

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

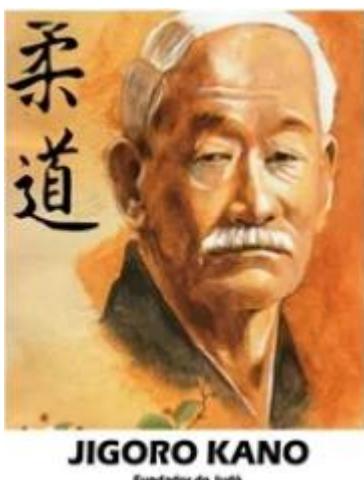
Professor (a): \_\_\_\_\_

Turma: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

 Tudo Sala de Aula

## JUDÔ



### História

O judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa. O judô teve uma grande aceitação no Japão, espalhando, posteriormente, para o mundo todo, pois possui a vantagem de unir técnicas do jiu-jitsu (arte marcial japonesa) com outras artes marciais orientais.

### Luta e principais regras:

As lutas de judô são praticadas num tatame de formato quadrado (de 14 a 16 metros de lado). Cada luta dura até 5 minutos. Vence quem conquistar o ippon primeiro. Se ao final da luta nenhum judoca conseguir o ippon, vence aquele que tiver mais vantagens.

Ippon: o objetivo do judô é conquistar o ippon (ponto completo). O ippon é conquistado quando um judoca consegue derrubar o adversário, imobilizando-o, com as costas ou ombros no chão durante 30 segundos. Quando o ippon é concretizado o combate se encerra.

Wazari: Outra forma de conquistar o ippon é através da obtenção de dois wazari, que valem meio ponto (vantagem). O wazari é um ippon que foi aplicado de forma incompleta, ou seja, o adversário cai sem ficar com os dois ombros no tatame.

Yuko: Quando o adversário vai ao solo de lado. Cada Yuko vale um terço de ponto.

Koka: menor pontuação do judô. Vale um quarto de ponto. Ocorre quando o adversário cai sentado. Quatro kokas não gera o final da luta, embora ele seja cumulativo.

### Proibições

No judô não são permitidos golpes no rosto ou que possam provocar lesões no pescoço ou vértebras. São proibidos também os golpes no rosto do adversário. Quando estes golpes são praticados, o lutador é penalizado e, em caso de reincidência, pode ser desclassificado.

### Graduações (faixas)

No Brasil, as graduações do judô são feitas através das cores das faixas, que são amarradas no quimono (espécie de roupão usado pelos judocas). São elas (de menor nível para o maior): branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta – 1º Dan, preta – 2º Dan, Preta – 3º Dan, preta – 4º Dan, preta – 5º Dan, Vermelha e Branca – 6º Dan, vermelha e Branca – 7º Dan, vermelha e Branca – 8º Dan, vermelha – 9º Dan, Vermelha 10º Dan.

### Federações e Confederações:



– As competições internacionais de judô são organizadas pela IJF (Federação Internacional de Judô).

– No Brasil, a CBJ (Confederação Brasileira de Judô) organiza os campeonatos nacionais.

## ESGRIMA



O que é?

A esgrima é um esporte de combate em que os competidores (esgrimistas) utilizam armas brancas (florete, sabre e espada) para atacar e defender.

## História da Esgrima



Relatos da prática da esgrima remontam o século XVI. Há relatos desta época, em manuscritos europeus, que mostram a prática deste esporte. Na França, no período do absolutismo (séculos XVII e XVIII), havia competições de lutas com a utilização de sabres e espadas. No ano de 1896, nos Jogos Olímpicos de Atenas, a esgrima fez parte do quadro de modalidades esportivas. A prática da esgrima chegou ao Brasil durante o período Imperial. Já no começo do século XX, militares do Rio de Janeiro adotavam a prática da esgrima durante os treinamentos.

## Regras (pontos, armas e equipamentos)

### Equipamento

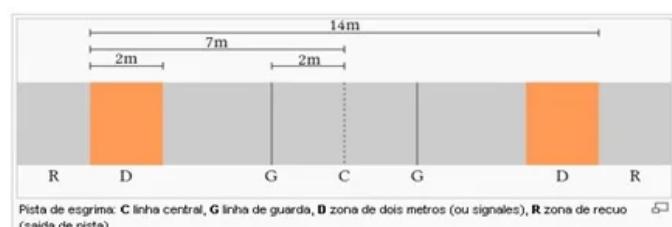
Florete	Peso: 500g Comprimento da lâmina: 90cm
Espada	Peso: 770g Comprimento da lâmina: 95cm
Sabre	Peso: 500g Comprimento da lâmina: 105cm



– Uma luta de esgrima tem a duração de três assaltos, sendo que cada um tem a duração de três minutos.

Na esgrima são utilizadas três armas brancas: florete, espada e sabre. A espada e o florete, que medem 1,10 m, podem ser usados no combate somente para atingir o adversário com a parte da ponta. O esgrimista ganha pontos, quando toca a região do tronco do adversário com o florete. A espada pode ser usada para atingir qualquer parte do corpo do adversário. Já o sabre (com até 1,05 metro) pode ser usado para atingir, com a ponta ou lâmina, a região da cintura ou acima. Cada vez que um esgrimista toca o colete do adversário é marcado o ponto eletronicamente, através de sensores. Ganha o combate, o esgrimista que somar mais pontos. Os esgrimistas usam roupas especiais para o combate, com o propósito de evitar ferimentos. Máscara metálica, luvas e colete protetor são equipamentos obrigatórios para os homens. Além destes equipamentos, as mulheres usam também protetores para os seios.

