



**Aprendizagem Conectada**  
**Atividades Escolares e Tarefa Semanal**  
9ª semana  
**8º Ano/EF**

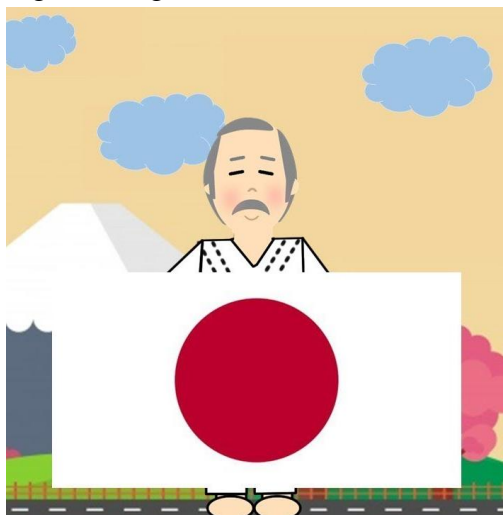


<b>Nome da Escola</b>	
<b>Nome do Estudante</b>	
<b>Ano/Ciclo</b>	

## PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

### 1. Judô<sup>1</sup>

Figura 1. Jigoro Kano



Fonte: Google, 2020.

O judô é uma arte marcial que nasceu no Japão. Ele foi criado por um jovem professor, chamado **Jigoro Kano** em 1882. Quando criança, ele sofria bullying na escola, por isso teve a ideia de aprender a lutar para se defender. Muito estudioso, se dedicou muito, treinou e experimentou várias técnicas. E, assim, descobriu que a prática da luta poderia ser um meio para o aperfeiçoamento do indivíduo.

Os principais objetivos eram fortalecer o físico, a mente e o espírito de forma integrada. Além de desenvolver técnicas de defesa pessoal.

<sup>1</sup> As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.

No Brasil, o esporte começa a ser ensinado no final da década de 1910 e início da década seguinte, na cidade de São Paulo, por **Takahuru Saigo**.

A modalidade foi incluída nos Jogos Olímpicos, em 1972.

O valor educativo do esporte pode ser observado desde o surgimento e no significado de seus símbolos.

O termo “**Ju**” significa suavidade e o termo “**dô**” significa princípio ou caminho.

O símbolo do judô é o **yata no kagami**, um espelho sagrado que tem o poder de revelar o que há no coração e nos pensamentos de quem o olhar.

O espírito do judô é composto por duas máximas:

Figura 2. Judô

- Máxima eficácia com o menor desprendimento energético, ou seja, o judoca precisa dominar as técnicas, assim conseguirá realizar o movimento com o menor esforço possível.
- Prosperidade e benefícios mútuos.



Fonte: Google, 2020.

Também, por nove princípios. Apresentamos, a seguir, as ideias principais de cada um:

- Conhecer-se e dominar-se.
- Quem tem medo de perder já está vencido.
- Humildade para alcançar a perfeição.
- Primeiro progresso de aprendizagem é assumir que não sabe nada.
- Vencer um adversário não deve ser motivo de orgulho, a única vitória duradoura é a que se conquista sobre si próprio.
- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- Inteligência, paciência e fé.
- Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem.
- Educar a mente com velocidade e exatidão e o corpo a obedecer com justiça.

O local de treinamento e estudos chama-se **dojô**. Precisa ser um local de tranquilidade e a vestimenta adequada para a prática é o **judogi**, que deve ser branca por origem, mas aderiu-se também o azul, para diferenciar os atletas em competições.

Ainda, existem saudações e formas de se cumprimentar, o que caracterizam as tradições orientais do esporte.

Nas lutas, os adversários não são inimigos, pelo contrário, um ajuda o outro a se aperfeiçoar, todo judoca deve lutar pela paz e para a construção de um mundo melhor.

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

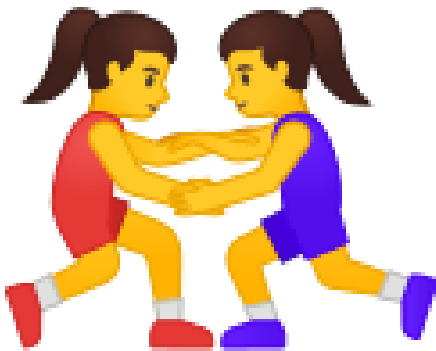
<https://youtu.be/fxS3QiQIEBA>



## 2. Luta Olímpica

---

Figura 3. Luta Olímpica



Fonte: Emoji Terra, 2020.

A luta olímpica, também conhecida como *wrestling*, é um dos esportes mais antigos que se tem conhecimento, ao lado da maratona, e que se pratica ao longo dos séculos de forma competitiva.

Embora não haja confirmação de uma data precisa, a luta começou a ser praticada na Grécia Antiga. Registros e imagens datados no ano de 2.000 a.C. foram encontrados contendo movimentos similares aos movimentos do esporte.

Já no século XVIII, atribui-se às tropas de Napoleão Bonaparte novas regras e até mesmo o surgimento do nome “greco-romano”.

O *wrestling* estreou nos Jogos Olímpicos da Era Antiga, no ano de 704 a.C. e os atletas possivelmente lutavam nus e com uma mistura de azeite de oliva e terra por todo o corpo, conforme escritos e esculturas representativas daquela época.

Na Era Moderna, a luta olímpica é um dos elos entre o passado e presente olímpico. Atualmente, é um dos poucos esportes com boa representatividade por todo o planeta.

De maneira olímpica, o esporte possui três estilos:

**Greco-romano:** cujo objetivo é imobilizar o adversário de costas para o chão. Não são permitidos golpes baixos, estrangulamentos, dedo no olho e puxões de cabelo. as lutas são constituídas de dois rounds de dois minutos. Também, não é permitido usar membros inferiores no ataque nem da defesa.

**Livre:** que difere do estilo greco-romano por ser permitido o uso de membros inferiores. As demais proibições se mantêm.

**Luta Feminina:** Apenas o rolê (técnica que consiste em expor as costas do oponente ao solo) não pode ser realizado com a cintura sobre o seio. Entre as mulheres não existe o estilo greco-romano.

A prática requer espaço com piso apropriado (tapete), malha para treino e competições e sapatilha.

Todas as lutas representam um meio eficaz de educação, pois exigem respeito às regras, hierarquia e disciplina. São trabalhados valores essenciais para a vida, dentre eles, os cuidados e manutenção dos locais de treino, da saúde física e da saúde mental.

A luta olímpica traz diversos benefícios para a saúde, além da melhora de capacidades físicas diversas.

Sugerimos complementação dos estudos por meio do vídeo abaixo, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

<https://youtu.be/sbIB32I7-qY>



Figura 4. Luta Feminina



Fonte: Bing, 2020.

**“Um lutador enfrenta e enxerga os obstáculos como oportunidades para aprender e evoluir”  
(Autor Desconhecido)**

