

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____ 

JIU-JITSU: UMA TRADIÇÃO E FILOSOFIA NO TATAME



O jiu-jitsu é uma arte marcial que prioriza a técnica sobre a força bruta. Nos treinos, os praticantes aprendem alavancas, quedas, imobilizações, estrangulamentos e chaves de articulações. Para muitos, ele é mais que um esporte, é uma filosofia de vida, pois, dentro do jiu-jitsu, aprende-se valores como respeito, disciplina, autocontrole e superação pessoal.

O Surgimento

Ele surgiu no Japão feudal, como um sistema de lutas usados pelos samurais. Esses guerreiros utilizavam armaduras, e as técnicas desenvolvidas eram baseadas em alavancas e finalizações aplicadas em combates corpo a corpo. A palavra “jiu-jitsu” significa “artes suave” (jiu- arte; jitsu – suave).

Sua evolução influenciou a criação de outras artes marciais japonesas, como o aikidô e o judô. No início do século XX, a arte se expandiu, mestres como Mitsuyo Maeda começaram a viajar pelo mundo para divulgar o jiu-jitsu, promovendo lutas entre lutadores locais e fazendo apresentações. O jiu-jitsu chegou ao Brasil no ano de 1914.

No Brasil

Ao chegar ao país, o mestre Maeda teve contato com a família Gracie, especialmente com os irmãos Carlos e Hélio Gracie. Eles adaptaram as técnicas japonesas e desenvolveram o Brazilian jiu-jitsu (BJJ). Trouxeram o foco do combate para o chão, ampliaram o uso de alavancas e o controle corporal, tornaram possível que um lutador menor vencesse um oponente maior e mais forte. O principal

responsável pelo desenvolvimento do BJJ foi o próprio Hélio Gracie, que, apesar de franzino, dominava a técnica com maestria. A popularização mundial do jiu-jitsu brasileiro aconteceu por meio das competições de MMA, especialmente após as vitórias de Royce Gracie no *Ultimate Fighting Championship*–UFC.

Principais Golpes

Quedas: levar o oponente ao chão.

Raspagem: inverter a posição quando se está por baixo.

Passagem de guarda: superar a defesa do adversário no solo.

Chave de braço: ao aplicar pressão sobre o cotovelo.

Chave de perna: travar articulações da perna.

Mata-leão: Estrangulamento pelas costas.

Triângulo: Estrangulamento usando as pernas.

Sistema de graduação

No jiu-jitsu, as faixas representam o progresso físico e mental de cada praticante. Em cada faixa, o praticante pode receber até 4 graus, que indicam sua evolução dentro daquela etapa. Na graduação infantil, alguns professores utilizam, além dos graus brancos, graus coloridos com significados simbólicos (vermelho- atenção, amarelo-disciplina, azul-respeito, verde-frequência).

Infantil (até 15 anos):



Imagem: dreamstime

- Branca;
- Cinza com listra branca (iniciante);
- Cinza (Intermediário);
- Cinza com listra preta (avançado);
- Amarela com listra branca (iniciante);
- Amarela (Intermediário);
- Amarela com listra preta (avançado);
- Laranja com listra branca (iniciante);
- Laranja (Intermediário);
- Laranja com listra preta (avançado);
- Verde com listra branca (iniciante);
- Verde (Intermediário);
- Verde com listra preta (avançado).

Adulto (A partir de 16 anos):

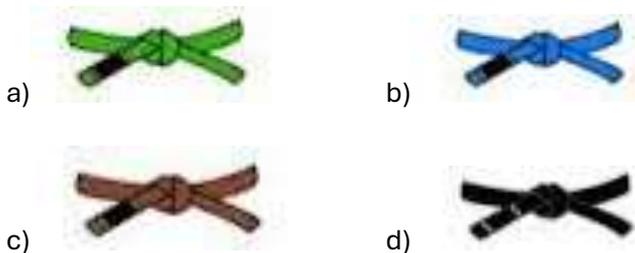
- Branca;
- Azul;
- Roxa;
- Marrom;
- Preta;
- Vermelha e preta;
- Vermelha e branca;
- Vermelha.

O jiu-jitsu é mais do que vencer lutas, ele desenvolve autocontrole, humildade, paciência e foco. O objetivo é evoluir como pessoa por meio da prática constante.

Dayvision Andrade, Tudo Sala de Aula
<https://www.tudosaladeaula.com/>

Atividades

1. Quem foi Mitsuyo Maeda?
 - a) Criador do aikidô.
 - b) Lutador de MMA.
 - c) Mestre que trouxe o jiu-jitsu ao Brasil.
 - d) Samurai lendário criador do judô.
2. Qual das faixas a seguir é uma graduação infantil?



Observe a imagem e responda.



3. Na figura acima, o atleta de branco aplica um estrangulamento pelas costas. Em japonês, esse golpe se chama *hadaka jime*. No Brasil, como ele é conhecido?

4. Ao contrário do jiu-jitsu japonês, o jiu-jitsu brasileiro se desenvolveu com foco em
 - a) combate no chão.
 - b) combate de quedas.
 - c) técnicas com espada.
 - d) técnicas de saltos.

5. O jiu-jitsu japonês surgiu como uma técnica de
 - a) golpes contra arma de fogo.
 - b) defesa dos samurais.
 - c) prevenção de doenças.
 - d) treinamento militar europeu.

6. Veja a sequência das imagens abaixo e identifique qual golpe foi utilizado.



7. O sistema de graduação infantil do jiu-jitsu inclui
 - a) faixas e cinturões de couro.
 - b) faixas e graus brancos e coloridos.
 - c) medalhas e troféus.
 - d) medalhas e graus brancos.

8. Com base no que você aprendeu sobre o jiu-jitsu, comente a sobre a filosofia que esse esporte valoriza.

9. O que significa a palavra jiu-jitsu?
 - a) Golpe técnico.
 - b) Mãos vazias.
 - c) Mato ralo ou cortado.
 - d) Arte suave.

10. Quem fez adaptações nas técnicas do jiu-jitsu japonês desenvolvendo o BJJ no Brasil?
 - a) Mitsuyo Maeda.
 - b) Carlos e Hélio Gracie.
 - c) Royce Gracie.
 - d) Anderson Silva.