



Aprendizagem Conectada
Atividades Escolares e Tarefa Semanal
9ª semana
1º Ano/EM



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

1. História do Judô¹

Figura 1. Jigoro Kano



Fonte: Judo Blogspot, 2020.

O judô é uma arte marcial que nasceu no Japão. Foi criado por um jovem professor, chamado **Jigoro Kano**, em 1882. Quando criança, ele sofria bullying na escola, por isso teve a idéia 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 e, assim, criou o judô.

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

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**.

¹ As fontes das imagens e materiais de pesquisa utilizados encontram-se no caderno de referências.
<http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>

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. Se separarmos os termos da palavra, temos o seguinte significado:

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:

- Máxima eficácia com o menor desprendimento energético (**Seryoko Kenyô**);
- Prosperidade e benefícios mútuos (**Jita Kyoiei**);

Também, por nove princípios:

- Conhecer-se e dominar-se é triunfar.
- Quem tem medo de perder já está vencido.
- Somente se aproxima da perfeição, quem a procura com constância, sabedoria e, sobretudo, humildade.
- Quando verificares com tristeza que nada sabes, terá feito o teu primeiro progresso no aprendizado.
- Nunca te orgulhes de haver vencido um adversário. O que venceste hoje, poderá derrotar-te amanhã. A única vitória que perdura é a que se conquista sobre a própria ignorância.
- O judoca não se aperfeiçoa para lutar, luta para se aperfeiçoar.
- O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam, paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes, e fé para acreditar naquilo que não compreende.
- Saber cada dia um pouco mais e usá-lo todos os dias para o bem, é o caminho do verdadeiro judoca.
- Praticar judô é educar a mente com velocidade e exatidão, bem como o corpo a obedecer com justiça, o corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência.

Figura 2. Judô



Fonte: Google, 2020.

Figura 3. Golpe de judô



Fonte: Bing, 2020.

O local de treinamento e estudos chama-se **dojô**. Ele precisa ser um local de tranquilidade. A vestimenta adequada para a prática é o **judogui**, que deve ser branca por origem, mas, por causa da esportivização desta arte marcial, 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.

Nesta modalidade, há uma exigência de princípios éticos, etiqueta, hierarquia, disciplina. 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 citado abaixo, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

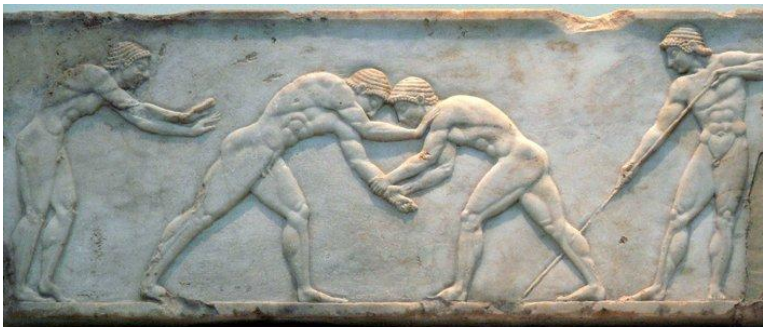
<https://youtu.be/fxS3QiQIEBA>



2. História da Luta Olímpica

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.

Figura 4. História da luta



Fonte: Apaixonados por História, 2020.

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”.

<http://www.aprendizagemconectada.mt.gov.br/>

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 e as lutas são constituídas de dois rounds de dois minutos. Também, não é permitido usar membros inferiores no ataque, nem na 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, 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 citado abaixo, disponível através do *YouTube*, pelo canal TV Arena da Educação:

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



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

Figura 5. Luta Feminina



Fonte: Bing, 2020.

Desafios de Prática Esportiva

1. (CMRJ/2016 - adaptada) A Luta Olímpica ou Olympic Wrestling é disputada desde o ano 704 a.C. nos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Ao lado da maratona, possui o posto de esporte mais antigo da humanidade. Nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, estreou em 1896 e figura em todas as edições dos Jogos desde 1904. A Luta Olímpica, atualmente, é dividida em três estilos:

- a) Greco, romano e Livre.
- b) Greco-romano, livre e luta feminina.
- c) Greco-romano, livre misto e luta feminina.
- d) Romano-livre, greco-romano e misto.
- e) Greco-feminino, livre e romano.

2. (ENEM/2016 - adaptado) As lutas podem ser classificadas de diferentes formas, de acordo com a relação espacial entre os oponentes. **As lutas de contato direto** são caracterizadas pela manutenção do contato direto entre os adversários, os quais procuram empurrar, desequilibrar, projetar ou imobilizar o oponente. Já as **lutas que mantêm o adversário a distância** são caracterizadas pela manutenção de uma distância segura em relação ao adversário, para não ser atingido pelo oponente, procurando o contato apenas no momento da aplicação de uma técnica (golpe).

Secretaria de Estado da Educação. **Diretrizes curriculares de educação física para os anos finais do ensino fundamental e para o ensino médio.** Curitiba: SEED, 2008 (adaptado).

Com base na classificação presente no texto, a luta olímpica é:

- a) Uma luta que mantém o adversário à distância, pois não são permitidos sufocamentos, dedo no olho e puxões de cabelo.
- b) Uma luta que mantém o adversário à distância, pois somente assim é possível escapar dos golpes e conseguir a vitória.
- c) Uma luta de contato direto, pois o objetivo da modalidade é imobilizar o adversário e, para tal, o contato é necessário.
- d) Nenhuma das alternativas é verdadeira.

3. (UFT/2015 - adaptada) O termo CORRETO que denomina o uniforme de judô é:

- a) Kimono
- b) Judoka
- c) Judogi
- d) Beka
- e) Judokai

4. Levando em consideração o texto, as filosofias e benefícios aprendidos nas modalidades de judô e luta olímpica, JULGUE:

Quando um praticante de judô ou luta olímpica se apropria de gestos das lutas, para se envolver em brigas e disputas de gangues, é CORRETO afirmar:

- a) Eles agem normalmente, pois as lutas se tornaram um esporte, mas eram praticadas com o objetivo guerreiro a fim de garantir a sobrevivência.
 - b) Eles agem de maneira indevida, pois as lutas apresentam a possibilidade de desenvolver o autocontrole, o respeito ao outro e a formação do caráter.
 - c) Eles agem corretamente, pois as lutas possuem como objetivo principal a “defesa pessoal” por meio de golpes agressivos sobre o adversário.
 - d) Eles agem de forma devida, pois as lutas sofreram transformações em seus princípios filosóficos em razão de sua disseminação pelo mundo e agora podem ser usadas para fins de resoluções de problemas com brigas.
 - e) Eles agem totalmente errado, pois as lutas são apenas esportes e não filosofias e, como tal, deveriam ser praticadas apenas em eventos competitivos.
5. (UNOESC/2014 – adaptada) Mais do que criar uma luta, o objetivo de Jigoro Kano era desenvolver uma arte marcial em que a evolução técnica do praticante fosse sempre acompanhada pela evolução espiritual. Transmitida no outro lado do mundo, o Judô possui princípios básicos e filosofias, por meio de milênios de história. Podemos afirmar que um dos princípios do Judô é:
- a) Nunca ceder, sempre vencer é o caminho do campeão.
 - b) Máxima eficácia com o menor desprendimento energético.
 - c) Quem tem medo de perder já está vencido.
 - d) Derrubar o oponente em qualquer situação, sempre vencer.