|  |  |
| --- | --- |
| **9º ANO** |  |
| **EDUCAÇÃO FÍSICA** |
| **5ª QUINZENA – 3º CORTE** | |
| Habilidades Essenciais: (GO-EF09EF16) Praticar movimentos pertencentes às lutas do mundo, identificando e refletindo sobre as esportivizadas, adotando procedimentos de segurança e respeito ao oponente. | |
| NOME: | |
| UNIDADE ESCOLAR: | |

**Unidade temática Lutas:** focaliza as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário.

**Tema/ objeto de conhecimento:** Lutas do Mundo

Lutar é uma das atividades esportivas mais antigas. Muito antes de ser considerada como um esporte, a luta tinha o conceito básico de defesa e de ataque, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje. As dez (10) lutas de mundo mais conhecidas são: Jiu-jitsu, Kung Fu, Muay Thai, Karate, Capoeira, Judô, Tae Kwon Do, Boxe, Ninjutsu, Artes Marciais Mistas.

Nesta aula vamos estudar sobre o Judô.

**Esporte de origem japonesa – 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.

Além de tornar o ensino da arte marcial como um esporte, Jigoro Kano desenvolveu uma linha filosófica baseada no conceito ippon-shobu (luta pelo ponto perfeito) e um código moral. Assim, ele pretendeu que a prática do Judô fortalecesse o físico, a mente e o espírito de forma integrada.

Com seu trabalho, Jigoro Kano conseguiu criar uma modalidade que não se restringe a homens com vigor físico, se estendendo a mulheres, crianças e idosos, de qualquer altura e peso.

Visando fortalecer o caráter filosófico da prática do judô e fazer com que os praticantes do judô crescessem como pessoas, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos:

*-* ***Cortesia****, para ser educado no trato com os outros;*- **Coragem**, para enfrentar as dificuldades com bravura;  
- **Honestidade**, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;  
- **Honra**, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;  
- **Modéstia**, para não agir e pensar de maneira egoísta;  
- **Respeito**, para conviver harmoniosamente com os outros;  
- **Autocontrole**, para estar no comando das suas emoções; Imagem disponível em*:*[*https://www.goias.gov.br/servico/73331-estudantes-goianos-obtem-bom-desempenho-na-primeira-fase-dos-jogos-da-juventude.html*](https://www.goias.gov.br/servico/73331-estudantes-goianos-obtem-bom-desempenho-na-primeira-fase-dos-jogos-da-juventude.html)

*-* ***Amizade****, para ser um bom companheiro e amigo.*

### Mestre Kano tornou-se o primeiro membro asiático do Comitê Olímpico Internacional em 1909 e trabalhou para a propagação do esporte no mundo todo. 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](https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/esportes) olímpicos XVIII no ano de 1964, em Tóquio.

## Regras

 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 mais vantagens.

Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/6QhuLQX753aikLZ3A>

**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.

**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.

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

**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.

## Penalizações

Golpes no rosto ou golpes que deixem lesões no pescoço ou nas vértebras são proibidos no judô. Se acontecer, o lutador é penalizado e, se ocorrer pela segunda vez, o judoca é imediatamente desclassificado.   
 **Shido** – é uma penalidade leve entre as infrações do judô. O shido é uma espécie de aviso no judô. O segundo equivale uma pontuação para o judoca rival que vale um Yuko e o terceiro é um Wazari para o adversário.

**Hansoku-Make** – uma violação de regras sérias resulta em um hansoku-make, que ocorre na desqualificação do competidor penalizado.

*Disponível em:* [*https://cbj.com.br/*](https://cbj.com.br/) */* [*https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/judo*](https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/judo)

[*https://www.goias.gov.br/servico/73331-estudantes-goianos-obtem-bom-desempenho-na-primeira-fase-dos-jogos-da-juventude.html*](https://www.goias.gov.br/servico/73331-estudantes-goianos-obtem-bom-desempenho-na-primeira-fase-dos-jogos-da-juventude.html)

## Saiba mais assistindo os vídeos:

Sobre o Judô: <https://youtu.be/Vg4oqi2meq4>

Posições importantes: <https://youtu.be/GQQlXeorlK8>

Ippons: <https://youtu.be/Zy7bRVk5hP0>

**Atividades:**

1. Cite as pricipais posições no Judô

2. Descreva os princípios básicos do código moral, idealizados pelo mestre Jigoro Kano.

3. Marque a alternativa correta. O judô é uma arte marcial praticada como esporte de combate, e vence quem conseguir:

a) ( ) Koka b) ( ) Wazari c) ( ) Ippon d) ( ) Yuko