



SÉRIE	3º ANO (RECUPERAÇÃO)		
PROFESSOR(A)	MARCELO		
ALUNO(A)		Nº	
TURMA			

<b>TD</b> <b>EDUCAÇÃO FÍSICA</b>
<b>ENSINO</b> <b>PRÉ-VESTIBULAR</b>

## ESPORTE ADAPTADO

O esporte adaptado para deficientes surgiu no começo do século XX, com atividades esportivas para jovens com deficiências auditivas. Mais tarde, em 1920, iniciaram-se atividades como natação e atletismo para deficientes visuais. Para portadores de deficiências físicas, o esporte adaptado só começou a ser utilizado após a Segunda Guerra Mundial, para reabilitação e inserção social dos soldados que voltavam para casa mutilados. Inicialmente, a intenção era oferecer uma alternativa de tratamento aos indivíduos que sofreram traumas medulares durante o conflito. Entretanto, em 1944, por meio de um convite do Governo Britânico, o neurologista e neurocirurgião alemão Ludwig Guttmann, que escapara da perseguição aos judeus na Alemanha nazista, inaugurou um centro de traumas medulares dentro do Hospital de Stoke Mandeville. É neste ponto da história que o desenvolvimento e fomento do esporte paraolímpico ganharia força.

Em 1948, Guttmann decidiu organizar competições esportivas envolvendo veteranos da Segunda Guerra Mundial com ferimentos na medula espinhal em Stoke Mandeville, England. Eram os primeiros jogos para atletas com deficiência física. No mesmo ano, no dia da cerimônia de abertura dos Jogos Olímpicos de Londres, os jogos de Mandeville Stoke foram lançados e a primeira competição para atletas em cadeira de rodas foi organizada. Participaram 16 atletas veteranos de guerra, 14 homens e duas mulheres. Quatro anos depois, atletas dos Países Baixos juntaram-se aos jogos; e assim o evento internacional, hoje conhecido como Paraolimpíada, nasceu.

Os jogos olímpicos especiais para atletas com deficiência foram organizados pela primeira vez em Roma em 1960, imediatamente após os Jogos Olímpicos. Eles são considerados os primeiros jogos Paraolímpicos. Cerca de 400 atletas vindos de 23 países competiram em 8 esportes, 6 deles ainda inclusos no programa de competição Paraolímpica (tênis de mesa, arco e flecha, basquetebol, natação, esgrima e atletismo). Desde então, os Jogos Paraolímpicos são organizados a cada quatro anos, sempre no mesmo ano dos Jogos Olímpicos. Fruto do crescimento do esporte adaptado, em 1964, foi criada a Organização Internacional de Esportes para Deficientes (ISOD).

Fonte: <http://www.paue.com.br/noticias/esporte-adaptado-historia-e-importancia/>

## KARATÊ

Karatê é uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”. Consiste em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas.

O método de defesa pessoal foi possivelmente originado na China, mas se desenvolveu e evoluiu no Japão, na província de Okinawa, com base em uma luta já existente na época.

No Japão também se acrescentou a partícula “do” (karate-do), que significa “caminho”, para acrescentar à luta os aspectos filosóficos e físicos, cujas técnicas visam disciplinar o corpo e a mente.

Os praticantes de Karatê são denominados “caratecas”. Nas lutas, os caratecas só podem usar as armas de combates naturais, ou seja, o próprio corpo (mãos, braços, pés, pernas, etc.), incluindo os bons reflexos de visão e a inteligência.

O nível atingido por cada carateca é classificado através de um sistema de faixas coloridas (classe Kyu), na seguinte ordem: branca, amarela, vermelha, laranja, verde, roxa, marrom. A faixa branca é indicativa de principiante.

A faixa preta é conseguida por quem atingiu todos os conhecimentos da classe Kyu e domina a arte marcial (classe Dan). No Sistema Shotokan são definidos mais 10 níveis exclusivos para serem alcançados pela classe Dan (faixas-pretas).

Fonte: <http://www.significados.com.br/karate/>

## JUDÔ

O judô foi criado no final do século XIX, no Japão, por Jigoro Kano. Kano baseou-se nas técnicas de um sistema de autodefesa tradicional japonês denominado jujitsu, imortalizado no imaginário ocidental pela figura do samurai. A intenção de transformar uma arte marcial tão antiga e popular em outra se deve, muito provavelmente, à sua formação de filósofo: Kano modificou as técnicas de luta exclusivas para combate em uma arte que se propõe a formar o ser humano, baseando-se na percepção de sua limitação para ultrapassá-la.

Traduz-se o termo judô como “caminho suave” ou “caminho da suavidade”. E classificam-se os seus benefícios em três blocos: o primeiro refere-se ao condicionamento físico proporcionado pela prática; o segundo diz respeito à disciplina atingida por meio da luta e dos mecanismos de concentração, autocontrole e autoconfiança; e o terceiro se dá no campo da ética e da moral, em que o respeito aos valores apresenta significativa importância.

