

MANUAL

INICIAÇÃO AO
ESPORTE PARALÍMPICO

JUDÔ



Este manual de Iniciação ao Esporte Paralímpico de Judô é um material produzido pelo Comitê Paralímpico Brasileiro, e dirigido pela Academia Paralímpica Brasileira.



Seja bem-vindo, ilustre amigo do movimento paralímpico brasileiro, a este manual de iniciação ao universo do desporto adaptado. A equipe do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) preparou este compêndio introdutório com o intuito de reforçar a promoção e aumentar o fomento da prática esportiva para pessoas com deficiência.

Este Comitê se fia no poder transformador do esporte para formar cidadãos, moldar caracteres, proporcionar um estilo de vida mais saudável. Os benefícios da atividade física vão muito além do aspecto físico, como se percebe.

A melhor fase para fixar o conteúdo e estimular a cultura esportiva é na juventude.

Peço-lhes licença para falar em primeira pessoa neste caso específico, porque o futebol de 5 (para cegos) foi o catalisador da mudança na minha vida. Perdi a visão ainda criança, fui apresentado ao futebol de cegos na pré-adolescência e, por meio do esporte, recuperei minha autoestima e fez com que eu tivesse uma percepção diferente da minha deficiência e os desafios que ela iria me impor. Fui eleito melhor do mundo na modalidade, e bicampeão paralímpico, em Atenas-2004 e Pequim-2008.

Neste manual de judô, profissionais de Educação Física especializados em trabalhar com jovens com deficiência ensinam regras, contexto, técnicas e metodologias, sempre referenciados, para que auxiliar na iniciação.

Assim, além de promover a prática desportiva, como dissemos no início deste texto, aumentamos a base de atletas e multiplicamos a possibilidade de surgimento de novos campeões e ídolos do Brasil nas próximas edições dos Jogos Paralímpicos.

Mizael Conrado

Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro



AUTORES



ALEX SANDRO ALVES DE SOUZA

Bacharel em Educação Física pela Universidade Anhembi Morumbi. Pós-Graduando em Atividade Física para Prevenção, Tratamento de Doenças e Promoção de Saúde no Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. Professor auxiliar de judô na Escola de Esportes Paralímpicos, do Comitê Paralímpico Brasileiro. Faixa preta de Kung Fu desde 2016. Palestrante sobre iniciação esportiva adaptada nos eventos: VI Congresso Paradesportivo Internacional e no 10º Encontro da Escola de Ciências da Saúde, da Universidade Anhembi Morumbi.

Agradeço imensamente aos meus pais, Alexandra Silva e Rayr Roald, pelo amor, carinho e lições e, a educação dada a mim com muito zelo, saibam que eu os amo. Ao meu companheiro de diversas aventuras, exprimo genuína gratidão, meu amigo Vinicius Gondolpho, e aqui deixo registrada a estima que tenho por ti.

Dedico este material aos meus professores, Fernando Rodrigues e Rodrigo Maciel, que me mostraram a beleza da Educação Física e me instigaram a buscar sempre a melhoria, e que são grandes exemplos para mim. Obrigado aos meus mestres e doutores, pelas contribuições em minha carreira, eu os admiro muito.

Por fim, agradeço ao professor Joannis pela parceria na construção deste material e em aulas, unindo esforços para que o judô se torne mais acessível aos professores de Educação Física e que sejam inclusas as pessoas com deficiência em suas aulas.

AUTORES



JOANNIS PANAYOTIS GEORGIU FILHO

Graduado em Fisioterapia pela UniABC em 1990. Professor de judô, faixa preta desde 1995. Pós-Graduado em Fisiologia do EExercício pela CECAFI em 2001. Professor de judô na Escola de Esportes Paralímpicos do CPB desde 2018.

Agradeço aos coordenadores do projeto Escola de Esportes Paralímpicos, ao meu auxiliar Alex Sandro Alves pela parceria no desenvolvimento deste material e ao amigo Hélder Maciel Araújo, que me apresentou e me apoiou nesta minha trajetória dentro do Esporte Paralímpico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Comitê Paraolímpico Brasileiro (CPB), à Academia Paralímpica, à Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico e à Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) pelas contribuições e por dar a oportunidade de desenvolver um trabalho prático, teórico e ainda por cima descrevê-lo,

CONTRIBUIÇÃO

- **Academia Paralímpica:** Professor Décio Calegari, Professor Ivaldo Brandão Vieira, Professor José Fernandes Filho.
- **Coordenação de Esporte Escolar Paralímpico - Escola de Esportes Paralímpicos:** Professor Ramon Pereira de Souza, Professora Elza Maria Leão Pereira, Professor Filipe Lopes Barboza.

SUMÁRIO

Autores.....	5
Agradecimento	7
Histórico do judô.....	15
Eligibilidade de classificação funcional	15
Regras básicas.....	17
Objetivos e pontuação.....	17
Penalizações	18
Deficiência visual locomoção e como guiar.....	19
Como ajudar o aluno com deficiência visual.....	19
De mãos dadas.....	20
Segurar no cotovelo do guia	21
Deficiência visual e métodos de ensino dos movimentos.....	23
Estratégia de intervenção e proposta metodológicas	28
Inclusão de deficientes intelectuais no judô.....	29
Materiais e equipamentos.....	33
Tatames colchões e superfícies amortecedoras.....	33
Vestimentas.....	33
Faixas.....	34
Bexigas e guizos.....	34
Vendas.....	34

Cones com guizos de cores diferentes ou bambolês	34
Elementos técnicos básicos.....	35
Quedas	35
Ushiro Ukemi.....	35
Yoko Ukemi.....	37
Rolamentos.....	39
Mae Mawari Ukemi	40
Zempo Kaiten Ukemi.....	41
Técnicas de projeção/golpes.....	43
Kumi kata/pegada no kimono	43
O Soto Gari	45
O Uchi Gari	47
De Ashi Barai	48
O Goshi	50
Koshi Guruma.....	52
Ippon Seoi Nage.....	55
Imobilizações.....	57
Kessa Gatame.....	57
Yoko Shiro Gatame.....	59
Ensino e adaptação	60

Atividades de iniciação a modalidade.....	61
Morto-vivo com queda.....	61
Corrida com imitação de animais.....	62
Ippon ajoelhado.....	63
Pula sela	64
Soldado no túnel	65
Zigue-zague	66
Obstáculo humano	67
Cabo de guerra	68
Equilíbrio em cima das faixas.....	69
Carrinho de mão	70
Corrida da dupla saci	71
Queda pega.....	72
Trilha de rolamentos.....	73
Batata quente	74
Avião	75
Luta do motorista.....	76
Briga de pegada.....	77
Luta no solo.....	79
Queda auxiliada.....	80
Disputa de O Soto Gari	81
Adaptação	82

Modelo de planos de aula	83
Modelo de plano de aula n.º 01: Introdução ao judô.	83
Modelo de plano de aula n.º 02: Introdução às imobilizações e luta.....	86
Modelo de plano de aula n.º 03: Ludicidade e primeiras projeções.....	90
Modelo de plano de aula n.º 04: Equilíbrio e tempo de reação.	93
Modelo de plano de aula n.º 05: Competições em times	96
Conclusões	99
Glossário.....	103
Referências	104

HISTÓRICO DO JUDÔ



O judô é uma modalidade praticada por deficientes visuais, e é uma das mais populares entre eles, também sendo praticada por surdos-cegos. A modalidade entrou nos Jogos Paralímpicos em 1988, em Seul, apenas com competições masculinas, e apenas em 2004, em Atenas, tivemos a inclusão de competições femininas. O Brasil está entre os quatro maiores países na modalidade, no quesito de contingente de atletas, junto com o Japão (país de origem da modalidade), Ucrânia e Uzbequistão (IBSA, 2019).

O Brasil abriu seu quadro de medalhas na modalidade logo que ela foi estreada nos Jogos Paralímpicos de Seul 1988, com três medalhas de bronze. O feito se repetiu nas competições femininas, em Atenas 2004, onde duas judocas brasileiras conquistaram uma prata e um bronze (CBJ, 2019). Exceto Barcelona 1992, o Brasil subiu aos pódios em todas as Paralímpiadas. A medalha de ouro foi conquistada pelo judoca Antônio Tenório, em Atlanta 1996, e sua longevidade no esporte paralímpico o transformou em ídolo, contribuindo para o desenvolvimento da modalidade no Brasil. Tenório repetiu a conquista do ouro em Sidney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008, conquistando ainda bronze em Londres 2012 e prata no Rio 2016.

