

- Atividade I

(CMSP)

Cair é base do judô. É um elemento fundamental que favorece a _____ dos praticantes para, na queda, proteger o tronco e cabeça. Então, a arte de saber _____ é importantíssima no judô.

- a) segurança
- b) origem
- c) cair
- d) esperar

- Atividade II

Atividade "Pega a Faixa" (página 43)

Ler o texto e responder a questão a seguir:

Descrição da atividade:

Em duplas para realizar a disputa. O objetivo é pegar a faixa que está presa na calça ou bermuda do adversário. Os espaços delimitados, utilizando as marcações da quadra de voleibol ou com fita num espaço de mais ou menos 2 metros quadrados. Tempo máximo de 2 minutos para cada rodada até que todos troquem as duplas entre si. A somatória dos pontos a cada rodada, conforme a indicação abaixo é para calcular o resultado final.

Quadro de pontuação

- Sair do espaço delimitado por 03 vezes dentro do tempo mínimo de 2 minutos = perde automaticamente a partida; 00 pontos
- Se nenhum dos dois pegar a faixa do adversário no tempo determinado de 2 minutos; 0,5 ponto
- O estudante que conseguir pegar a faixa do adversário dentro do tempo e espaço delimitados; 01 ponto

Qual é o objetivo desse jogo?