

*2ª Série*



**Bem-Vindo! canal seduc-pi2**

**PROFESSORA: GEÓRGIA SOARES**

**DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CONTEÚDO: REVISANDO**

# A História do Judô

O judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor de Educação Física Jigoro Kano. Ao criar esta arte marcial, Kano tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. Esta arte marcial chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa.

O judô teve uma grande aceitação no Japão, espalhando, posteriormente, para o mundo todo, pois possui a vantagem de unir técnicas do jiu-jitsu (arte marcial japonesa) com outras artes marciais orientais.



# Luta e Regras

As lutas de judô são praticadas num tatame de formato quadrado (de 14 a 16 metros de lado). Cada luta dura até 5 minutos. Vence quem conquistar o ippon primeiro. Se ao final da luta nenhum judoca conseguir o ippon, vence aquele que tiver mais vantagens.



**Ippon: o objetivo do judô é conquistar o ippon (ponto completo). O ippon é conquistado quando um judoca consegue derrubar o adversário, imobilizando-o, com as costas ou ombros no chão durante 30 segundos. Quando o ippon é concretizado o combate se encerra.**



**Wazari: Outra forma de conquistar o ippon é através da obtenção de dois wazari, que valem meio ponto (vantagem). O wazari é um ippon que foi aplicado de forma incompleta, ou seja, o adversário cai sem ficar com os dois ombros no tatame.**



**Yuko: Quando o adversário vai ao solo de lado.  
Cada Yuko vale um terço de ponto.**

**Koka: menor pontuação do judô. Vale um quarto de ponto. Ocorre quando o adversário cai sentado. Quatro kokas não gera o final da luta, embora ele seja cumulativo.**





# Proibições

No judô não são permitidos golpes no rosto ou que possam provocar lesões no pescoço ou vértebras. São proibidos também os golpes no rosto do adversário. Quando estes golpes são praticados, o lutador é penalizado e, em caso de reincidência, pode ser desclassificado.



# Graduações (faixas)

No Brasil, as graduações do judô são feitas através das cores das faixas, que são amarradas no quimono (espécie de roupão usado pelos judocas). São elas (de menor nível para o maior): branca, cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom, preta - 1º Dan, preta - 2º Dan, Preta - 3º Dan, preta - 4º Dan, preta - 5º Dan, Vermelha e Branca - 6º Dan, vermelha e Branca - 7º Dan, vermelha e Branca - 8º Dan, vermelha - 9º Dan, Vermelha 10º Dan.

# Curiosidades

A judoca brasileira Rafaela Silva conquistou, no dia 08/08/2016, medalha de ouro na categoria peso leve (até 57 kg). Foi a primeira medalha de ouro do Brasil nos Jogos Olímpicos do Rio 2016. Além desta, o judô brasileiro ganhou mais duas medalhas olímpicas neste evento: Mayara Aguiar (peso meio-pesado) ficou com o bronze e Rafael Silva também conquistou bronze (na categoria acima de 100 quilos).

**O judô feminino é esporte olímpico desde os Jogos Olímpicos de Barcelona (1992).**

**Nas Olimpíadas de Londres 2012, o Brasil teve uma ótima participação no judô. A judoca Sarah Menezes conquistou medalha de ouro. O país também ganhou três medalhas de bronze com Felipe Kitadai, Mayra Aguiar e Rafael Silva.**