Judo
Data:	Turma:	Duração:	90 m	Aula (UD): 13 e 14
Hora:	Local:	Nº Al. prev:	20	De um total: 15

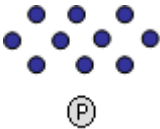

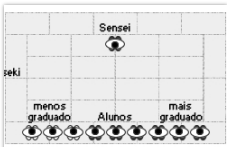
Função Didática:	Consolidação e Avaliação Sumativa
Sumário:	Avaliação Sumativa do cerimonial e quedas e ne-waza Consolidação do trabalho de nage-waza;
Objetivos da aula:	Consolidar e avaliar os conteúdos referidos anteriormente.
Recursos Materiais:	Folha de AS e caneta

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio. 	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
9'	4'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: avaliação do cerimonial, quedas e ne waza. Consolidação das técnicas de projecção e randori nage waza.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
11'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> – saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado. 	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
15'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno) 	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
21'	6'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base;	▶ Turma dividida em duplas (uma tripla), realiza deslocamentos: - Corrida de frente 3x; - Corrida de costas 2x; - Rastejar 1x; - 4 Apoios 1x; - Minhoca 1x; - Zempo Ukemi 2x; 	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e articular.
PARTE FUNDAMENTAL				
26'	5'	Avaliação Sumativa: ▶ Cerimonial	▶ Chamando 5 alunos de cada vez, por ordem alfabética, estes à ordem do professor realizam:	▶ OC: alunos realizam corretamente as saudações pedidas;

			<p>- Ritsu-rei e Za-rei.</p>  <p>► Os mesmos 4 alunos realizam à vez: ushiro ukemi; yoko ukemi (dari e migi);</p> <p style="text-align: center;">USHIRO UKEMI</p>  <p style="text-align: center;">YOKO UKEMI</p>  <p>► Os mesmos 4 alunos realizam à vez zempo ukemi (dari e migi).</p> <p style="text-align: center;">ZEMPO UKEMI</p> 	<p>► CE: <u>Ritsu Rei:</u> Em pé, calcanhares unidos, cabeça erguida, olhar no horizonte, mãos nas coxas, dedos médios na costura da shitabaki. Inclinar o tronco para a frente, sem dobrar a coluna, mantendo o pescoço em linha reta com a coluna. Olhar para os pés. Ficar nesta posição pelo tempo de uma respiração, e retornar para a posição vertical. <u>Za-rei:</u> Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, os dedos permanecem unidos a 45°, apontando um dedo médio para o outro. Olhar para os dedos médios. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.</p> <p>► OC: Alunos realizam as quedas pretendidas respeitando os critérios de êxito das mesmas.</p> <p>► CE: <u>Ushiro ukemi:</u> Queixo junto ao peito; Sentar junto aos calcanhares; Membros superiores no chão a 45° do corpo, em extensão; <u>Yoko ukemi:</u> Sentar junto aos calcanhares; Colocação das nádegas afastadas dos calcanhares; Membro superior que bate no chão em extensão e a 45° do corpo. <u>Zempo ukemi:</u> Pé e braço do mesmo lado à frente; Queixo encostado ao peito; Rolamento sobre o membro superior e atrás do ombro.</p>
36'	10'	<p>► Avaliação Quedas</p>		
54'	18'	<p>► Técnicas de imobilização Ne-waza</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoko-shio-gatame; • Kami-shio gatame. • Tate-shio gatame 	<p>► Chamando 2 duplas de cada vez, alunos realizam as 4 imobilizações aprendidas:</p> <p>1º Yoko-shio-gatame;</p>  <p>2º Kami-shio-gatame;</p>  <p>3º Tate-shio-gatame.</p> 	<p>► CE: <u>Yoko-shio-gatame:</u> Colocação do corpo perpendicular ao do adversário; Passagem do m.s. pelo pescoço do adversário, controlando com o polegar na gola; Passagem do outro m.s. entre as pernas do adversário, controlando o cinto. Peso sobre a linha dos ombros do parceiro; Um joelho contra a coxa do parceiro, outro joelho debaixo da axila do parceiro. <u>Kami-shio-gatame:</u> Corpo sobre a cabeça do Uke, fazendo deslizar ambos os braços por debaixo dos dele, agarrando o cinto do Uke com as duas mãos. As pernas podem estar juntas ou afastadas, para garantir uma maior estabilidade. <u>Tate-shio-gatame:</u> Cruzar os braços por baixo da cabeça do Uke com as duas mãos. O corpo do Tori está sobre o do Uke e as pernas envolvem as pernas do Uke</p>
60'	6'	<p>► Randori Ne-waza</p>	<p>► 5 Duplas distribuídas pelo tatami realizam Randori Ne-waza durante 2'</p>	

