

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

KARATÊ E O AIKIDÔ

O karatê e o aikidô são artes marciais oriundas do Japão, ambas são consideradas mais do que uma luta, elas representam caminhos de autoconhecimento, disciplina e respeito. Embora tenham surgido no Japão, essas lutas apresentam filosofias, técnicas e formas de compreender tanto o combate quanto a própria vida bastante distinta.

Karatê



O karatê nasceu em Okinawa, um arquipélago japonês que sofreu com grandes influências culturais chinesas. Após a proibição do uso de armas por parte de líderes, o povo local desenvolveu técnicas de autodefesa usando apenas o corpo. Não é à toa que o termo karatê-do significa “o caminho das mãos vazias”, pois seu praticante aprende a se defender sem usar armas.

O mestre Gichin Funakoshi (1868-1957) é o grande propagador do karatê, pois ele difundiu a arte pelo Japão, enfatizando não só a técnica, mas também valores morais, autocontrole e humildade. Por essa razão, ele foi considerado o “pai do karatê moderno”.

Os treinos de karatê se dividem em:

- ▶ Kihon: estudo e prática dos movimentos;
- ▶ Kata: simulação de luta contra um inimigo imaginário;
- ▶ Kumite: a luta propriamente dita.

As principais técnicas do karatê se dividem em:

- ▶ Tsuki = soco (ex.: ura-zuki = soco de perto);
- ▶ Geri = chute (ex.: mae-geri = chute frontal);
- ▶ Uke = defesa (ex.: age uke = defesa alta);
- ▶ Kata = sequência de movimentos que simula O combate (a cada graduação há um novo kata).

A graduação é simbolizada por faixas de diferentes cores, chamadas obi, que seguem a seguinte ordem: branca (7º kyu – muku), amarela (6º kyu – roku), vermelha (5º goku), laranja (4º kyu – yonkyu), verde (3º kyu – sankyu), roxa (nikyu), marrom (ikyu) e preta yudansha). Na faixa preta, há as graduações dan, que avançam do 1º dan (shoudan) para o 10º dan (joudan). Os estilos do karatê são shotokan, goju-ryu, wado-ryu e shito-ryu.

Aikidô

O aikidô foi criado no início do século XX pelo mestre Morihei Ueshiba (1883-1969), seu termo significa “o caminho da energia e da harmonia”. Muito diferente das demais lutas, o aikidô busca neutralizar o ataque do oponente usando sua própria força e movimentos contra ele e sem causar ferimentos graves.



Seus movimentos são circulares e suaves, com destaque no equilíbrio, na postura e no controle da energia. Seus principais golpes e técnicas são:

- ▶ Tekubi juhan undo = torções de pulso;
- ▶ Tai sabaki = movimentos de corpo;
- ▶ Aiki dosa = exercícios;
- ▶ Ukemi = quedas ou técnicas de queda, defesa com rolamentos e quedas

As graduações seguem a seguinte ordem:

Branca (iniciante); amarela (5º kyu); roxa (4º kyu); verde (3º kyu); azul (2º kyu); marrom (1º kyu); preta (1º dan). Muito semelhante ao karatê, as graduações refletem não só o domínio técnico, mas também o crescimento pessoal e o respeito pelos princípios da arte.

Refletindo

Ambas as lutas ultrapassam a ideia do combate. São artes que desenvolvem corpo, mente e espírito. Mais do que vencer o adversário, o verdadeiro objetivo é vencer a si mesmo, controlando o corpo, os pensamentos e as emoções, elevando assim o sentido de paz, respeito e harmonia.

Dayvison Andrade - Tudo Sala de Aula - Adaptado e revisado por Raila Braga



Atividades

1. Explique, com suas palavras, o que torna o karatê e o aikidô artes marciais que vão além do combate físico. Utilize informações do texto para justificar sua resposta.

2. Quais são as principais diferenças entre o karatê e o aikidô em relação às técnicas de combate e à filosofia? Cite pelo menos dois elementos de diferença.

3. Como é dividido o treino de karatê? Explique essa divisão.

4. O que significa a frase “o verdadeiro objetivo é vencer a si mesmo” nas artes marciais e como essa ideia pode ser aplicada na vida dos estudantes.

Leia o texto a seguir.

Em *Karatê Kid - A Hora da Verdade*, Daniel Larusso (Ralph Macchio) e sua mãe (Randee Heller) recentemente se mudaram de Nova Jersey para o sul da Califórnia. Porém, Daniel não consegue se ambientar em sua nova morada, até que conhece Ali Mills (Elisabeth Shue), uma garota atraente que gosta dele.



Porém, a situação de Daniel se complica quando o ex-namorado de Ali, Johnny Lawrence (William Zabka), e sua gangue começam a atormentá-lo. Um dia, quando é cercado pela gangue de Johnny, ele é salvo por um Miyagi, um veterano japonês (Pat Morita) mestre na arte do karatê.

Disposto a ajudar Daniel, Miyagi resolve passar-lhe os ensinamentos do karatê, para que ele possa se defender da gangue de Daniel. Mas o brilho de conseguir a garota e se livrar da gangue acaba diminuindo aos olhos de Johnny que, para aprender karatê, segundo o mestre Miyagi, precisa antes aprender com tarefas básicas e nada legais. No entanto, à medida que vai aprendendo a arte marcial, Daniel também aprende importantes lições de vida.

Fonte: <https://www.adorocinema.com/filmes/filme-47352/>

5. De acordo com a sinopse, por qual razão o Sr. Miyagi decidiu ensinar karatê a Daniel?

6. Assinale a alternativa que apresenta corretamente o significado do termo karatê-dô.

- a) O caminho das águas.
- b) O caminho da energia interior.
- c) O caminho das mãos vazias.
- d) O caminho da defesa.

7. Como são caracterizados os movimentos do aikidô?

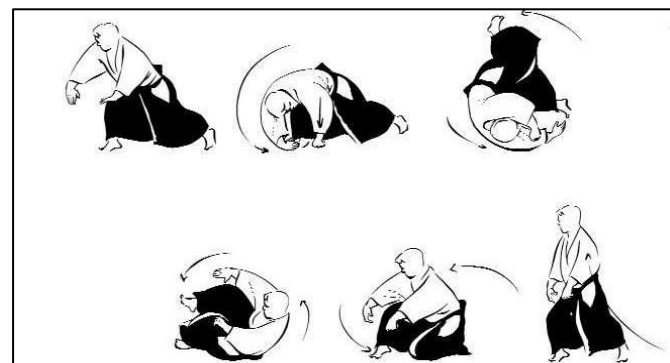
- a) Circulares e suaves.
- b) Rápidos e barulhentos.
- c) Aleatórios e suaves.
- d) Firmes e agressivos.

8. Qual o objetivo das artes marciais?

9. O que significa a palavra aikidô?

- a) O caminho da arte da guerra.
- b) O caminho da energia e da harmonia.
- c) O caminho do poder silencioso.
- d) O caminho da energia interior.

10. Analise a sequência de movimentos na ilustração a seguir e responda.



Qual técnica está representada?

- a) Ukemi.
- b) Kata.
- c) Tai sabaki.
- d) Aiki dosa.

11. Você pratica ou gostaria de praticar alguma arte marcial? Se sim, qual seria? Comente.

12. Cite três aprendizagens obtidas na aula de hoje.
