



Aprendizagem Conectada
Caderno de Resolução Comentada
9ª Semana
8º Ano/EF



Nome da Escola	
Nome do Estudante	
Ano/Ciclo	

PRÁTICA ESPORTIVA – EE Governador José Fragelli

Resolução comentada

Na 9ª semana, foram abordadas duas modalidades esportivas diferentes: judô e luta olímpica. Falamos sobre a história de cada uma delas e trouxemos exercícios de reflexão. Agora, vamos juntos resolvê-los:

1. A luta olímpica é dividida em 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 da defesa.

Livre: 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.

2. Resposta correta é a letra C - Judogi

3. Alguns dos diversos elementos para que suas práticas sejam realizadas:

Judô: local do treinamento (dojô); vestimentas (judogi); saudações e cumprimentos;

Luta olímpica: local do treinamento (tapete); vestimentas (malha) e calçado (sapatilha).

4. Todos os princípios do judô são verdadeiras lições de vida, de forma resumida, são eles:

- 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.

Como mencionamos, todos os princípios são verdadeiras lições de vida. Jigoro Kano era professor e inventou o judô alicerçado em bases filosóficas e pedagógicas. O judoca quando inicia seu aprendizado, mergulha em um universo único, onde a ética, o companheirismo, a amizade e a sabedoria são ensinados e trabalhados, a todo o momento. A modalidade, em si, é uma verdadeira lição de vida.