65'	5'	<p>▶ Yaku soku geiko (projeções sem resistência)</p>	<p>▶ Duplas distribuídas pelo tatami, alunos realizam alternadamente a projeção de Osotogari e Ogoshi de modo a aperfeiçoar as suas componentes críticas.</p> 	<p>▶ CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para imobilizar o adversário durante 10".</p> <p>▶ CE: Alunos imobilizam o adversário sempre que têm oportunidade, virando-o sempre que este se encontra em posição defensiva e esquivando quando estão a ser imobilizados.</p> <p>▶ OC: Alunos projetam o companheiro respeitando a integridade física do mesmo</p> <p>▶ CE: <u>Ogoshi:</u> Desequilíbrio para a frente, agarrar à volta da cintura do uke, realizar uma flexão de pernas de modo que o quadril do tori fique mais baixo que o do Uke, nessa altura à uma extensão de pernas e rotação do tronco para realizar a projeção; <u>Osotogari:</u> Tori avança ao nível do uke apoiando a perna ao lado da perna do uke, a outra perna avança e realiza um varrimento de frente para trás na parte de trás e exterior da perna do uke.</p> <p>▶ CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para projetar o adversário e imobiliza-lo no solo.</p> <p>▶ CE: Alunos respeitam a sua integridade física e do companheiro para atingir o objetivo de projetar o adversário de modo a conseguir alguma vantagem.</p>
70'	5'	<p>▶ Randori Nage waza</p>	<p>▶ Na mesma organização anterior alunos realizam randori nage-waza. 2x 1'30"</p> 	

PARTE FINAL

75'	5'	<p>▶ Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p>	<p>▶ Alunos dispostos em xadrez, de frente para o professor</p>  <p>▶ Execução de exercícios de alongamentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quadríceps; • Gêmeos; • Tricípsites; • Dorsais; • Abdominais; 	<p>▶ OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p> <p>▶ CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
78'	3'	<p>▶ Saudação Final</p>	<p>▶ Pequena reflexão/revisão da aula e informação sobre a próxima aula</p> <p>▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e aqueles que estiverem ao seu lado.</p> 	

88'	10'		► Higiene pessoal	
-----	-----	--	-------------------	--

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
AF																				

Faltas:

Observações:



AVALIAÇÃO DE JUDO

AV. SUMATIVA

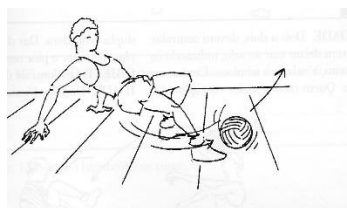
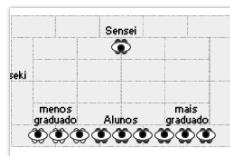
Nº	AV. SUMATIVA																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Nome	Guilherme	José	Laura	Leonor	Lucas	Maria Costa	Maria Paiva	Maria Terré	Maria Jorge	Martim	Miguel	Pedro Vilas	Pedro Nobre	Ruben	Sophia	Teresa	Alexandre	David	Iara	
Exercício Critério	Ritsu- Rei																			
	Za-rei																			
	Ushiro- ukemi																			
	Yoko-ukemi	Dir.																		
		Esq.																		
	Zempo ukemi	Dir.																		
		Esq.																		
	Yoko-shio-gatame																			
Kami-shio-gatame																				
Tate-shio-gatame																				
Randori Ne-waza	Pega corretamente																			
	Vira o adversário, colocado em posição defensiva																			
	Imobiliza quando tem oportunidade																			
	Esquiva das imobilizações																			
	Conhece as pontuações aplicadas consoante a situação																			
RESULTADO																				




Nível Elementar

Ano Letivo:	Período:	Aula nº:	U.D:	Judo
Data:	Turma:	Duração:	45 m	Aula (UD): 15
Hora:	Local:	Nº Al. prev:	20	De um total: 15

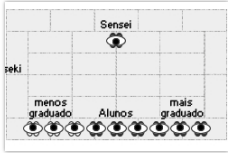
Função Didática:	Avaliação Sumativa
Sumário:	Finalização da Avaliação Sumativa: - Técnicas de projeção e randori ne- waza
Objetivos da aula:	Avaliar os conteúdos referidos anteriormente.
Recursos Materiais:	Folha de AS e caneta

