



**GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: **9º ano**  
Professor (a): \_\_\_\_\_ Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 38: de 08 a 12 de novembro de 2021**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s):** Análise crítica e problematização das diferentes manifestações de lutas.

**Motive-se! Aprenda!** Vídeo1: <https://youtu.be/yD8ILRa4Oug> Vídeo2: <https://youtu.be/YzO8fRBVe00>

### **Lutas pelo mundo**

Nas lutas e em brigas ocorrem atitudes agressivas, porém nas brigas não existem regras nem limites para essa agressividade. Além de que, prevalecem a raiva e o desrespeito ao adversário. No caso das lutas, apesar da agressividade implícita, o contato físico se dá entre duas ou mais pessoas que se enfrentam em uma constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, as quais são regidas por regras, e têm como objetivo mútuo um alvo móvel personificado no oponente. Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, as lutas são "(...) disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade" (BRASIL, 1998, p. 70)<sup>62</sup>. Essa conceituação alicerça o conteúdo proposto para lutas e embasa sua inserção na escola.

Não há consenso entre os estudiosos sobre a origem das lutas e, em particular, das artes marciais. As informações mais antigas datam de 3000 a.C., em que possíveis situações de luta foram encontradas em registros e em estatuetas. Os autores Reid e Croucher (2003)<sup>63</sup> afirmam que, atualmente, são praticadas em torno de 350 modalidades de luta em todo o mundo.

As artes marciais ganharam um grande espaço por todo o mundo ganhando adeptos para as mais diferentes modalidades, seus exercícios possibilitam um maior desenvolvimento físico e mental, dando aos seus praticantes a capacidade de se defender e de submeter seus adversários a todas suas técnicas. Essa arte não é usada somente para lutas, seus movimentos também ajudam no bem estar de quem a pratica e não somente físico, mas também psicológico possibilitando até mesmo uma restauração da mente.

Por haver diversas modalidades há quem prefira as artes marciais para um melhor condicionamento físico do que passar por horas treinando em equipamento de academias, e essa preferência aumenta cada dia mais de acordo que se tem entendimento dos benefícios tragos pela prática dessa arte. Vamos conhecer um pouco mais sobre algumas delas nos textos abaixo.

### **Judô:**

Judô é uma arte marcial praticada como esporte. Criada por Jigoro Kano em 1882, o judô é uma adaptação do jiu-jitsu, que tem por objetivo desenvolver técnicas de defesa pessoal, fortalecer o corpo, o físico e a mente de forma integrada. Foi considerado esporte oficial no Japão no final do século XIX.

O primeiro clube judoca na Europa foi o londrino Budokway. A vestimenta usada no judô é o judogi, de cor branca ou azul, sendo que o azul é mais utilizado em encontros importantes. O judô tem grande aceitação em todo o mundo, um dos esportes mais praticados, e uma das únicas artes marciais disputadas nas

Olimpíadas. Sua prática não é restrita somente a homens com vigor físicos, estendendo-se também a mulheres, crianças e idosos.

Os judocas são divididos em duas categorias: principiantes (kiu) e mestres (dan). A cor da faixa utilizada na vestimenta indica o grau de aprendizado. Os principiantes usam, nesta ordem, faixa branca, azul, amarela, laranja, verde, roxa e marrom. Os mestres utilizam a faixa preta, a listrada de vermelho e branco e a vermelha. O judô é controlado pela Federação Internacional de Judô (IJF), instituída em 1952, e pela Confederação Brasileira de Judô (CBJ).

A luta acontece em uma plataforma, o tatame, com o objetivo de alcançar um ponto através de um dos seguintes golpes: derrubar o adversário, obrigando-o a colocar os ombros no chão; imobilizá-lo por trinta segundos; e chave-de-braço.



<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm> - acessado em 13.03.20

### Jiu-Jitsu:

Compartilhando a mesma origem do Judô, o Jiu-jitsu como nós conhecemos hoje é outra vertente que se desenvolveu no Brasil ao longo do século 20. A família Gracie é reconhecida por seu papel importante na história dessa arte, pois foram eles quem desbravaram outros países para mostrar sua luta e fizeram isso com sucesso.

Assim como o Judô, o Jiu-jitsu não consiste em socos ou chutes, mas em tentar imobilizar o seu adversário por meio de movimentos feitos geralmente no chão. Isso não quer dizer que não doa, pelo contrário. As quedas constantes ajudam o corpo a aprender a absorver a dor. Força e resistência são bem desenvolvidas, uma vez que o esforço é constante. De ruim, apenas as comuns lesões na orelha que dão aquele aspecto inflamado. Elas são um acúmulo de sangue ocasionado por pancadas na região, contato com o tatame etc. No entanto, é possível tratar o problema realizando a drenagem do sangue na região.