Entre as mulheres o destaque fica para a judoca Alana Madonado, que conquistou a medalha de ouro nos Jogos Paralímpicos de Tóquio de 2020.



Nos quadros abaixo apresentamos todos os resultados do Brasil em Jogos Paralímpicos desde a entrada do judô nas Paralímpiadas:

MEDALHAS BRASILEIRAS NO JUDÔ MASCULINO

MEDALHAS:	OURO	PRATA	BRONZE
Seul (1988)	00	00	03
Barcelona (1992)	00	00	00
Atlanta (1996)	01	00	00
Sydney (2000)	01	00	00
Atenas (2004)	01	01	00
Pequim (2008)	01	00	00
Londres (2012)	00	00	01
Rio (2016)	00	02	00

Fonte: CBDV, 2019.

MEDALHAS BRASILEIRAS NO JUDÔ FEMININO

FEMININO:	OURO	PRATA	BRONZE
Atenas (2004)	00	01	01
Pequim (2008)	00	02	02
Londres (2012)	00	01	02
Rio (2016)	00	02	00
Tóquio (2021)	01	01	01

Fonte: CBDV, 2022

A conquista de 25 medalhas nos jogos paralímpicos (5 ouros, 10 pratas e 10 bronzes) até o momento justificam o Brasil estar entre as principais potências do Judô.



ELEGIBILIDADE E CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL

O Judô (IPC, 2019) também conhecido como judô Paralímpico é uma arte marcial já conhecida, porém praticada por deficientes visuais, e que necessitou de poucas adaptações para ser praticada por esse público.

A deficiência visual é o critério que torna um participante elegível para a prática do Judô e abrange tanto pessoas cegas quanto pessoas com resquícios de visão (baixa-visão). Para atestar que o atleta é de fato elegível para essa modalidade, o atleta passa por um processo chamado de Classificação Funcional (IBSA, 2019).

A classificação é uma avaliação para determinar a acuidade visual do atleta e, de acordo com seu grau de comprometimento, identificar em qual classe ele será categorizado e quem conduz o processo de classificação é um oftalmologista.

Esta classificação é feita considerando sempre o resultado do melhor olho, e caso o praticante use lentes corretivas, deve fazer os testes usando-as, mesmo que não tenha pretensão de usá-las durante a competição.

A classificação o enquadra numa categoria (IBSA, classification, 2019).

» **J1:** Ausência total da percepção de luz em ambos os olhos ou alguma percepção da luz, mas com incapacidade para reconhecer a forma de uma mão em qualquer distância ou sentido.

» **J2:** A partir de 2022 os atletas classificados como B2 (da habilidade de reconhecer a forma de uma mão até uma acuidade visual de 2/60 metros e/ou um campo visual inferior a 5º de amplitude), e os classificados como B3 (desde uma acuidade visual superior a 2/60 metros até 6/60 metros e/ou um campo visual de mais de 5º e menos de 20º de amplitude).

Apesar dessa divisão por classes oftalmológicas, nas competições os atletas também são divididos por categorias de peso, da mesma forma que acontece no “Judô Olímpico”. Atualmente no “Judô Paralímpico” tanto no masculino quanto no feminino existem quatro divisões de peso:

Masculino

Até 60 kg
Até 73 kg
Até 90 kg
Acima de 90 kg

Feminino

Até 48 kg
Até 57 kg
Até 70 kg
Acima de 70 kg

É válido lembrar que atletas da classe J1 os antigos B1 (cegos), competem somente entre si. Já os antigos B2 (percepção de vulto) e B3 (definição de imagem) disputam entre si na classe J2.

No projeto Escola Paralímpica de Esportes todos os atletas treinam junto sem a exigência de classificação, porém desenvolvemos uma dinâmica facilitadora para a identificação de uma classificação aproximada.

CLASSIFICAÇÃO FUNCIONAL DV

J1 » Pode perceber a luz, mas não reconhece formas;

J2 » Apresenta percepção de vultos ou de formas com certa dificuldade e/ou consegue distinguir imagens

Fonte: CPB, 2019.

REGRAS BÁSICAS

As pontuações e critérios são iguais as normas da Confederação Brasileira de judô que também seguem as regras internacionais da Federação Internacional de Judô (FIJ).

As regras do olímpico e paralímpico são muito similares, à exceção de algumas adaptações feitas no judô, sendo as principais, o fato de a luta já começar com os atletas segurando no kimono um do outro; em caso de perderem contato um com o outro, a luta é interrompida pelo árbitro e volta para posição inicial de combate.

Além dessas, outra adaptação que se destaca é que atletas J2 (cegos) podem apresentar um círculo vermelho no ombro de seus uniformes, para que os árbitros tenham ciência de sua classificação, e atletas surdo-cegos apresentam um círculo amarelo (CBDV, 2019).

OBJETIVO E PONTUAÇÃO

O judô tem como objetivo a conquista do golpe perfeito (Ippon), que consiste em derrubar o oponente de costas ou lateralmente no tatame, imobilizar ou fazê-lo desistir da luta. De acordo com seu desempenho, o atleta pode conseguir duas pontuações diferentes. São elas (CBJ, 2019):

» **Ippon:** é a pontuação máxima, que dá a vitória para o atleta ao conseguir derrubar o oponente de costas no chão, imobilizá-lo de costas no tatame por 20 segundos, ou fazê-lo desistir da luta por meio de chaves de braço ou estrangulamentos. Quando um atleta faz um Ippon, o árbitro sinaliza levantando a mão acima da linha do ombro, com braço estendido e a palma da mão voltada para frente e o confronto acaba.

» **Wazari:** é uma pontuação parcial, que na soma com outro totaliza um Ippon. Se obtém um Waza-ari ao derrubar o adversário lateralizado, ou de costas, porém de uma forma que o árbitro não considere eficiente o bastante para ser digno de pontuação máxima (Ippon). Quando um atleta faz um Waza-ari, o árbitro sinaliza levantando a mão lateralmente, na linha do ombro, com braço estendido.

PENALIZAÇÕES

A falta que penaliza o atleta é denominada “shido”. O atleta que leva três shidos perde a luta instantaneamente, e algumas das razões são:

- quando um atleta fica por determinado tempo em atitude muito defensiva;
- quando um atleta fica por algum tempo sem praticar nenhum golpe de ataque, caracterizando falta de combatividade;
- executar algum tipo de pegada não convencional ou irregular no Judogi do adversário sem nenhum ataque logo depois;
- retirar a pegada do oponente com as duas mãos;
- pisar um ou os dois pés para fora da área válida mesmo depois do árbitro avisar dizendo a palavra “Jogai” (que sinaliza que os atletas estão próximos do limite da área);
- outros tipos de atitudes antidesportivas.

DEFICIÊNCIA VISUAL LOCOMOÇÃO E COMO GUIAR



Antes de falarmos sobre o ensino propriamente dito do esporte para os deficientes visuais, devemos nos conscientizar de uma necessidade humana comum para todos, vital, que por vezes pode ser comprometida pela deficiência visual: a Locomoção.

O deficiente visual, principalmente as pessoas classificadas como B1, e ocasionalmente os B2, possuem uma restrição na locomoção, pois por vezes as informações não visuais obtidas (táteis e auditivas), podem não ser seguras o bastante para que eles façam uma boa orientação e mobilidade (SILVA; RAMIREZ, 2012). Pensando nessa situação, é de suma importância que o professor consiga identificar a necessidade de auxílio dos alunos.

Você não precisa de um laudo do aluno, de seu histórico oftalmológico. Suas carências e necessidade são observáveis. Se o aluno apresenta insegurança em se locomover ou dificuldade, podendo ocorrer de esbarrar em algo, ofereça ajuda.

COMO AJUDAR O ALUNO COM DEFICIÊNCIA VISUAL:

Caso a pessoa com deficiência visual solicite sua ajuda para locomoção, você deve lhe oferecer o braço para que ela segure próximo ao seu cotovelo, para que você possa guiá-lo. Concluída a tarefa, você deve avisá-la antes de se afastar, perguntando antes se ela deseja mais algum auxílio. Alguns deficientes visuais fazem uso de bengala como auxílio,

mas nem sempre está pode ser o suficiente para lhe oferecer autonomia para se locomover, portanto você pode oferecer ajuda, perguntando se a pessoa deseja auxílio (REDE DE REABILITAÇÃO LUCY MONTORO, 2011).

