

## **Atividade Complementar – 2026**

### **Plano de Ensino**

---

**Nome da Atividade Complementar:** **Judô - Cicclo**

**Grupo:** Ensino Fundamental – manhã e tarde.

**Duração:** Anual.

**Número de aulas semanais:** 1 aula semanal, com duração de 1h30min.

No fim do primeiro e ao longo do segundo semestre, os participantes poderão dedicar até 1h por semana para atividades complementares como estudos teóricos, reflexões sobre valores do judô e preparação física básica. Caso seja necessário, algum encontro extra poderá ser solicitado, de acordo com a agenda da instituição

**Docente(s) responsável(is):** Sabrina Tavares Rosseto  
CREF: 208163-G/ SP / 2º Grau da Faixa preta, pela CBJ.

**Número de vagas:** 15.

#### **Objetivos:**

O Judô é uma prática corporal educativa que promove o desenvolvimento físico, emocional e social dos alunos. Tem como objetivos principais:

- Desenvolver habilidades motoras, coordenação, equilíbrio, força e flexibilidade.
- Estimular o autocontrole emocional, a disciplina e o respeito às regras.
- Trabalhar valores fundamentais do judô: respeito, cooperação, coragem, amizade e responsabilidade.
- Incentivar a autoconfiança, a consciência corporal e a socialização.
- Introduzir a cultura esportiva e histórica do judô.

#### **Ementa:**

Fundamentos técnicos básicos, jogos educativos, princípios filosóficos, regra valores éticos do judô.

### Descrição do Curso:

Os encontros abordarão de forma progressiva e adequada à faixa etária:

- Aprendizagem das quedas (ukemis) de forma segura.
- Deslocamentos, pegadas e desequilíbrios.
- Técnicas básicas de projeção e controle no solo.
- Jogos educativos inspirados no judô.
- Introdução à história, regras e princípios do judô.