### Pista (local dos combates)



A pista de esgrima possui de 1,5 m a 2 m de largura e 14 m de extensão. Há uma linha que divide a pista em dois lados iguais. No fundo de cada lado há uma área (de 1,5 m a 2 m) em que o esgrimista atacado não pode entrar.

## Competições de Esgrima

– A competição mais importante da esgrima ocorre durante as Olimpíadas. Esta modalidade esportiva, tanto para homens quanto para

mulheres, fez parte das Olimpíadas 2012 de Londres e do Rio 2016.

– Outra competição muito importante é o Campeonato Mundial de Esgrima, realizado todos os anos (exceto nos anos em que há Jogos Olímpicos).

### **Benefícios da prática de esgrima**

- Aumento da força, equilíbrio e habilidades corporais;
- Melhoria da resistência muscular;
- Melhorias na agilidade de pensamento, raciocínio e tomada de decisões;
- Desenvolvimento da coordenação motora;
- Desenvolvimento do poder de concentração.

### **Confederações e Federações**

– A FIE (Federação Internacional de Esgrima) realiza competições e eventos em nível internacional. No Brasil, a CBE (Confederação Brasileira de Esgrima) organiza os campeonatos nacionais.

## **CAPOEIRA**



### **Raízes africanas**

A história da capoeira começa no século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão de obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos (fazendas produtoras de açúcar) do nordeste brasileiro. Muitos destes escravos vinham da região de Angola, também colônia portuguesa. Os angolanos, na África, faziam muitas danças ao som de músicas.

### **No Brasil**

Ao chegarem ao Brasil, os africanos perceberam a necessidade de desenvolver formas de proteção contra a violência e repressão dos colonizadores brasileiros. Eram constantemente alvos de práticas violentas e castigos dos senhores de engenho. Quando fugiam das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-do-mato, que tinham uma maneira de captura muito violenta.

Os senhores de engenho proibiam os escravos de praticar qualquer tipo de luta. Logo, os escravos utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando a um tipo de luta. Surgiu assim a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Foi um instrumento importante da resistência cultural e física dos escravos brasileiros. A prática da capoeira ocorria em terreiros próximos às senzalas (galpões que serviam de dormitório para os escravos) e tinha como funções principais à manutenção da cultura, o alívio do estresse do trabalho e a manutenção da saúde física. Muitas vezes, as lutas ocorriam em campos com pequenos arbustos, chamados na época de capoeira ou capoeirão. Do nome deste lugar surgiu o nome desta luta.



Até o ano de 1930, a prática da capoeira ficou proibida no Brasil, pois era vista como uma prática violenta e subversiva. A polícia recebia orientações para prender os capoeiristas que praticavam esta luta. Em 1930, um importante capoeirista brasileiro, mestre Bimba, apresentou a luta para o então presidente Getúlio Vargas. O presidente gostou tanto desta arte que a transformou em esporte nacional brasileiro.

### **Três estilos da capoeira**

A capoeira possui três estilos que se diferenciam nos movimentos e no ritmo musical de acompanhamento. O estilo mais antigo, criado na época da escravidão, é a capoeira angola. As principais características deste estilo

são: ritmo musical lento, golpes jogados mais baixos (próximos ao solo) e muita malícia. O estilo regional, criado por Mestre Bimba, caracteriza-se pela mistura da malícia da capoeira angola com o jogo rápido de movimentos, ao som do berimbau. Os golpes são rápidos e secos, sendo que as acrobacias não são utilizadas. Já o terceiro tipo de capoeira é o contemporâneo, que une um pouco dos dois primeiros estilos. Este último estilo de capoeira é o mais praticado na atualidade. Porém é importante ressaltar que capoeira é uma só, a Capoeira de Angola, considerada a mãe dos outros estilos e mais próxima da capoeira jogada pelos escravos africanos.

### Você sabia?

- Em 26 de novembro de 2014, a UNESCO (Organização das Nações Unidas para Educação, Ciência e Cultura), declarou a roda de capoeira como sendo um patrimônio imaterial da humanidade. De acordo com a organização, a capoeira representa a luta e resistência dos negros brasileiros contra a escravidão durante os períodos colonial e imperial de nossa história;
- É comemorado em 3 de agosto o Dia do Capoeirista.

01- Explique a origem do Judô, da Esgrima e da Capoeira.

---

---

---

02- Qual era o objetivo inicialmente do Judô ao ser criado pelo professor Jigoro Kano?

---

---

---

03- Escreva com suas palavras as principais regras do Judô.

---

---

---

04- Como se deu a origem da esgrima no Brasil?

---

---

---

---

05- Com base nos estudos, desenhe uma pista de esgrima.

---

---

---

06- Quais os principais equipamentos da esgrima?

---

---

---

07- Como surgiu a capoeira?

---

---

---

08- Qual foi a importância do mestre Bimba na história da capoeira no Brasil?

---

---

---

09 – Que presidente adotou a capoeira como esporte nacional do Brasil?

---

---

---

10- Escreva sobre os principais estilos da capoeira.

---

---

---