O processo para guiar uma pessoa a acompanhando não possui moldes “rígidos”, cada um pode se sentir confortável de certa forma, entretanto vamos citar três formas comuns, cada uma com sua vantagem, as quais empregamos na Escola de Esportes Paralímpicos, ao fazer a locomoção tanto no edifício quanto durante as práticas esportivas (FELIPPE, 2001).

» DE MÃOS DADAS

Esta forma de guiar é usada mais comumente com crianças pequenas e não é muito vantajosa em termos de mobilidade, pois a criança tende a ficar ao lado do guia, dessa forma ocupando mais espaço num corredor, por exemplo. Entretanto, é a forma que muitos preferem, devido a vantagem anatômica.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 1: O professor ao centro guiando duas alunas pelas mãos, uma de cada lado.

» SEGURAR NO COTOVELO DO GUIA

Esta forma já é mais usada por crianças maiores, e por vezes até grandes ou ainda de altura próxima a do guia. Não existe a desvantagem de ocupar tanto espaço, pois aquele que está sendo guiado costuma ficar ligeiramente atrás, e o guia na frente.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 2: Professor guia o aluno que está segurando-o próximo ao cotovelo.

» SEGURAR NO COTOVELO DO GUIA

Esta forma é usual em pessoas com deficiência visual (DV) muito altos ou de altura quase similar ao guia. Fica mais confortável para eles, e existe uma vantagem que, em grupos com mais de um DV, podem fazer uma fila onde um se apoia no da frente, facilitando muito o processo de guiar mais de um DV.

Em muitos casos a pessoa guiada já está habituada e você pode perguntar de qual forma ela se sente mais confortável. O condutor de um deficiente visual precisa passar confiança, dizer quando há mudanças no plano, como um degrau que irão subir, ou algum obstáculo para sobrepor. Lembre-se e frise mentalmente: você é o guia desta pessoa e seus olhos são os olhos daqueles que está guiando.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 3: Professor guia dois alunos em fila, com apoio da mão esquerda no ombro direito de quem está à frente.

DEFICIÊNCIA VISUAL E MÉTODOS DE ENSINO DOS MOVIMENTOS:

Os deficientes visuais têm sua aquisição de conhecimentos e experiências dificultada, não por serem cegos, ou por terem baixa-visão, mas sim por uma constante falta de estímulos no aspecto social, como podemos observar quando Ormelezi (2006, p. 176) afirma que:

“ Para os pais, os profissionais e instituições em geral, a impossibilidade de ver confunde-se com a impossibilidade do existir, do aprender, do comunicar-se, do relacionar-se, do fazer parte, entrar para a cultura e tornar-se sujeito. ”

Brumer, Pavei e Mocelin (2004, p. 321) constatam ainda que a dificuldade da pessoa com deficiência visual não se trata de não ver ou pouco ver, mas sim a falta de estímulos e cenários adequados ao desenvolvimento deles, enfatizando a competência e a capacidade desse público para as diversas áreas da vida. Um exemplo seria pessoas dizendo ao cego que ele não pode usar um celular como as outras pessoas, ou podem averiguar se existem programas que permita o cego a utilizar sanando sua necessidade com “estímulo” adequado para seu uso.

Ressaltamos a necessidade de estímulos adequados para o efetivo aprendizado. A diversidade de percepção sensorial dos atletas exigem uma observação constante por parte dos professores uma vez que atletas B2 e B3 ainda possuem resquício de visão, podendo recorrer à mesma para captar informações (mais difícil no caso do B2), porém os cegos têm uma especificidade, por não possuírem o mecanismo de visão percebem o mundo principalmente por meio do tato e audição (RODRIGUES, 2006).

Sendo o aprendizado do B1 nada visual, os autores presumem ser a maior dificuldade para o ensino e participação desses alunos nas aulas de iniciação ao judô, pois é difícil assimilar o que não se vê, apenas através de odores, sons e tato (COBO; RODRIGUEZ; BUENO, 2003).

O professor precisa saber se expressar claramente, com um bom vocabulário, identificando quais informações táteis e auditivas devem ser oferecidas ao aluno (HARNISCH, 2014).

Se munindo dessa informação, e dos mecanismos de informação, que abrangem formas não visuais de atribuir informação ao deficiente visual, o professor consegue abranger a especificidade do aluno cego ou mesmo do aluno com pouco resquício de visão.

A Escola Paralímpica de Esporte segue esta linha de raciocínio no ensino do judô, utilizando-se dos mecanismos de informação de Munster e Almeida (p. 48, 2018):

AUDITIVAS

- » **Verbal:**
Indicações explicativas por meio de palavras.
- » **Sinalética:**
Qualquer sinalização não verbal, incluindo a vocal.

TÁTEIS

- » **Direta:**
Movimento é sugerido (demonstrado) anterior ou simultaneamente.
- » **Indireta:**
Sinal a ser interpretado é recolhido do

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 4: Deitados no tatame, dois alunos lutam no solo, um deles em cima do outro, enquanto o professor supervisiona à direita.



Foto 5: Aluno de quimono branco bate palmas para que o aluno em sua frente de quimono azul o localize.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 6: O professor próximo à dupla de alunos que estão em pé, corrige a postura e pegada dos alunos.





Foto 7: Um aluno sentado apalpa a posição do tornozelo do professor que está agachado.



Foto 8: Uma aluna com os pés e mãos no dojô, em cima de desenhos de mãos e pés, com o quadril acima da cabeça, em posição de rolamento.



Foto 9: O aluno está deitado em decúbito dorsal (de costas) e o professor está com um braço em volta do pescoço do aluno e o outro entre as pernas, com o tórax apoiado no peito do aluno. Uma segunda aluna observando de perto.



Os mecanismos de informação auditiva são respectivamente, verbal e sinalética, onde a verbal se refere ao ensino dos movimentos através da oratória; e a sinalética se trata de outras informações auditivas, como palmas, e outras emissões de som, incluindo com a voz, porém sem verbalizar sentenças e afins. Já as informações táteis, dividem-se em diretas e indiretas, onde as diretas são quando existe interação tátil entre professor e aluno, ou vice-versa; geralmente ocorre com o aluno tateando o professor para identificar o movimento, ou o professor mobilizando o aluno conforme o movimento desejado que o aluno realize; as indiretas se tratam da coleta de informações através de acessórios ou materiais que contribuam com informações táteis, como materiais com outras texturas, formatos ou afins (MUNSTER; ALMEIDA, p. 47-48).

Nós que representamos o judô na Escola de Esportes Paralímpicos, acreditamos que, por se possuir métodos diversos, o melhor é usar aquele que melhor se adaptar ao aluno, a situação, ao momento. Assim como no processo de guiar, acreditamos não haver um meio que seja “o” melhor, mas sim um que melhor se adequa ao aluno e à situação.

Por vezes, usamos uma abordagem de contato indireto, e o próprio aluno nos pedirá para que realizemos o movimento e ele o sinta com as mãos. É importante que o professor saiba usar os mecanismos de informação de forma hábil. Criar referenciais/alusões para pontos fixos que o aluno possa usar como base para se orientar.

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO E PROPOSTAS METODOLÓGICAS:

Consideramos que no judô existe uma necessidade de domínio prévio de algumas técnicas para o aprendizado de outras, porém moldável pelo domínio parcial de alguns fundamentos (as vezes, por exemplo, um aluno não domina perfeitamente uma queda feita lateralmente – Yoko Ukemi –, porém sabe o suficiente para cair bem se for auxiliado pelo professor).

Com base nessa experiência consideramos mais eficiente uma mescla das teorias Tarefas Desenvolvimentais e Marcos Desenvolvimentais.

De forma sucinta e breve, a Teoria das Tarefas Desenvolvimentais considera que a realização das tarefas específicas é necessária para a progressão em funções mais avançadas.

E a Teoria dos Marcos Desenvolvimentais é similar às tarefas, porém foca no quanto o desenvolvimento progrediu, pois se baseia na cognição gerando respostas para se adaptar aos estímulos do ambiente (HAVIGHURST; LEVINE, 1979; PIAGET, 1974 apud GALLAHUE, 2013).

De acordo com Gallahue (2013), aqueles que propõem a teoria das tarefas desenvolvimentais acreditam que é necessário a realização de tarefas específicas para que se possa progredir tranquilamente. Conceito esse usado no judô dentro do projeto por uma questão cronológica de desenvolvimento do combate.

O Projeto segue essa linha de raciocínio, principalmente por questão de segurança, pois é imprescindível saber realizar as técnicas de queda corretamente para que os alunos possam aplicar golpes uns nos outros sem machucar o colega; sendo assim, existe uma necessidade de desenvolver primeiro amortecimento de quedas para posteriormente desenvolver golpes.

A mesma linha de raciocínio é utilizada, por exemplo, para as pegadas: trabalhamos com prioridade a pegada tradicional, pois a mesma será usada por mais tempo, e somente após domínio desta, os alunos aprendem as pegadas específicas para alguns golpes.

Entretanto, Andriotti e Aquino (2006) atentam para importância da ludicidade, pois brincar faz com que a criança participe socialmente e estimula a mente. Sendo assim, somente a progressão focada nos fundamentos é inviável no projeto, torna-se desestimulante para as crianças, portanto a introdução da ludicidade é uma ferramenta importante para tornar as atividades atraentes.

Na Escola de Esportes Paralímpicos é ensinado com pouca frequência os fundamentos de forma isolada, sem um elemento lúdico acoplado, e estimulando as atividades em duplas, para que os alunos ajudem uns aos outros, permitindo inclusive que alunos com diferentes tipos de deficiência possam praticar juntos o Judô.

INCLUSÃO DE DEFICIENTES INTELECTUAIS NO JUDÔ:

O Judô consiste no judô para deficientes visuais, contudo, é possível adaptar para deficientes intelectuais (DI), inclusive concomitantemente com deficientes visuais. Na Escola de Esportes Paralímpicos, temos aulas com alunos de ambas categorias: deficiência visual e intelectual.

Mesmo que os deficientes intelectuais sejam ineligíveis para competições oficiais da modalidade, consideramos importantes estas práticas esportivas para o grupo, pois segundo Melo e López

(2002) “é a oportunidade de testar seus limites e potencialidades, prevenir as enfermidades secundárias a sua deficiência e promover a integração social do indivíduo”.

De acordo com Ruffoni e Motta (2006, p. 06) “a ludicidade é a ponte facilitadora do aprendizado”. Com um grupo heterogêneo, composto muitas vezes por alunos baixa-visão, cegos, autistas, síndrome de down etc., nos valemos deste conceito como forma de unir os diversos alunos.

Em muitas ocasiões unimos os alunos em duplas, alunos deficientes intelectuais com visuais para que eles se ajudem durante as atividades e criem consciência das diversidades vividas pelo colega que tem outro tipo de deficiência.

Essa abordagem de pôr os alunos para ajudarem uns aos outros vem do modelo de ensino chamado de tutoria cooperativa, de Mauerberg Castro (2011) que acredita que os alunos podem atuar como apoio uns aos outros em aula, tendo eles deficiência ou não, e que a Educação Física adapta, ao aderir a esse modelo, cria oportunidades de os alunos aprenderem uns com os outros (MAUERBERG CASTRO, 2011). A autora cita o caso de alunos com deficiência em aulas junto com alunos sem deficiência, e a Escola de Esportes Paralímpicos trabalha na mesma perspectiva. Teixeira e Kubo (2008), corroboram descrevendo que a educação inclusiva é benéfica para todos alunos, sejam eles deficientes ou não.

É imprescindível que as práticas sejam desenvolvidas em ambiente divertido e adequado para o público alvo, propiciando a inclusão de todos nas atividades. Segundo Mauerberg-deCastro *et al.* (2013), a inclusão tem diversos benefícios, que são aumentados com a criação de um ambiente estimulante e motivador.

Baseados nisso, buscamos propor exercícios que motivassem os alunos, criando estímulos diferentes, superações específicas – como para deficientes visuais o fato de transpor sozinhos obstáculos – e a própria motivação lúdica das brincadeiras que ajudarão o aluno a superar as diversas dificuldades que estarão sujeitos no seu dia a dia.

Concluimos, portanto, que para a realização de boas aulas esportivas adaptadas/inclusivas, faz-se necessário que as crianças interajam entre si, de forma saudável e respeitosa, divertida e estimulante, e que as especificidades de aprendizado de cada deficiência sejam abrangidas da melhor forma.

No projeto adaptamos o judô para deficientes visuais e intelectuais. Os deficientes intelectuais podem abranger uma ampla gama de causas para sua deficiência, provindas de uma grande heterogeneidade de causas, pré-natais, perinatais e pós-natais; portanto, é difícil caracterizar este público, pois existem muitos fatores diferentes, causas diferentes, e diferentes tipos de deficiência intelectual (GIMENEZ, 2018).

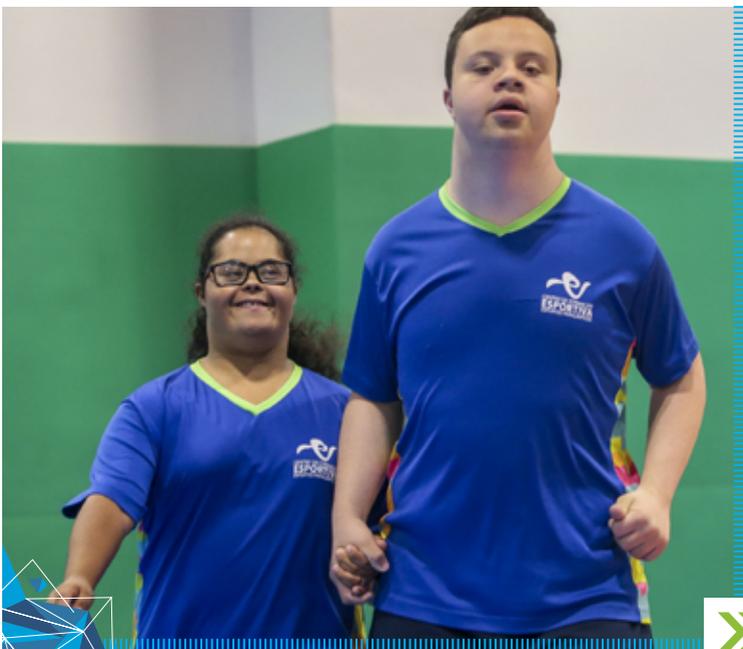
Práticas esportivas são importantes para todos os públicos, contendo uma vasta gama de benefícios atrelados, porém este material tem como intuito fomentar o desenvolvimento da prática esportiva do judô para pessoas com deficiência visual, que são elegíveis para a modalidade. Mais estudos precisam ser feitos para o desenvolvimento específico do judô para deficientes intelectuais.

O Judô zela pela gratidão e respeito ensinando a fazer reverência sempre, agradecendo até mesmo o oponente antes de uma luta pela oportunidade de aprendizado. Sendo assim, nas aulas do projeto, nas atividades em duplas, os alunos fazem reverência uns aos outros, e todo início e fim de aula, os alunos fazem reverência aos professores, em posição de Seiza (ajoelhados, com as costas alinhadas) sentando-se em cima dos pés, e saudando ao colocar as mãos no chão, em frente aos joelhos, abaixando a cabeça a um palmo do chão e retornando (KANO, 2008).

Mesclando, portanto, a disciplina da arte marcial, a recreação e o ensino dos fundamentos por meio de brincadeiras ou durante curto período, cada fundamento individualmente, para posteriormente progredir às atividades, foi o procedimento didático que o projeto encontrou para ministrar suas aulas de judô para crianças com deficiência visual e intelectual, promovendo a interação entre os alunos: desenvolvendo atividades que envolvam parcialmente

competitividade, diversão mesclada aos fundamentos, e promovendo a interação entre alunos, independentemente de suas deficiências.

No próximo ítem ilustraremos essa união de abordagens, apresentando atividades de iniciação à modalidade e modelos de planos de aula.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 10: Dois alunos com deficiência intelectual correndo em dupla, com as mãos dadas.

MATERIAIS E EQUIPAMENTOS:



Abaixo descrevemos os materiais e equipamentos utilizados no Projeto:

» TATAMES, COLCHÕES E SUPERFÍCIES AMORTECEDORAS:

É importante, em primeiro lugar, algo macio que possa ser usado como superfície para a prática, como tatames, mas na ausência desses, caberá ao professor usar sua criatividade, arranjar formas de suprir essa demanda ou administrar o espaço. (Ex: ter uma área pequena de tatames, onde só serão feitas as atividades que demandem o uso dessa superfície, como a prática de quedas, arrastar no chão, derrubar etc).

