EDUCAÇÃO FÍSICA 6ª SEMANA

TEMA: Judô

Prezada criança, esta semana falaremos sobre mais um estilo de luta: o Judô.

BREVE APRESENTAÇÃO:

O **judô** foi criado no final do século XIX, no Japão, por Jigoro Kano. Kano baseou-se nas técnicas de um sistema de autodefesa tradicional japonês, denominado jujitsu, imortalizado no imaginário ocidental pela figura do samurai. A intenção de transformar uma arte marcial tão antiga e popular em outra deve-se, muito provavelmente, à sua formação de filósofo: Kano modificou as técnicas de luta exclusivas para combate, em uma arte que se propõe a formar o ser humano, baseando-se na percepção de sua limitação para ultrapassá-la. Traduz-se o termo judô como "caminho suave" ou "caminho da suavidade". E classificam-se os seus benefícios em três blocos: o primeiro refere-se ao condicionamento físico proporcionado pela prática; o segundo diz respeito à disciplina atingida por meio da luta e dos mecanismos de concentração, autocontrole e autoconfiança; e o terceiro se dá no campo da ética e da moral, em que o respeito aos valores apresenta significativa importância. Acredita-se que o ingresso do judô no Brasil tenha se dado por meio da imigração japonesa, no início do século XX. No entanto, embora haja rumores de que em 1903 já houvesse quem ensinasse a luta aqui no Brasil, a maioria das informações aponta para década de 20 como o período de introdução do judô no Brasil. Os fundamentos básicos centram-se em cinco categorias:

1. Postura corporal (shinsei) – Baseia-se em dois tipos: a postura normal do corpo e a postura defensiva (jigotai).
2. Movimentação do praticante no tatame (shintai) – Baseia-se em três tipos: andar de modo comum (ayumi-ashi), andar arrastando os pés (suri-ashi) e andar apenas com uma das pernas à frente, arrastando a outra (tsugi-ashi).
3. Giros do corpo (tai-sabaki) – São também três tipos: o giro para frente (mai-sabaki), giro para trás (ushiro-sabaki) e giro para os lados (yoko-sabaki).

Disponível em: <https://img.freepik.com/vetores-gratis/karate-kid_33070-2288.jpg?size=338&ext=jpg>. Acesso em: 12 set. 2021.

4. Formas de pegadas (kumi-kata) – Podem ser feitas tanto do lado esquerdo (hidari) ou do direito (migui). Elas podem ser feitas na gola (eri), na manga (sode) e na calça (chitabaki). São proibidas as pegadas por dentro da manga e por dentro da barra da calça.

5. Amortecimento de quedas (ukemi) – Totalizam dez tipos, que se dividem em três tipos para trás, dois tipos para frente, três tipos para os lados e dois tipos de rolamento. Entre seus benefícios estão a melhora do condicionamento físico.

Por se tratar de um exercício bastante aeróbico e com muita movimentação, melhora significativamente o condicionamento, assim como o senso de equilíbrio do praticante. Ao todo, o judô fisicamente ajuda no desenvolvimento da aptidão física, aumento de força e flexibilidade.

Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm>. Acesso em: 12 set. 2021.

ATIVIDADES

1 – Quem criou o Judô, onde essa luta foi criada e quando ocorreu?

_____

_____

2 –Quais os cincos fundamentos básicos do Judô?

_____

_____

3 –Cite dois benefícios do Judô.

_____

_____

4 –Marque com um x a alternativa correta:

Atualmente o judô é uma prática esportiva muito propagada no Brasil. Ele está inserido na modalidade esportiva de:

A) Atletismo.

B) Artes marciais e lutas.

C) Aquáticos e náuticos.

D) Jogos.