Acredita-se que o ingresso do judô no Brasil tenha se dado por meio da imigração japonesa, no início do século XX. No entanto, embora haja rumores de que em 1903 já houvesse quem ensinasse a luta aqui no Brasil, a maioria das informações aponta para década de 20 como o período de introdução do judô no Brasil.

Fonte: <http://www.brasilecola.com/educacao-fisica/judo.htm>

### JIU-JITSU

Jiu jitsu significa suavidade na técnica, onde jiu significa suave e jitsu, arte ou técnica, e é um termo de origem japonesa. Jiu jitsu é uma arte marcial, com origem na Índia, que utiliza várias técnicas e golpes para derrotar o oponente.

No jiu jitsu, utiliza-se a força em golpes que envolvem as articulações, estrangulamentos, imobilizações, torções e alavancas. No jiu jitsu é possível que, com o movimento certo, um lutador menor vença um maior. Existem alguns golpes onde é até mesmo possível fazer com que o adversário desista da luta, ou então que ele desmaie ou quebre uma articulação.

Fonte: <http://www.significados.com.br/jiu-jitsu/>

### CAPOEIRA

Capoeira é uma expressão cultural brasileira que mistura arte marcial, esporte, cultura popular e música. De origem Afro-brasileira, incorpora movimentos de luta, acrobacias, dança, percussão e músicas num diálogo rítmico de corpo, mente e espírito.

A prática da capoeira auxilia no desenvolvimento de diversas habilidades físicas, mentais e sociais, e também ajuda seus praticantes a lidar com conflitos e medos, superando-os com confiança, determinação e humor.

A capoeira era desenvolvida no Brasil principalmente por descendentes de escravos africanos com alguma influência indígena, é caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.

Uma característica que distingue a Capoeira da maioria das outras artes marciais é a sua musicalidade. Praticantes desta arte marcial brasileira aprendem não apenas a lutar e a jogar, mas também a tocar os instrumentos típicos e a cantar. Um capoeirista experiente que ignora a musicalidade é considerado incompleto.

Fonte: <http://capoeira-cecab.eu/capoeira-2/o-que-e-a-capoeira/?lang=pt-br>

### ESPORTES RADICAIS

Mas o que são e de onde surgiram os esportes radicais? Tais esportes são assim considerados, pois oferecem mais riscos do que os esportes em geral, o que os torna mais emocionantes, já que exigem um maior esforço físico e maior controle emocional. Eles também são assim chamados porque estão envolvidos em situações extremas de limite físico ou psicológico dos participantes. No início, eram considerados esportes radicais a prática do paraquedismo, snow board e vôo livre. Com o tempo, atividades como o rafting, trekking, canoing, verticália, entre outras, foram incorporadas à lista dos esportes de aventura.

Segundo especialistas, estas atividades fazem muito bem à saúde, mas exigem um certo preparo físico. Por isso, antes de investir em qualquer uma destas práticas o “atleta de plantão” deve se informar do que é preciso saber ou fazer para exercitar-se com segurança.

#### **Por que praticar?**

Na maior parte dos casos, o principal motivo das pessoas abandonarem o conforto das grandes cidades para praticar esportes radicais é a fuga da monotonia do dia-a-dia de uma cidade grande. A prática destas atividades funciona como uma válvula de escape para o stress urbano, originado por excesso de trabalho, má alimentação, violência, trânsito. Os benefícios do lazer proporcionado por tais práticas causam uma sensação de bem-estar momentâneo muito forte. É mais ou menos o que acontece quando se desce por um tobogã ou por uma montanha-russa.

Tais práticas são consideradas ainda estimulantes graças ao excesso de adrenalina liberado pelo corpo. Além disso, proporcionam um aumento da autoconfiança dos praticantes que conseguem superar obstáculos impostos por estes esportes.

Não é de se espantar que, depois do susto, o atleta fique calminho, calminho. Mas a “terapia de choque” contra o estresse não é o único benefício da prática dos esportes de aventura. Atividades como o trekking, o rapel e o canoing, por exemplo, apresentam várias qualidades. Uma delas é indiscutível: essas atividades trabalham diversos músculos do corpo e é cientificamente provado que as atividades físicas diminuem o risco de algumas doenças, além de aumentar a longevidade das pessoas. Os esportes radicais melhoram a condição motora, a destreza de movimentos, aumentam a força muscular, melhoram a flexibilidade, o equilíbrio e deixam a concentração aguçada.

A prática dos esportes de aventura pode auxiliar ainda na perda de peso. Quem não se lembra da escalada? Uma prática pioneira entre os esportes radicais considerada inimiga do excesso de calorias. Chegando a queimar cerca de 12 calorias por minuto, ela foi incorporada aos exercícios físicos oferecidos nas academias. É claro que nem tudo é simples assim, um final de semana não vai ser o “ator x” de um regime milagroso, esportes radicais devem ser feitos regularmente para fazer “efeito”. “Com uma frequência de pelo menos três vezes na semana, aliada à uma dieta alimentar, com certeza o praticante terá uma perda de gordura corporal considerável”.

Fonte: <http://www.esporte-radical.blogspot.com.br/2009/03/origem-dos-esportes-radica.html>