



PREFEITURA DE SANTOS

Secretaria de Educação

Roteiro de Estudo / Atividades

UME Avelino da Paz Vieira

Ano: 6º/7º/8º/9º

PROFESSOR/EDUCADOR(a): Dayana dos Santos

COMPONENTE CURRICULAR: Judô

PERÍODO: 03/08/2020 À 07/08/2020

Filosofia e História do Judô

Judô não é apenas uma luta corporal, em que o objetivo é dobrar o adversário e força-lo a pedir água. Do início ao fim dos treinos, o praticante é envolvido na riqueza de uma filosofia Oriental que transforma a disciplina e o equilíbrio mental, em formas de viver, e encarar o semelhante. As palavras do fundador do judô, **Jigoro Kano** sintetizam o princípio do judô: "pelo treinamento em ataques e defesas, educa-se o corpo e o espírito, tornando-se a essência espiritual do judô, em uma parte de seu próprio ser". O judoca não deve encarar o esporte que pratica, como uma válvula de escape às tensões habituais; no momento, em que sair da sala de lutas, deve levar consigo, o respeito a perseverança e a humildade, que mostra em cima de um tatame. Os grandes mestres, chegam a comparar cada ato praticado durante os treinamentos, como um procedimento do dia a dia. Disciplina, respeito, educação, desenvolvimento de força física e técnica. As cinco regras básicas que o judoca deve seguir, eram as mesmas perseguidas pelos samurais que abandonavam aos poucos, o aspecto guerreiro das artes marciais, e se dedicavam ao aprimoramento cultural. O judô foi criado em 1882, onde **Jigoro Kano**, que se interessou, pelo estudo de aspectos menos agressivos do, **Ju Jitsu**, cuja finalidade era de formar guerreiros, ele eliminou os golpes mais violentos e desenvolveu o judô, fundando a academia

Kodokan, escola que se transformou em templo da nova luta. A filosofia era o oposto, do Ju Jitsu: Em vez de guerreiros, Kano queria formar cidadãos pacíficos.

Algumas técnicas:

O soto gari
De ashi harai
Koshi guruma

Alguns nomes usados no judô:

Kiotsuke - atenção
Rei - cumprimento/ saudação
Ritsurei - saudação em pé
Za rei- saudação de joelho
Migui - lado direito
Hidare- lado esquerdo
Dojô - local onde se pratica o judô.

Material utilizado para atividade:

Cones ou garrafas de plástico, 1 faixa ou corda, 1 cabo de vassoura.

Cumprimento inicial Kiotsuke / Rei

Colocar os cones afastados e você ficará no meio dos cones com as mãos na cabeça onde terá que movimentar de um lado ao outro encostando a mão no cone 10 vezes.



Segundo exercício: utilizando uma faixa ou corda para executar o movimento da puxada. Perna direita pisa na faixa e a mão esquerda segura a ponta da faixa. Execução do movimento: deverá puxar a faixa levantando o braço flexionado até altura do ombro, fazendo uma rotação com o tronco e cabeça. E volta a posição inicial.



Terceiro exercício: entrada do golpe o **soto gari:** será utilizado um cabo de vassoura onde irá segurar a frente do corpo na direção do pé com a mão direita. Depois irá pisar ao lado do cabo com a perna esquerda e com a perna direita irá fazer a varredura no cabo.



Indicação de um filme: “A grande vitória”.

Vamos testar seu conhecimento?

Responda:

1) Quem criou o judô?

2) Como se chama a posição de defesa?

3) Em que ano o judô foi criado e de qual modalidade ele saiu?

4) Qual foi a primeira academia de judô?

Se puderem, gravem um vídeo das atividades suggestionadas, postem e marquem a UME Avelino.

Divirtam - se !!!!