O uso de circuitos pode ser um grande aliado, dividindo o grupo para que apenas parte desse faça uso de uma área de superfície ideal, enquanto a outra parte do grupo, pode praticar atividades que não necessitam dessa superfície, e com as trocas de estação, todos fazem a atividade proposta.

» VESTIMENTAS:

Um item que, embora não seja imprescindível para algumas práticas (quedas, por exemplo), e para outras faz toda diferença (em puxadas para golpes que tiram o parceiro de luta do chão, por exemplo), é o judogi (kimono específico para o Judô). As atividades são adaptáveis na ausência do kimono, mas os resultados são bem melhores com o uso do uniforme.

Na ausência do kimono, a sugestão é pedir que os alunos tragam roupas velhas que não usam mais, como blusas de moletom, des-

de que fique bem claro para eles que haverá puxadas pela roupa, que podem ser rasgadas acidentalmente. Uma opção para isso é tentar uma arrecadação de blusas que não mais usadas.

» FAIXAS:

As faixas podem ser úteis em certas atividades, e não somente para compor o uniforme de judô; como por exemplo numa atividade chamada “equilíbrio em cima das faixas”.

» BEXIGAS E GUIZOS:

Guizos pequenos podem ser colocados dentro de bexigas grandes, fazendo barulho para orientar sobre localização para cegos. Em algumas atividades, bolas com guizos também podem servir para que o objeto a ser passado possa emitir som para que o deficiente visual o localize (atividade batata quente adaptada).

» VENDAS:

Uma alternativa com preço acessível é o tecido “TNT”, de cor preta, para amarrar em frente aos olhos, e proporcionar igualdade entre os alunos durante as brincadeiras. É importante que os alunos vivenciem a condição de ser cego na presença de alunos B1 para que todos sintam as diferenças vividas por aquele aluno em seu dia a dia, durante a brincadeira.

» CONES COM GUIZOS DE CORES DIFERENTES OU BAMBOLES:

Servem para demarcar áreas, ajudando o aluno na construção de formas geométricas. Os cones com guizos ajudam alunos cegos a se localizarem se já chegaram ao local determinado.

ELEMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS

Sendo o Projeto Escola de Esportes Paralímpicos voltado para a iniciação nas modalidades esportivas paralímpicas, foram priorizados, portanto, os fundamentos iniciais e mais simples para a aprendizagem de iniciantes no judô, que foram julgados mais fáceis de serem assimilados tanto por DV quanto por DI. Dividimos os fundamentos nas subseções “Quedas”, “Rolamentos”, “Projeções/Golpes” e “imobilizações” (KANO, 2008).

QUEDAS

As quedas são imprescindíveis para a progressão no aprendizado da modalidade em segurança, pois ao saber essas, os alunos podem derrubar uns aos outros sem lesões (à exceção de acidentes). As quedas Ushiro Ukemi e Yoko Ukemi (de costas e de lado, respectivamente), são ensinadas passo a passo, começando com os alunos já no chão, aprendendo como devem amortecer a queda com os braços e segurar a cabeça para que não a batam no chão, e posteriormente aprendem a fazê-las já partindo da posição em pé. Todas as quedas devem ser ensinadas por etapas e têm suas respectivas adaptações.

» USHIRO UKEMI

Esta é a primeira e mais simples queda que ensinamos na Escola de Esportes Paralímpicos, logo nas primeiras aulas. Ensinamos essa queda primeiro por ser a mais fácil e, apesar de ser menos usual que a seguinte.

Essa queda consiste em, ao cair de costas, amortecer com uma batida dos braços estendidos, além de não cair com as costas em impacto direto com o chão, mas sim gradativamente; como uma gangorra, quando as costas vão chegando ao chão, as pernas sobem, e o aluno projeta o queixo em direção ao seu próprio peito, para segurar a cabeça e não a bater no chão.



Foto 11: Seis alunos perfilados se posicionam em pé com os braços estendidos para frente para realizar a queda de costas. Foto 12: Os alunos perfilados estão agachados, com os braços estendidos, caindo para trás, para finalizar a queda. Foto 13: Os alunos estão caídos de costas no dojô, com as pernas suspensas, e os braços estendidos ao lado do tronco, com as mãos espalmadas.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Começamos a ensinar esta queda de forma bem fragmentada. Primeiro, pedimos para que todos alunos se deitem com barriga para cima, e então ensinamos a batida de braços (importante frisar de que os braços devem ser estendidos, não focando a área de impacto nos cotovelos ou punhos), e que a cabeça deve ser segura para não bater no chão.

Assim que os alunos aprendem bater corretamente os braços na queda de costas, partimos para fazer a queda



Foto 14: Seis alunos perfilados se posicionam sentados com os braços e pernas estendidos à frente do corpo para realizar a queda de costas. Foto 15: Na sequência da foto anterior, os alunos estão caídos com as costas no dojô, os braços estendidos ao lado do corpo com as mãos espalmadas e as pernas suspensas.

partindo da posição sentada. Os alunos se sentam com pernas e braços estendidos, e caem para trás, rolando as costas em progressão: cóccix, lombar e costas, e ao mesmo tempo que as costas caem, as pernas se levantam.

Por fim, partimos para a queda feita a partir da posição em pé. O aluno, em pé, estende os braços na altura do peito, e se agacha para aproximar-se mais do chão, e após um agachamento profundo, cai de costas no chão.

As adaptações para deficientes visuais também podem ser aplicadas ao deficiente intelectual com maior dificuldade, são do contato que fazemos, os posicionando para que saibam a posição correta dos membros e localização durante a realização da queda, além de verbalmente os esclarecer como fazer. Para alguns alunos que têm medo de cair, quando vão fazer a queda partindo da posição em pé, seguramos suas mãos com os braços estendidos, pedindo que se agachem enquanto ainda seguramos suas mãos, e os seguramos enquanto caem de costas até que ganhem confiança para cair sozinhos.

» YOKO UKEMI

Esta é a segunda queda, um pouco mais complexa, porém mais usual a medida em que o trabalho promover o desenvolvimento da luta. O domínio dessa queda é fundamental para que o desenvolvimento futuro dos golpes/projeções seja feito com sucesso.

Essa queda consiste em cair lateralmente, com um dos lados do corpo no chão, e amortecer a queda com uma batida de braço e perna do lado referente à queda (se a pessoa cair com o lado direito do corpo no chão, baterão no chão perna e braço direitos e vice-versa), além de bater também a sola do pé referente ao outro lado (se cair para o lado direito, o pé esquerdo baterá sola do pé) e segurar a cabeça projetando a mesma em

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 16: Seis alunos perfilados em pé com o braço direito estendido lateralmente e a mão esquerda na altura do peito, posição para queda lateral. Foto 17: 4 alunos, 3 se abaixando com as pernas uma em frente à outra para realizar a queda lateral e um ainda em pé. A aluna que está à frente está mais adiantada que os outros, com a perna direita estendida lateralmente e a perna esquerda dobrada, com o braço direito estendido, bem próxima ao solo. Foto 18: 4 alunos, 3 agachados próximos ao chão, com a perna esquerda dobrada e direita estendida, braço direito preparado para bater no chão com a mão espalmada. O quarto aluno ainda está de pé. Foto 19: 2 alunos deitados lateralmente no dojô, com a perna e o braço direitos estendidos, e a perna esquerda dobrada. O terceiro aluno está de pé, iniciando o agachamento para realizar a queda.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Começamos o ensino desta queda com os alunos deitados, os ensinando a posição da queda – corpo lateralizado, perna e braço referentes ao lado da queda batendo no chão, e o outro pé batendo a sola no chão, além da cabeça fora do chão. Após o ensino da posição da queda, comandamos algumas batidas de braço e perna para que sintam como as fazer naquela posição.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 20: Professor e aluno ajoelhados, frente a frente, com o aluno realizando a pegada na gola e manga do professor. Foto 21: Aluno começa a desequilibrar o professor para o seu lado esquerdo, puxando a manga do quimono do professor e a outra mão no quimono do professor na altura do peito. Foto 22: O aluno segurando a manga do professor após empurrá-lo, e este quase finalizando a queda lateral. Foto 23: O aluno segurando a manga do professor e este com a queda lateral finalizada.

Após os alunos aprenderem a posição e a batida de braço/perna de ambos os lados, partimos para o ensino da queda partindo da posição em pé. De pé, o aluno passa a perna que vai bater no chão em frente à outra, cruzando-as, podendo flexionar os joelhos para se aproximar mais do chão, e cai lateralizado, fazendo a batida de braço.