T	P	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TAREFAS / ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO / COMPONENTES CRÍTICAS
PARTE INICIAL				
5'	5'	▶ Entrada dos alunos no pavilhão para equipar;	▶ Os alunos dirigem-se para o local destinado à prática da modalidade, entrando no tatami, apenas com a permissão do professor dirigindo-se ao local de saudação e permanecendo em silêncio.	▶ Os alunos respeitam a entrada no tatami dirigindo-se ao local de saudação inicial.
8'	3'	▶ Verificação de presenças e Diálogo sobre os objetivos e conteúdos da aula.	▶ Conversa sobre os conteúdos de aula: avaliação Do trabalho de pé.	▶ CE da preleção: Boa transmissão dos conteúdos, através de um bom uso de linguagem, assim como, uma boa colocação de voz.
10'	2'	▶ Saudação Inicial	▶ Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - <i>Shomen ni</i></u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - <i>Sensei ni</i></u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.	▶ CE: Sentar nos calcanhares. Manter o tronco na posição vertical, mãos nas coxas, cotovelos encostados no tronco. Olhar na horizontal. Inclinar o tronco para a frente, até o rosto chegar a 30 cm do solo, mantendo a coluna reta com o pescoço. Deslizar as mãos pelas coxas até chegá-las no solo, apontando um dedo médio para o outro. Ficar nesta posição por uma respiração. Levantar o tronco e olhar para o horizonte. Levantar-se e ficar em pé.
16'	4'	Aquecimento Geral ▶ Mobilização articular;	▶ Ativar os grupos musculares, estruturas tendinosas, estruturas ligamentares e articulações mais solicitadas durante a aula; • Os alunos dispostos em meia-lua de frente para o aluno voz de comando, realizam exercícios de mobilização articular ao comando do aluno (Nome e Nº do aluno)	▶ OC: O aluno realiza os exercícios de forma empenhada e de acordo com as orientações fornecidas.
22'	6'	▶ Ativação cardiovascular e aquecimento específico; • Ativar os sistemas fisiológicos de base; • Tonicidade muscular;	▶ Turma dividida em duas equipas, estão de decúbito dorsal, com mãos e pés apoiados no chão, tendo como objetivo fazer golo no sentido contrário com uma bola comum.	▶ OC: Alunos participam empenhadamente no exercício, para que realizem um bom aquecimento cardiovascular e articular. ▶ CE: Bola apenas pode ser pontapeada; Equipa não pode passar do meio campo; Vence a equipa com mais golos marcados;
PARTE FUNDAMENTAL				
31'	9'	Avaliação Sumativa:	▶ Chamando 2 duplas de cada vez, alunos realizam as 5	▶ OC: Alunos projetam o companheiro



36'	5'	<p>► Técnicas de Projeção em Nage-Waza</p> <p>- Osotogari; - Ogoshi;</p> <p>► Randori Nage waza</p>	<p>técnicas de projeção aprendidas:</p> <p>OSOTOGARI</p>  <p>OGOSHI</p>  <p>► 5 Duplas de cada vez realizam randori nage-waza. 2'</p> 	<p>respeitando a integridade física do mesmo.</p> <p>► CE: <u>Osotogari:</u> Tori avança ao nível do uke apoiando a perna ao lado da perna do uke, a outra perna avança e realiza um varrimento de frente para trás na parte de trás e exterior da perna do uke. <u>Ogoshi:</u> Desequilíbrio para a frente, agarrar à volta da cintura do uke, realizar uma flexão de pernas de modo que o quadril do tori fique mais baixo que o do Uke, nessa altura à uma extensão de pernas e rotação do tronco para realizar a projeção;</p> <p>► CO: Alunos utilizam os conhecimentos aprendidos para projetar o adversário e imobiliza-lo no solo.</p> <p>► CE: Alunos respeitam a sua integridade física e do companheiro para atingir o objetivo de projetar o adversário de modo a conseguir alguma vantagem.</p>
-----	----	---	--	---

PARTE FINAL

39'	3'	<p>► Retorno à calma: restabelecer os níveis fisiológicos basais.</p>	<p>► Reflexão sobre a UD.</p>	<p>► OC: Os alunos ouvem o professor com atenção.</p>
41'	2'	<p>► Saudação Final</p>	<p>► Todos os alunos sentados em Seiza (ajoelhados). <u>1ª Saudação - Shomen ni</u> – saudação ao Sensei Jigoro Kano; <u>2ª Saudação - Sensei ni</u> - saudação ao sensei que conduzirá o treino e àqueles que estiverem ao seu lado.</p> 	<p>► CE: Os alunos realizam os exercícios de forma correta de acordo com as instruções do professor.</p>
46'	5'		<p>► Higiene pessoal</p>	

INFORMAÇÃO FORMATIVA INDIVIDUAL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
AF																					

Faltas:

Observações:

