



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
28-09 a 09-10**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020

• ESPORTES OLÍMPICOS “ JUDÔ ”

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 físico, 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

História

Criado há mais de 120 anos, o judô é um esporte em constante evolução. As técnicas básicas existem desde a criação do Instituto Kodokan, por Jigoro Kano, em 1882. Mais do que criar uma luta, o mestre Kano buscou desenvolver uma arte marcial em que a evolução técnica do praticante fosse sempre acompanhada de um avanço espiritual, norteados pelo ensinamento oriental que diz: “muitas vezes é preciso ceder para vencer”.

Apesar das diferentes técnicas desenvolvidas nas muitas Escolas de judô que surgiram desde o início do século XX, o objetivo básico do esporte sempre foi mantido: combater e finalizar o adversário ou desequilibrá-lo, fazendo com que ele caia totalmente com as costas no chão.

Curiosidades

- O judô aparece pela primeira vez na agenda olímpica em Tóquio 1964, em caráter demonstrativo. Em 1972, o esporte entra na agenda oficial, nos Jogos de Munique e 20 anos depois, em Barcelona, as mulheres começaram a disputar medalhas olímpicas.
- O torneio feminino entrou no programa olímpico somente em Barcelona 1992.

Regras

- São sete categorias de peso no masculino (60kg, 66kg, 73kg, 81kg, 90kg, 100kg e +100kg) e sete no feminino (48kg, 52kg, 57kg, 63kg, 70kg, 78kg e +78kg).
- As lutas têm duração de cinco minutos e o objetivo é projetar o adversário de costas no solo, finalizar com chave de braço ou estrangulamento ou imobilizar o oponente no solo.
- Pontuações:

Ippon

Quando o judoca projeta o adversário de costas no chão com força e velocidade, finalização por chave de braço ou estrangulamento ou imobilização no solo por 20 segundos.

Wazari

Quando o adversário é projetado de costas no chão sem força ou velocidade, ou quando é imobilizado por um tempo de 15 a 19 segundos.

Yuko

Quando o adversário é projetado e cai com a lateral do corpo no solo, ou é imobilizado por um tempo de 10 a 14 segundos.



ATIVIDADES

1-Pesquise um golpe do judô e descreva como se realiza.