Uma atividade feita para a melhoria desta queda foi, em duplas, os alunos se ajoelham em frente ao colega, e fazendo a pegada no kimono, derrubavam um ao outro lateralmente, induzindo à queda lateral corretamente.

As adaptações feitas, podem valer para ambas as deficiências, mas geralmente, para deficientes visuais, nós os posicionamos com as nossas mãos na hora de ensinar a posição correta da queda, e em pé, os conduzimos até o chão, os segurando na hora de cair, para que entendam como é o trajeto e o movimento dos membros. Para deficientes intelectuais pode-se fazer o mesmo caso a demonstração visual e explicação verbal não sejam suficientes.

ROLAMENTOS

Servem para que, ao cair em grande velocidade, se distribua e dissipe a energia cinética, evitando que se receba impacto excessivo sobre o corpo. O mais simples dos rolamentos é a cambalhota, mas um erro comum observado em aulas no projeto é a tendência de tentar apoiar a cabeça no chão para rolar; o ideal é que esta não sirva de apoio, e sim os braços durante a realização, e literalmente, o corpo role sobre o chão, sem se apoiar ou colidir.

» MAE MAWARI UKEMI

Esse fundamento consiste, de forma principal, numa cambalhota, apenas seu final que será o diferencial, que é o aluno finalizar deitado, batendo as solas do pé no chão, os braços, e a cabeça suspensa, sem tocar o chão. É um fundamento composto da união entre o primeiro citado, Ushiro Ukemi, com uma cambalhota, por isso recomendamos trabalhar bem estes dois separadamente, antes de trabalhar o Zenpo Ukemi.



Foto 24: O aluno de quimono está ajoelhado no tatame com as mãos e a cabeça apoiadas no solo para realizar uma cambalhota. Foto 25: O aluno antes ajoelhado se impulsiona para frente, as mãos apoiadas no solo, não mais ajoelhado, o quadril se lança para frente e os pés já quase saem do solo.

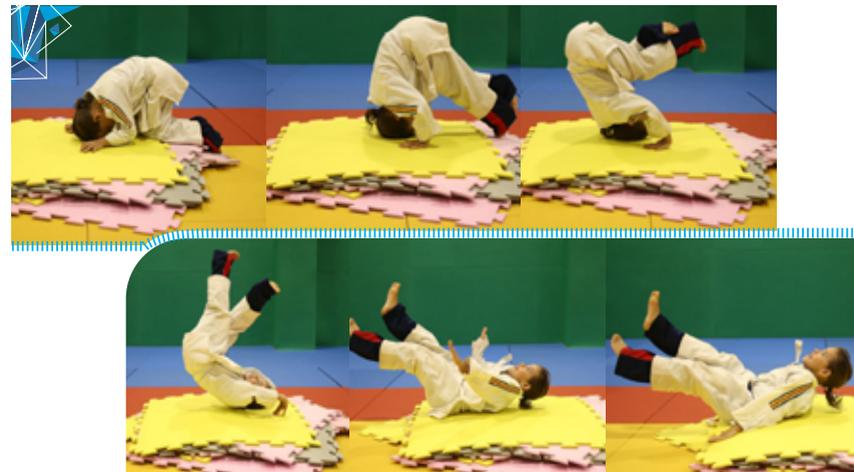
Foto 26 - O aluno se impulsiona para frente, agora com as costas no chão, o quadril transpôs a linha da cabeça, estando a frente do tronco, as pernas suspensas finalizando a rotação da cambalhota. Foto 27 - O aluno finaliza a cambalhota, posicionado em queda de costas, deitado, com os braços estendidos, palmas das mãos e solas dos pés em contato com o dojô.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

É necessário o ensino prévio da queda de costas e da cambalhota para poder prosseguir com o ensino do Zenpo Ukemi. Dito isto, as adaptações estão justamente nestas duas; para deficientes visuais, o ensino da cambalhota é feito ensinando como se posicionar para fazê-la, os orientando verbalmente de que devem evitar apoiar a cabeça. Para deficientes intelectuais, fazemos demonstrações práticas. E, para ambos os grupos, quando crianças pequenas, usamos a brincadeira “Avião”, que conduz o aluno por cima do professor para uma cambalhota si-



Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.

» ZEMPO KAITEN UKEMI

Este fundamento é complexo, e demanda tempo para ser trabalhado e aprimorado. O aluno tem de rolar sobre seu braço do lado em que estiver posicionado (se a perna esquerda estiver a frente, então será sobre o braço esquerdo), rolar desta forma para frente, elevando a perna que estava atrás, e cair na posição de Yoko Ukemi batendo o outro braço (se tiver rolado sobre o lado esquerdo, cairá batendo o braço direito). Esse é um fundamento que leva tempo para que seja dominado, dada a sua especificidade, portanto ele deve ser desenvolvido a longo prazo.



Foto 34: Aluno de quimono se posiciona para realizar rolamento com queda. Com as pernas afastadas, esquerda a frente e direita afastada, as duas mãos estão apoiadas no chão e a cabeça abaixada. Foto 35: Aluno de quimono inicia o movimento de rolamento pelo braço esquerdo, com a mão direita se apoiando no chão, e o pé direito saindo do dojô, elevando a perna. Foto 36: Aluno de quimono realizando o rolamento sobre o braço, suas costas estão iniciando contato com o dojô, e ambas as pernas estão elevadas. Foto 37: O aluno de quimono agora está com as costas totalmente em contato com o dojô. As pernas e o braço direito estão se abaixando em direção ao solo, sua mão esquerda está começando se direcionar ao peito. Foto 38: O aluno finaliza o rolamento, deitado lateralmente no dojô, com a perna e o braço direitos inteiros em contato com solo, a perna esquerda dobrada com sola do pé no dojô, e a mão esquerda sobre o peito.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Este fundamento só é feito após o aluno dominar o Yoko Ukemi, e ensinamos primeiro a posição de partida para a realização do rolamento. Para deficientes visuais, nós mesmos os posicionamos com nossas mãos, para que entendam como é feita a posição de partida, e para deficientes intelectuais, mostramos na prática e corrigimos verbalmente - em casos de deficiência intelectual mais severa, os posicionamos com tato também.

Após o ensino da posição de partida, os orientamos a rolar na direção que supostamente deve estar apontando seu cotovelo, caso tenha feito corretamente o movimento de inversão da mão que é referente ao lado do rolamento. A instrução verbal é feita para DV, e instrução visual para DI, em relação ao levantamento da perna para enfim rolar. Quando os alunos têm medo ou muita dificuldade de elevar a perna para rolar de frente, nós a conduzimos para cima devagar, até que o aluno role.



Foto 39: Professor sentado no dojô auxiliando o posicionamento do aluno com as mãos e pés no solo, para realizar o rolamento com queda.

PROJEÇÕES / GOLPES

Os golpes têm como intuito derrubar o oponente, o desequilibrando para pontuar. Para uma boa aplicação dos golpes, também é necessário o desenvolvimento de uma boa pegada feita no kimono.

» KUMI KATA/ PEGADA NO KIMONO

Este é o fundamento que dará base e condicionamento para que o aluno realize adequadamente as projeções/golpes. Consiste em fazer a chamada “pegada” no kimono do oponente, e trabalhamos de início com a pegada regular, que seria: mão dominante na gola do oponente, e a outra na manga. É de suma importância trabalhar atividades que estimulem o aluno a melhorar sua pegada no kimono do oponente, que ele tente permanecer no domínio, e claro, que essa seja boa o bastante para que ele realize adequadamente os golpes.



Foto 40: Dupla de alunos, o da esquerda de quimono azul e o da direita de branco., frente a frente, realizando as pegadas de gola e manga um no outro. Um deles, realizando a pegada canhota, com a mão esquerda na gola, e a outra na manga.



Foto 41: Seis alunos perfilados em duplas, no dojô, sem quimono, frente a frente, simulando as pegadas de gola e manga com o professor ao fundo orientando. Uma mão no ombro para simular a gola, e a outra no antebraço do colega, simulando a manga.



ENSINO E ADAPTAÇÃO:

É feita uma explicação para esclarecimento da importância das pegadas no Judô, e então, em duplas, os alunos experimentam fazer a pegada uns nos outros. Para deficientes visuais, após a explicação verbal, os supervisionamos para ver se fizeram corretamente, e caso necessário, os conduzimos com as mãos para a forma correta de se fazer. Para os deficientes intelectuais, demonstramos visualmente e verbalmente explicamos. Eventualmente fazemos a atividade com os alunos, mais regularmente com cegos, pois facilita a compreensão de correções verbais e táteis.

