ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino

Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 16/11 a 03/12 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Lutas do Brasil
Habilidade: MS.EF67EF16.s.15

Aula 01 e 02- *Educação Física.*

Judô

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.

Fonte: https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm

Atividades

1- Qual a tradução da palavra judô?
2- Quem foi o criador do Judô?
3- Quando foi criado o judô?
4- De acordo com o texto o judô se classifica em três Blocos quais são eles?

ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
MUNICIPIO DE LADÁRIO
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
ESCOLA MUNICIPAL RURAL MARIA ANA RUSO

Nome: _____ Turma: 7º "U" Turno: Vespertino
Professor (a): Walkyria Assunção Bastos Ensino Fundamental II

Período de 16/11 a 03/12 Quantidade de aulas: 05

Componente Curricular: Educação Física

***Atividades para serem realizadas durante o isolamento social, no combate ao Novo Coronavírus (COVID-19)**

Objeto de conhecimento: Lutas do Brasil
Habilidade: MS.EF67EF16.s.15

⇒ ***Aula 03 a05-*** *Educação Física.*

Judô

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.

A graduação no judô tem duas grandes etapas chamadas Kyu e Dan. A etapa iniciante é o Kyu e se apresenta em ordem decrescente, representada pela cor expressa na faixa do kimono. Nesse sentido, a faixa branca é o 8º kyu, a faixa cinza é o 7º kyu, a faixa azul é o 6º kyu, a faixa amarela é o 5º kyu, a faixa laranja é o 4º kyu, a faixa verde é o 3º kyu, a faixa roxa é o 2º kyu e a faixa marron é o 1º kyu.

A segunda parte da graduação chama-se Dan que, ao contrário do kyu, é desenvolvido de modo crescente. Nesse momento, o praticante já passou pela introdução à luta e agora é o momento de se aperfeiçoar. São dez fases de dan: O primeiro, segundo, terceiro, quarto e quinto dan são representados pela faixa preta com, respectivamente, listras brancas que vão de uma a cinco, conforme o dan. A faixa branca e vermelha marca o sexto, sétimo e oitavo dan. E as duas maiores graduações – nono e décimo dan – são marcadas pelo uso da faixa vermelha.

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-aschi);
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);
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.

Fonte: https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm

Atividades

1- A graduação no judô tem duas grandes etapas quais são elas?
2- A etapa iniciante do judô a graduação é crescente ou decrescente?
3- Quais as duas maiores graduações no judô?
4- Qual a cor da faixa na maior graduação?
5- Quais são os fundamentos básicos do judô.