Os estilos mais tradicionais do ensino do jiu-jitsu adotam o chamado método menkyo para classificar as graduações dos lutadores. Tal método para dividir os aprendizes de acordo com seu desempenho se baseia na seguinte sequência de cores nas faixas: Branca, cinza, amarela, laranja, verde, azul, roxa, marrom, preta, coral, vermelha. Os movimentos do jiu-jitsu são:

- Projeção ou queda: É qualquer desequilíbrio causado ao oponente que o leve ao chão.
- Passagem de guarda: É quando o lutador se encontra em cima do adversário, estando entre suas pernas, e passa para o lado do adversário, ficando em posição transversal e mantendo-o dominado.
- Joelho na barriga: É quando um lutador está por cima de seu adversário e põe o joelho sobre sua barriga, imobilizando-o.
- Montada: É quando o lutador monta em seu adversário tendo seus joelhos e seus pés no solo pegada pelas costas: Movimento em que o lutador pega seu adversário pelas costas utilizando os pés.
- Raspagem: Movimento em que o lutador está por baixo, com o adversário entre suas pernas, e consegue inverter as posições.



<https://anba.com.br/ervabu-dhabi-hosts-jiu-jitsu-tournament-in-rio> - acesso em 13.03.20

## **Karatê:**

Surgiu no Japão, sendo impossível saber exatamente o momento de sua origem. Só sabemos ao certo, que assim como outras artes do Oriente, o karatê também surgiu com a intenção de passar exigentes disciplinas, desenvolvimento físico e agilidade a quem o pratica.

Com o tempo o karatê foi naturalmente se espalhando pela Ásia, possuindo além de características japonesas, influências da cultura chinesa.

Logo no início esta arte marcial era rigidamente ensinada pelos mestres, fazendo com que os alunos se submetessem a duros exercícios com métodos repetitivos. Sendo que com o passar dos anos, alguns mestres foram moldando esta arte, transformando e simplificando os treinos, mudando algumas táticas de posições, postura e flexibilidade, tornando as técnicas menos rígidas mas ao mesmo tempo fortes e levando esta prática para um fim esportivo.

O karatê chegou enfim ao Ocidente no ano de 1900, se tornando oficialmente um esporte, dois anos depois, e aos poucos sendo conhecido por todo o mundo. O karatê possui diversos estilos que conseqüentemente, se diferem pelas regras. É importante saber que esses diferentes estilos se baseiam em três diferentes técnicas. São elas:

**Kata** – Normalmente nesta técnica, o praticante desta arte marcial, consegue praticar os exercícios sozinhos, são movimentos semelhantes a coreografias que fazem com que o aluno enfrente situações, como se estivessem em uma luta com inimigos imaginários.

**Kumite** – É o combate em si. Havendo dois reais adversários e lutando, em iguais situações. É considerada uma técnica muito importante, pois promove entre ambos os lutadores, um compartilhamento e coletividade. Segundo a filosofia do karatê, para uma formação completa, o carateca – como são chamados as pessoas que praticam karatê -, precisa do kumite, para desenvolver em si, o respeito e ajuda ao próximo.

**Kiron** – A técnica mais básica do karatê, ensinando as formas simples de defesa, ataque e uma postura correta. Fazendo com que o aluno repita os exercícios diversas vezes, para fixar em sua mente e transformar essas técnicas, em movimentos naturais do corpo do aluno.

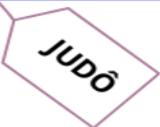
**Faixas do karatê** - Faixa Branca (Shiro Obi), Faixa Amarela (Kiuro Obi), Faixa Vermelha (Aka Obi), Faixa Laranja (Daidaiiro obi), Faixa Verde (Midori Obi), Faixa Roxa ou Violeta (Murasaki Obi), Faixa Marrom (Chairo Obi) e Faixa Preta (Kuro Obi). As faixas no karatê sinalizam diferentes níveis de desenvolvimento de um atleta na arte marcial. Os iniciantes utilizam a cor branca, que indica ingenuidade. Já a faixa para o nível mais avançada é a preta, cor que corresponde à união de todas as outras. Para chegar até a faixa preta, um karateca precisa de muito treinamento e dedicação às técnicas da “arte das mãos vazias”.



<https://www.feplam.com.br/modalidades-resumo/>, acessado em 13.03.20

**Responda:**

1) Agora, de acordo com as três modalidades acima apresentadas, elabore no quadro abaixo uma lista de regras de cada modalidade aqui exposta. Essas regras podem ser facilmente encontradas em livros didáticos ou via internet.

          	          	          
---	---	---

2) Durante a leitura dos textos referentes às modalidades de Judô, jiu-jitsu e karatê é possível notar alguns pontos em comum entre elas. Descreva abaixo quais são esses pontos.

---

---

---

---

3) Para finalizar, reflita sobre o conteúdo trabalho e, logo após, fazendo uso de suas próprias palavras, cite a diferença entre lutas e brigas e coloque sua conclusão sobre o assunto.

---

---

---

---