O uso de atividades como “Briga de Pegada” e “Luta do Motorista” ajudam para que os alunos sintam na prática as dificuldades dessa disputa de força que a pegada remete, e também servem para que coloquem na prática este fundamento.



Foto 42: O professor ao lado de uma dupla de alunos, toca o aluno em sua direita para orientá-lo como realizar a pegada gola e manga.



Foto 43: O professor ao lado de uma dupla de alunos, toca o aluno em sua esquerda para orientá-lo como realizar a pegada gola e manga.



» O SOTO GARI

Este golpe consiste em desequilibrar o adversário e projetá-lo para o chão, transferindo inicialmente seu peso para uma das pernas de apoio e então tirá-la do chão, ao encaixar sua própria perna atrás da perna do oponente e empurrá-la para trás com um movimento de pêndulo com o tronco para frente e uma extensão do quadril. A pegada auxilia puxando o oponente pela manga, e empurrando para trás na gola.



Foto 44: Dupla de alunos de frente um para o outro, um de costas e o outro de frente para a imagem. A aluna de frente, de quimono, está simulando a pegada de manga e gola no colega sem quimono, avançando sua perna esquerda, com o pé esquerdo ao lado do pé direito do colega, para realizar o golpe O Soto-Gari. Foto 45: A aluna de frente para imagem, segurando seu colega que está de frente para ela, encaixa a perna direita na perna direita de seu colega, e começa a desequilibrá-lo enquanto permanece com a pegada de manga e gola. Foto 46: A aluna de quimono, continua a desequilibrar o colega, elevando sua perna direita que está encaixada na do colega, mantendo a pegada de manga e gola simulada. Foto 47: A aluna de quimono finaliza o golpe O Soto-Gari, derrubando seu colega no dojô, com sua perna direita elevada, mantendo a pegada no braço simulando a manga de um quimono, enquanto o colega derrubado faz a queda lateral, batendo o braço esquerdo no solo.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Começamos o ensino deste golpe com a aplicação do golpe pedindo para que os alunos não derrubem seu oponente, apenas entrando o golpe e o encaixando. Quando os moldes estão feitos adequadamente da entrada do golpe, e os alunos a serem derrubados já dominam a queda lateralizada, progredimos para a aplicação do golpe derrubando uns aos outros.

A principal adaptação para DV é a ajuda que proporcionamos na posição do golpe, e posteriormente os conduzindo com as mãos para que façam os movimentos corretamente; quando é difícil a assimilação, fazemos com eles, ou fazemos o movimento para que eles apalpem e sintam como é feito. Para DI, a ênfase é na explicação verbal, principalmente quando ainda não se tem intuito de derrubar, para que entendam que não é hora de jogar o colega no chão, e reforçamos com demonstrações práticas para que visualizem



Foto 48: O professor à direita corrige uma dupla de alunos na esquerda, posicionando-os para iniciar o golpe O Soto-Gari. Os alunos estão realizando a pegada no kimono um do outro.



Foto 49: O professor à esquerda, próximo à dupla de alunos, corrige a pegada na gola do aluno à direita, que está encaixando sua perna direita na perna direita do colega, iniciando o movimento do O Soto-Gari.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

» O UCHI GARI

Este golpe consiste em desequilibrar o adversário e projetá-lo para o chão, assim como o anterior, usando uma das pernas para “entrelaçar” a do adversário, e o fazer perder o equilíbrio ao empurrar o seu tronco usando a pegada como alavanca.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 50: Uma dupla de alunos, em que o aluno da esquerda está sem kimono, segurando no kimono de sua colega, que está à direita, se prepara para realizar um golpe de perna. Foto 51: O aluno à esquerda avança sua perna direita em direção ao centro das pernas de sua colega, que estão afastadas, enquanto mantém a pegada de gola e manga nela. Foto 52: O aluno da esquerda encaixa sua perna direita na perna direita da colega, por entre as pernas de sua colega, que estão afastadas. A perna esquerda dele avançou à posição onde sua perna direita estava antes de encaixarem pernas. Foto 53: O aluno da esquerda, ainda com a perna direita encaixada na perna de sua colega, começa a desequilibrá-la para trás, empurrando-a enquanto mantém a pegada de manga e gola. Foto 54: O aluno da esquerda desequilibra sua colega, que agora está caindo para trás e se afastando do seu colega que a aplicou o golpe, enquanto ele ainda a segura pela pegada. Foto 55: Os alunos que estavam realizando o golpe O Uchi-Gari perderam o contato. O aluno da esquerda, que aplicou o golpe, permanece em pé, não mais segurando a colega, enquanto ela realiza a queda de costas, já quase totalmente deitada no dojô.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Começamos o ensino deste golpe com a aplicação do golpe pedindo para que os alunos não derrubem, apenas entrando o golpe e o encaixando. Quando os moldes estão feitos adequadamente da entrada do golpe, e os alunos a serem derrubados já dominam a queda lateralizada, progredimos para a aplicação do golpe derrubando uns aos outros.

A principal adaptação para DV é a ajuda que proporcionamos na posição do golpe, e posteriormente os conduzindo com as mãos para que façam os movimentos corretamente; quando

difícil a assimilação, fazemos com eles, ou fazemos o movimento para que eles apalpem e sintam como é feito. Para DI, a ênfase é na explicação verbal, principalmente quando ainda não se tem intuito de derrubar, para que entendam que não é hora de jogar o colega no chão, e reforçamos com demonstrações práticas para que visualizem.



Foto 56: No dojô uma dupla de alunos se segura nos quimonos, enquanto o professor sentado pega no pé do aluno para orientar o encaixe da perna no ataque.



Foto 57: No dojô a mesma dupla da foto anterior em um ângulo mais lateral, e com o professor também pegando no pé do aluno para orientar o movimento de ataque.



Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.

» DE ASHI BARAI

Este golpe é relativamente simples, o Tori (termo usado para se referir à pessoa que está desferindo um golpe) conduz o pé do Uke (termo usado para se referir à pessoa que recebe um golpe; mais termos em “Glossário”) com o seu próprio pé, invertido, apoiando este na lateral do pé do oponente, e com uso adequado de uma puxada no kimono do oponente, pode projetá-lo para o chão (se projetar a perna do oponente para o lado esquerdo, conduzir com a puxada tronco e braço para a direita), ou fazer a preparação para entrar em outro golpe em seguida.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 58: Dupla de alunos realizando pegada de manga e gola um no outro, onde o aluno da esquerda está com sua perna direita avançada, e o seu colega está com a perna esquerda avançada. Os pés dos dois estão lado a lado, com o pé do colega do lado direito estando para fora, e do aluno da esquerda, para dentro. Foto 59: Dupla de alunos, onde o aluno da esquerda tem sua perna direita avançada, e o aluno da direita está com a perna esquerda avançada, ambas estendidas. O aluno da direita, com o pé por fora, encostado no do colega, conduz a perna do outro aluno, fazendo-a ficar na frente da perna que está de apoio, inclinando o colega para o lado da perna conduzida.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Em duplas, os alunos fazem a aplicação do golpe, sem intuito de derrubar, apenas conduzindo a perna do colega, enquanto se locomovem. Para DV, fazemos com eles primeiro para que sintam-nos aplicando o golpe neles, e explicamos verbalmente como fazer e as respectivas correções. Para DI, fazemos demonstrações práticas para que eles visualizem, e explicamos verbalmente.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 60: Uma dupla de alunos se segurando, o da esquerda sem quimono, avança sua perna direita. A aluna da direita, de quimono, recua sua perna esquerda, deixando a perna direita avançada. Foto 61: A dupla de alunos se segurando, agora invertem a base das pernas, o aluno da esquerda segue avançando pelo dojô, agora com a perna esquerda avançada. A aluna da direita recua sua perna direita. Foto 62: A dupla de alunos mantendo a pegada simulada de gola e manga, segue com o aluno da esquerda avançando. Ao avançar, a aluna da direita usa seu tornozelo da perna esquerda para conduzir o tornozelo direito do outro aluno, que acabou de avançar esta perna. Foto 63: A dupla de alunos se mantém segurando um ao outro. O aluno da esquerda que avançava, agora está caindo e perdendo contato com a aluna da direita, tendo a perna golpeada ao avançar, pelo golpe De Ashi Barai.

