

Luta e Judo — Ficha

12.º Ano

Educação Física

3 páginas

Competências que desenvolve: Executar técnicas elementares de projeção e controlo da Luta e do Judo, garantindo a segurança própria e do opositor, e aplicar as regras como praticante e como árbitro — no nível elementar do ano terminal.

1. Verdadeiro ou Falso

a) No judo, as técnicas dividem-se em projeções e controlos/imobilizações. → ____

b) Aprender a cair em segurança (ukemi) é uma das primeiras aprendizagens do judo. → ____

c) Na luta e no judo, a segurança do opositor é responsabilidade de quem executa a técnica. → ____

d) O objetivo do judo é magoar o adversário. → ____

e) O praticante deve cumprimentar (saudação) no início e no fim do combate. → ____

2. Completa

a) As duas grandes famílias de técnicas do judo são as ____ e as ____.

b) Cair em segurança no judo chama-se ____ (amortecer a queda).

c) O combate realiza-se sobre o ____ (tapete).

d) A pontuação máxima no judo chama-se ____.

e) O judo valoriza o respeito e a ____ do opositor.

3. Executar (nível elementar)

a) Descreve como se executa uma projeção simples (desequilíbrio → projeção).

b) Explica como se cai em segurança (ukemi) e porque é fundamental.

c) Indica dois controlos/imobilizações possíveis no solo.

4. Regras, segurança e arbitragem

a) Indica três regras ou proibições no judo/luta.

b) Explica o papel do árbitro e um sinal que ele assinala.

c) Relaciona a segurança própria e do opositor com o espírito desportivo.

5. Responde por escrito

a) Porque é que a aprendizagem da queda precede as projeções?

b) Relaciona o controlo do opositor com o objetivo do combate.

c) Justifica porque é que o respeito pelo opositor é uma competência central nestas modalidades.

Soluções

1. a) V b) V c) V d) F — o objetivo é projetar/controlar com técnica, salvaguardando o opositor e) V.

2. a) **projeções e imobilizações** (controles) b) **ukemi** c) **tatami** d) **ippon** e) **integridade**.

3. a) desequilibrar o opositor (puxar ou empurrar) e aproveitar esse desequilíbrio para o projetar, controlando a queda b) amortecer a queda com o corpo e o braço, protegendo a cabeça e as articulações — permite treinar sem lesões c) ex.: imobilizar pelo tronco ou controlar um braço no solo, mantendo o contacto.

4. a) não agarrar pela cabeça, não empurrar para fora da área e não forçar articulações b) o árbitro controla o combate, atribui pontos e penaliza — ex.: assinala a saída da área ou a imobilização válida c) cuidar da segurança própria e do opositor e respeitá-lo é a base do **espírito desportivo**: a integridade do outro vem antes da vitória.

5. a) Só quem sabe cair pode ser projetado em segurança; a queda é o pré-requisito para treinar projeções sem lesão b) o objetivo é dominar o opositor com técnica (projetar e imobilizar), não magoá-lo — o controlo demonstra o domínio c) o combate implica contacto e risco: o respeito e o cuidado com o outro são condição da modalidade e competências de cidadania.