

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º ano D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 28/09/2020 a 09/10/2020

Habilidades do currículo santista:

Lutas do contexto comunitário e regional de matriz indígena e africana.

(EF345EF13) - Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Origem do judô.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre judô aula 1- 3º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 1- Origem do judô

O judô é uma arte marcial praticada como esporte de combate. Fundada pelo professor de Educação Física Jigoro Kano no ano de 1882, no Japão, os propósitos dessa luta consistem no condicionamento físico, equilíbrio da mente e do espírito, além do desenvolvimento das técnicas de defesa pessoal. Traduzido do japonês, a união das duas sílabas da palavra Judô, significa o caminho suave.

O judô é um esporte que possui cerca de 20 milhões de praticantes, além de federações no mundo inteiro. No Brasil, segundo dados da Confederação Brasileira de Judô (CBJ), há federações nos 27 estados e mais de um milhão de adeptos. Seu público inclui homens, mulheres, idosos e crianças, além de pessoas com necessidades especiais.

História do Judô

O judô foi criado em 1882 pelo professor de educação física Jigoro Kano com a intenção de ser uma arte marcial que não tendesse para uma modalidade de combate. Para isso, o professor aprendeu muitas técnicas baseadas no jiu-jitsu com os japoneses Hachinosuke Fukuda e Tsunetochi Iikubo. Kano abriu sua própria escola, a Kodokan, no ano de 1882, em Tóquio.



O professor empenhava-se em ensinar uma nova luta, de forma que abrangesse as técnicas do jiu-jitsu. Kano foi bastante insultado por conta de suas ideias, mas isso não foi suficiente para deixar de planejar e colocar em prática o novo 'jiujutsu', dessa vez mais completo, eficiente, de caráter defensivo denominado Judô.

Kano não gostava da ideia do Judô como um esporte, ainda mais como uma das modalidades olímpicas, muito embora ele tenha sido o primeiro membro asiático do Comitê Olímpico Internacional (COI) e ter participado de forma ativa de muitas Olimpíadas. O educador físico nunca sugeriu e nem lutou pelo Judô como esporte olímpico, ao contrário, fazia de tudo para evitar que isso ocorresse.

No ano de 1886 foi organizada uma competição no Japão e as escolas de judô dessa época participaram. O evento marcou e espalhou o esporte por todo país. A modalidade chegou na Inglaterra primeiro, por volta de 1899, em seguida nos Estados Unidos e na Europa a partir de 1905.

Em 1952 foi fundada a **Federação Internacional de Judô**, em Paris, no qual 29 países-membros faziam parte. O judô passou a participar oficialmente como Jogo Olímpico nos esportes olímpicos XVIII no ano de 1964, em Tóquio.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de Judô aula 1- 3º ano

1- Qual o nome do professor que criou o Judô?
() Charles Miller

- () Juan Carlos Ceriani Gravier
- () Jigoro Kano

2- Em que país e ano foi criado o Judô?

- () Brasil 1922
- () Japão 1882
- () Uruguai 1902

3- O que significa judô traduzido do idioma japonês?

- () caminho da luta
- () luta tranquila
- () caminho suave

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

1-Os alunos devem ler o texto abaixo O judô no Brasil.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre judô aula 2 - 3º ano, que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 2 - O judô no Brasil

No Brasil, o judô chegou entre 1920 e 1930, com a chegada dos imigrantes japoneses. Entre eles estavam alguns praticantes como Takaji Saigo e Geo Omori, que abriram uma escola em São Paulo, mas não tiveram êxito. Além deles, o professor Eisei Maeda, que conseguiu entrar no país pela cidade de Porto Alegre, chegou a percorrer os estados do Rio de Janeiro e São Paulo no ano de 1922, mas não teve o reconhecimento esperado. O êxito do esporte no País veio com a abertura da Academia Ogawa, fundada em 1938 pelo professor Riuzo Ogawa.

Os troféus vieram na competição de Munique, no ano de 1972, quando o japonês Chiaki Ishii, naturalizado brasileiro, conquistou a primeira medalha olímpica brasileira. Em cada luta de judô a vitória brasileira era certa. Em 18 de março de 1969 a Confederação Brasileira de Judô foi instituída, reconhecida, de fato, em 1972. O ano de 1992 foi importante para a inserção das mulheres nos Jogos Olímpicos, que aconteceu pela primeira vez na cidade de Barcelona.

Brasileiros que foram medalhistas nos Jogos Olímpicos

22 MEDALHAS - 4 OUROS / 3 PRATAS / 15 BRONZES

1972 (Munique/GER):

Chiaki Ishii (categoria -93kg, bronze)

1984 (Los Angeles/USA):

Douglas Vieira (categoria -95kg, prata)

Walter Carmona (categoria -86kg, bronze)

Luís Onmura (categoria -71kg, bronze)

1988 (Seul/KOR):

Aurélio Miguel (categoria -95kg, ouro)

1992 (Barcelona/ESP):

Rogério Sampaio (categoria -65kg, ouro)

1996 (Atlanta/USA):

Aurélio Miguel (categoria -95kg, bronze)

Henrique Guimarães (categoria -65kg, bronze)

2000 (Sydney/AUS):

Tiago Camilo (categoria -73kg, prata)

Carlos Honorato (categoria-90kg, prata)

2004 (Atenas/GRE):

Leandro Guilherme (categoria-73kg, bronze)

Flávio Canto (categoria -81kg, bronze)

2008 (Pequim/CHN):

Ketleyn Quadros (categoria -57kg, bronze)

Leandro Guilherme (categoria -73kg, bronze)

Tiago Camilo (categoria -81kg, bronze)

2012 (Londres/GBR):

Sarah Menezes(categoria -48kg, ouro),

Mayra Aguiar(categoria -78kg, bronze)

Felipe Kitadai(categoria -60kg, bronze)

Rafael Silva(categoria +100kg, bronze)

2016 (Rio de Janeiro/BRA)

Rafaela Silva (categoria -57kg, ouro)

Mayra Aguiar (categoria -78kg, bronze)

Rafael Silva (categoria +100kg, bronze)

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de Judô aula 2- 3º ano

1- O Judô veio para o Brasil através de imigrantes:

() Italianos

() Alemães

() Japoneses

2- Qual foi o primeiro brasileiro a conquistar uma medalha de ouro olímpica no Judô, em qual olimpíada e em que ano?

