



Aluno (a): \_\_\_\_\_

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

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

Ano de Escolaridade: 7º ANO

Disciplina: Educação Física

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

## Semana 42: de 06 a 10 de dezembro de 2021

**Conteúdo(s) desenvolvido(s)** Argumentação: Lutas X Agressividade

**Motive-se! Aprenda!** <https://www.youtube.com/watch?v=mAWYgrR52Ww>

Luta: sinônimo de paz

As artes marciais têm muito a ensinar: despertam a consciência sobre o próprio corpo; aprimoram as habilidades; melhoram a postura e o equilíbrio; aumentam a força, a agilidade, o reflexo e a capacidade de concentração.

O desenvolvimento não é apenas físico. "Toda luta está fundamentada em princípios filosóficos e espirituais muito fortes, que buscam o desenvolvimento do intelecto e do caráter", explica Ricardo Kanashiro, diretor do Instituto Cultural Do Centro ao Movimento, em São Paulo. Perseverança, autoconfiança, autonomia, responsabilidade e capacidade de superar os limites são algumas das lições aprendidas no tatame e muito valorizadas em outras esferas da vida.

Além disso, é preciso lembrar que se trata de uma prática milenar, que traz consigo elementos importantes sobre algumas culturas, em especial as do Oriente. "É uma parte importante da história cultural da humanidade", diz o educador Tarcísio Mauro Vago, da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Minas Gerais.

Uma cultura milenar

A maior parte das artes marciais nasceu no continente asiático, em países como a China, a Índia e o Japão. No início, elas tinham um caráter militarista e de defesa pessoal. Mas, com a intensificação do contato com o Ocidente e a modernização das forças armadas, as lutas que usavam apenas o próprio corpo caíram em desuso. Até que alguns mestres perceberam seu valor educativo: aprimorar o autodomínio, superar os limites, aumentar o poder de concentração. O apuro das técnicas transformava a mente das pessoas, ajudando-as no processo de autoconhecimento. Essas técnicas foram reorganizadas e ganharam princípios filosóficos e espirituais. Esse processo de aperfeiçoamento se deu de forma diferente em cada país. Assim surgiram o caratê, o judô e o aikidô, no Japão; o kung fu, na China; e o tae kwon do, na Coreia do Sul, só para ficar nas mais conhecidas no Brasil. Hoje, as artes marciais estão longe de ser uma simples arma de defesa. É um esporte destinado à formação e preparação integral do homem e, mais que isso, um importante canal de divulgação da milenar cultura oriental, que tem muito a ensinar.

Aprendizados que vêm do tatame

Conheça alguns benefícios das artes marciais para a formação do jovem, selecionados com a ajuda do professor de aikidô Ricardo Kanashiro

- Consciência corporal: Lutando, o jovem conhece suas habilidades e limitações físicas que, com o tempo, aprende a respeitar e a superar. Isso é fundamental para garantir a eficiência do golpe. Uma leve mudança no posicionamento dos pés, por exemplo, pode ser o suficiente para evitar uma queda.

- Percepção do outro: Ficar cara a cara — e olho no olho — com um colega é um ótimo exercício para enxergá-lo melhor, percebendo as características dele e conduzindo os golpes de modo a respeitá-las. As duplas estabelecem uma espécie de diálogo, em que as mensagens são trocadas pelo olhar e pelos gestos.

- Autoconfiança: O autoconhecimento fortalece a pessoa e lhe dá autonomia. Quando ela se dá conta de suas capacidades, torna-se mais confiante para agir sozinha, sem recorrer à ajuda dos outros. Aprendendo a cair sem se machucar, por exemplo, o aluno fica mais seguro para encarar as próximas lutas.

- Concentração: É uma das capacidades mais valorizadas nas artes marciais. É preciso observar todos os sinais e informações dados pelo adversário para aplicar o melhor golpe. Além disso, a técnica pode ser uma lição de vida: envolver-se mais com cada ação aumenta a qualidade com que ela é feita.

- Socialização: A luta fortalece e melhora a qualidade dos relacionamentos. Observando as diferentes habilidades de cada colega durante uma disputa (e se relacionando com elas de forma harmônica), os jovens compreendem a importância da diversidade e do respeito na convivência.

### Perguntas:

1) Quais as lições aprendidas no tatame e muito valorizadas em outras esferas da vida?

---

---

---

2) Marque (V) para verdadeiro e (F) para falso nas frases sobre o texto:

( ) A maior parte das artes marciais nasceu no continente asiático.

( ) No início as artes marciais tinham caráter militarista e de defesa pessoal.

( ) Alguns mestres perceberam seu valor educativo, como aprimorar o autodomínio, superar os limites, aumentar o poder de concentração.

( ) O apuro das técnicas transformavam a mente das pessoas, ajudando-as no processo de autoconhecimento.

( ) O processo de aperfeiçoamento se deu de forma diferente em cada país.

( ) As artes marciais estão longe de ser uma simples arma de defesa.

( ) É um esporte destinado a formação e preparação integral do homem.

3) Quais os benefícios das artes marciais para a formação do jovem?

---

---

---

---