

3º ano - EDUCAÇÃO FÍSICA 1ª SEMANA

TEMA: Lutas

Caro(a) estudante, nesta semana você irá estudar a história do Judô e suas categorias.

BREVE APRESENTAÇÃO:

A modalidade luta é disputada em duas categorias: luta grego-romana, presente desde a primeira Olimpíada e luta livre, esporte olímpico, desde 1904.

O **Judô** é uma arte marcial praticada como esporte. Criado por JIGORO KANO em 1882. O judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo físico e a mente de forma integrada. Foi considerado esporte oficial no Japão no final do século XIX.

A vestimenta usada no judô é o JUDOGI, de cor branca ou azul, sendo que o azul é mais utilizado em encontros importantes.

O judô tem grande aceitação em todo mundo e é um dos esportes mais praticados e uma das artes marciais disputadas nas Olimpíadas.

Sua prática não é restrita somente a homens com vigor físico, estendendo-se também a mulheres, crianças e idosos.

Os judocas são divididos em duas categorias *principiantes* (KIU) e *mestre* (DAN). A cor da faixa utilizada na vestimenta indica o grau de aprendizado. Os principiantes usam, nesta ordem, faixa branca, azul, amarela, laranja, verde, roxa e marrom. Os mestres utilizam a faixa preta, a listrada de vermelho e branco e a vermelha.

A luta acontece no tatame, com objetivo de alcançar um ponto através de um dos seguintes golpes: derrubar o adversário, obrigando-o a colocar os ombros no chão; imobilizá-lo por trinta segundos; e chave-de-braço.

Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm>. Acesso em: 28 jul. 2021.

PARA SABER MAIS:

Judo: História do Judô Kodokan de Jigoro Kano Resumida - Judoquinhas | Judo Infantil está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wGyjXkbj3fg&ab_channel=Judoquinhas>. Acesso em: 28 jul. 2021.

ATIVIDADES

1 – Preencher as lacunas:

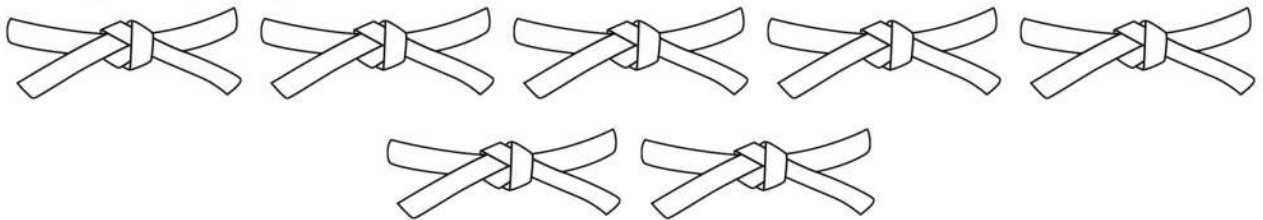
A vestimenta usada no judô se chama _____, de cor _____ ou _____. Sendo que o _____ é mais utilizado em encontros importantes.

Agora faça um colorido bonito na vestimenta abaixo da cor utilizada nos encontros importantes.



Disponível em: <https://www.pngwing.com/pt/free-png-xyyef>. Acesso em: 28 jul. 2021.

2 – Os judocas são divididos em duas categorias principiantes (KIU) e mestres (DAN). A cor da faixa utilizada na vestimenta indica o grau de aprendizado. Colorir as faixas na ordem que os principiantes usam.



Disponível em: <https://www.pngwing.com/pt/free-png-bszrd>. Acesso em: 28 jul. 2021.

3 – A luta acontece no tatame, com objetivo de alcançar um ponto por meio de quais golpes? .



Disponível em: <https://galeria.colorir.com/desportos/outras-desportos/judo-amistoso-pintado-por-ilannah-114128.html>. Acesso em: 28 jul. 2021.