() Leandro Guilherme, Pequim -China em 2008

() Flávio Canto, Atenas-Grécia, 2004

() Aurélio Miguel, Seul – Coréia, 1988

3- Qual foi o único atleta a ganhar medalha de ouro no judô nas Olimpíadas de Barcelona-Espanha em 1992?

() Rogério Sampaio

() Tiago Camilo

() Carlos Honorato

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1-Os alunos devem ler o texto abaixo sobre Regras do judô.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de judô aula 3 - 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 3 -Regras do judô

As lutas são realizadas em um tatame quadrado, que tem em torno de 14 a 16 metros cada lado. As lutas duram até cinco minutos e vence quem conseguir o ippon primeiro. Se chegar ao final e nenhum dos judocas conseguir o ippon, ganha quem tiver em vantagem nas pontuações.

1) Ippon: o objetivo do judô é conseguir o ponto completo, designado de ippon. O judoca coloca o rival de costas no chão com força e velocidade e, para isso, precisa finalizar o golpe utilizando a chave de braço, imobilização no solo ou estrangulamento por 20 segundos.

2)Wazari: no wazari, diferente do ippon, o adversário é colocado de costas no chão sem força ou velocidade, ou é apenas imobilizado por um período entre 15 e 19 segundos.

3)Yuko: o rival cai com a lateral do corpo no solo, ou pode ser imobilizado por um tempo de 10 a 14 segundos.

4) Koka: é a menor pontuação do judô. Ocorre quando um dos judocas caem sentado. Quatro kokas não finda a luta, mas é importante para o acúmulo de pontos.

Vestimentas

O nome do traje típico do judô se chama **judogui**. O judogui é composto por quatro partes: a faixa, denominada **obi**, acompanhado do **uwagi**, que é o casaco e a calça, que para os termos do judô chama-se **shitabaki**. Além desses itens, tem também a **Zori** (sandália), que alguns japoneses dizem não fazer parte do judogui, mas que não deixa de ser uma peça importante, para que os lutadores não saiam do tatame com os pés sujos. A roupa do judô pode ser tanto na cor branca quanto na cor azul.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de Judô aula 3- 3º ano

1-Qual é a duração da luta de judô?

() até 5 minutos.

() até 3 minutos.

() até 10 minutos.

2-Quais os nomes das pontuações utilizadas na luta de judô?

() Ippon, Wazari, Yuko e Koka

() Nocaute, jab, direto e gancho.

() Imobilização, finalização, Kodokan e pênalti.

3-Como é chamada a roupa utilizada no judô

() Uniforme de luta

() Colete

() Judogui

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 4

1-Os alunos devem ler o texto abaixo sobre Graduações do judô.

2-Após ler o texto, o aluno deve realizar a atividade de pintar o desenho do judoca abaixo:

Aula 4-Graduações do judô

Ordem das faixas de judô de acordo com o regulamento da Confederação Brasileira de Judô- CBJ.

Os judocas são divididos em principiantes (kyu) e mestres (dan). As graduações do judô no Brasil são feitas conforme as cores das faixas amarradas na vestimenta. A ordem é do menor nível para o maior, portanto, na sequência: O judoca inicia com a faixa Branca e segue para faixa Cinza,

- 8º KYU Faixa Branca
- 7º KYU (Shitikyu) Faixa Cinza
- 6º KYU (Rokyu) Faixa Azul
- 5º KYU (Gokyu) Faixa Amarela
- 4º KYU (Yonkyu) Faixa Laranja
- 3º KYU (Sankyu) Faixa Verde
- 2º KYU (Nikyu) Faixa Roxa
- 1º KYU (Ikyu) Faixa Marrom



Já na “Dan”, nível mestre, as faixas crescem de 1 a 10, a partir da faixa preta:

- 1º DAN (Shodan) Faixa Preta
- 2º DAN (Nidan) Faixa Preta
- 3º DAN (Sandan) Faixa Preta
- 4º DAN (Yondan) Faixa Preta
- 5º DAN (Godan) Faixa Preta
- 6º DAN (Rokudan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
- 7º DAN (Shitchidan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
- 8º DAN (Ratchidan) Faixa Vermelha e Branca (Coral)
- 9º DAN (Kyodan) Faixa Vermelha
- 10º DAN (Judan ou Dyodan) Faixa Vermelha

A faixa Judan, de cor vermelha e símbolo do 10º grau, é a maior graduação do Judô. Desde o ano de 1965, apenas sete homens tiveram a honra de alcançar este grau.

Ainda existem mais dois graus previstos para o judô, o Juichidan (11º) e o Juinidan (12º). O Juinidan seria representado por uma rara faixa branca, mais larga do que a comum, simbolizando a pureza. Este grau foi concedido apenas para o mestre criador desta arte, Jigoro Kano.

Nome:

Nº

Classe:

Atividade de Judô aula 4- 3º ano

1)Pinte o desenho do judoca abaixo utilizando sua criatividade, quando for pintar a faixa utilize uma das cores de faixas possíveis conforme o quadro no texto da aula 4.