» O GOSHI

Este golpe tem como principal enfoque o uso do quadril para projetar o adversário. A entrada para o golpe é feita ficando de costas para o adversário, bem próximo, mas não chegando a ficar todo encostado nele, e não é em diagonal para o adversário, é alinhado – costas do Tori com frente do Uke.

Para realizar o golpe é preciso saber como fazer a pegada para este golpe: a pegada na manga se mantém, como a padrão, e a mão que estava na gola, passa a abraçar a cintura do oponente – com a mão ainda aberta, sem pegar no judogi – e a puxada será feita pela manga.

Para tirar o adversário do chão e projetá-lo, dessa posição, o Tori agacha-se, flexionando os joelhos, e encaixa seu quadril com o do adversário, fazendo um arco com as costas para fazer este encaixe, e projeta puxando a manga para frente de si.

É importante frisar aqui que não é a curvatura das costas o enfoque do golpe (erro comum), mas sim o agachar e encaixe de quadril. Dica em especial para este golpe é que, antes de agachar, o Tori reclina o quadril mais para o lado para mais facilmente tirar o oponente do chão (se a pegada na cintura for com braço direito, ele inclina o quadril mais para o lado direito).



Foto 64: Vistos de costa, o aluno da direita, abraça seu colega acima da cintura, com o braço esquerdo, de costas para o colega.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 65: Uma dupla de alunos, de frente para a imagem. Um aluno está atrás do outro. A aluna da frente está abraçando seu colega acima da cintura, com as pernas afastadas. Foto 66: A dupla de alunos começa a se inclinar com o tronco para frente, mantendo as pernas estendidas, e a aluna que está abraçando seu colega o tira do chão. Foto 67: O aluno que havia começado ser tirado do chão, agora está se deslocando sobre as costas da colega que está lhe abraçando acima da cintura. A aluna o está conduzindo ao chão em sua frente. Foto 68: O aluno que está sendo conduzido ao chão, ainda no ar, se prepara para realizar a queda lateralmente no dojô. A aluna permanece o segurando pelo braço. Foto 69: Finalizado o golpe, o aluno está em posição de queda no dojô, à frente da colega, que o segura pelo braço direito.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Começamos o ensino deste golpe com a “entrada” dele; ensinando a passada feita para entrar o golpe, e sua pegada, que é diferente da pegada padrão – a mão da gola vai abraçar a cintura do oponente. Após o aprendizado da pegada e entrada do golpe, passamos ao enfoque do quadril na hora de aplicar o golpe, que é mais encaixado para o lado referente à mão que está puxando a manga, e comandamos algumas repetições para que os alunos tentem fazer tirando seu colega do chão, sem o intuito de jogar o colega no chão, de início. Por fim, quando estas fases estão concluídas, comandamos que os alunos apliquem o golpe jogando seus colegas.

A adaptação feita para o DV é lhe ensinar o movimento com uma sucinta e clara verbalização do que deve ser feito, e o corrigir através do tato; as vezes pode ser útil aplicar o golpe no aluno passo a passo, para que ele entenda como é, mas não há necessidade de derrubá-lo a primeiro momento. Para DI, demonstrações práticas são úteis, e esta própria divisão em passos para chegar até o domínio final do golpe, ajuda, podendo ser estendido o tempo de aplicação desses fragmentos do golpe, até que o aluno entenda.



Foto 70: No dojô o professor à esquerda apalpa e auxilia a entrada de golpe de uma dupla de alunos realizando uma técnica de quadril. O professor, à esquerda, apalpa e auxilia a entrada do golpe de uma dupla de alunos, que está realizando uma técnica com início encaixando quadris.

» KOSHI GURUMA

Golpe com enfoque no quadril, e de pegada diferente do padrão. A entrada é similar ao O Goshi, ficando de costas para o adversário, e a diferença aqui é que, a manga se mantém com pegada padrão, mas a mão da gola passa a abraçar com o braço, o pescoço do adversário, de punho cerrado, sem pegar no judogi e nem forçar o rosto do oponente com o punho. O intuito não é enforçar nem machucar, mas sim usar a cabeça do oponente como ponto de apoio para tirá-lo do chão.

O processo para tirar o oponente do chão é similar, agachar-se e encaixar o quadril ao subir, encurvando as costas num arco sútil, mas a dica da inclinação lateral do quadril se restringe apenas ao O Goshi. Aqui, é completamente alinhado o corpo, sem inclinações, e para projetar, o Tori puxa a manga do oponente para a frente de si.



Foto 71: Uma dupla de alunos, em vista lateral. O aluno da direita, com seu braço direito, abraça o pescoço do colega, enquanto com a mão esquerda pega na manga do braço direito de seu colega.



Foto 72: Uma aluna abraça o pescoço de seu colega sem quimono, entra na sua frente, ficando de costas para ele, com os quadris próximos. Foto 73: A aluna de quimono se inclina um pouco à frente e começa a desequilibrar o aluno sem quimono, mantendo o abraço no pescoço e segurando o braço de seu colega. Foto 74: A aluna de quimono azul gira um pouco seu tronco e tira o seu oponente sem quimono do dojô. Foto 75: O aluno sem quimono ainda no ar, vem se deslocando sobre a aluna de quimono em direção à sua frente. Foto 76: O aluno sem quimono já à frente da aluna de quimono azul, ainda no ar, se prepara para fazer a queda lateral ao se aproximar do dojô. Foto 77: A aluna de quimono segura seu oponente à sua frente pelo braço direito, enquanto este está em posição de queda lateral no dojô.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Dividido o ensino em partes, primeiramente se ensina a entrada, começando pela pegada, que é diferente da pegada padrão - o braço que ficaria a mão pegando na gola, abraça o pescoço do colega, sem enforcá-lo, apenas prendendo sua cabeça, e o punho fica cerrado, sem pegar nas vestes do oponente ou no corpo deste. Após algumas repetições, comandamos por fim a repetição com intuito de tirar o oponente do chão, sem jogá-lo. E por fim, após o aluno conseguir usar o quadril adequadamente para tirar o colega do chão, não fazendo esta tirada apenas com força bruta, progredimos para a projeção completa.

Para DV, é explicado verbalmente como fazer o golpe, e aplicamos neles para que sintam principalmente, a intenção com que é feito o movimento de abraçar o pescoço, os tirando do chão sem os enforçar. Quando fazem na prática, os corrigimos através do tato, colocando com nossas próprias mãos, seus membros nas direções e posições corretas, simultaneamente com as correções verbais. Para DI, damos grande ênfase no fato de que não é preciso enforçar o oponente ao abraçar seu pescoço, e também aplicamos neles a entrada do golpe, os mostrando na prática que é possível tirar o adversário do chão sem enforcá-lo; além disso, são feitas demonstrações práticas com outros alunos para que os DI observem o golpe.



Foto 78: O professor abraça o pescoço de um aluno, e puxa o braço deste à sua frente, enquanto um segundo aluno observa de perto o exercício.

Foto 79: Uma aluna realiza a preparação para o golpe Koshi Guruma, abraçando o colega pelo pescoço, com o professor à direita orientando-a sobre puxada da manga.



Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.

» IPPON SEOI NAGE

Golpe com enfoque de quadril, de pegada não padrão e de costas para o oponente. Entrada similar aos dois anteriores, ficando completamente de costas para o oponente, mantendo a pegada padrão na manga, e a diferença é que a mão da gola vai, com o braço, travar em “V” o braço do oponente respectivo ao braço da gola (braço direito no direito do oponente, e o inverso para canhotos). Ponto de referência para saber se está correto é ver se o braço que está travando o do oponente, está com o cotovelo diretamente apontado para o chão, ou se está em diagonal.

O procedimento final para o golpe é o mesmo de Koshi Guruma - agachar-se, levantar encaixando quadril, fazer o arco das costas e puxar a manga para frente de si. A pegada do braço mantém-se durante o processo.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 80: Dupla de alunos vista lateralmente. O aluno à esquerda está puxando o braço esquerdo do seu colega. Com a mão direita, ele puxa a manga, e encaixa seu braço esquerdo por baixo do braço do colega, com o punho serrado direcionado para cima.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 81: Uma aluna se prepara para realizar um golpe em seu colega, simulando a pegada de manga e gola, com uma mão no ombro do colega e a outra no antebraço. Eles estão de frente um para o outro. Foto 82: A aluna puxa o braço do colega para sua frente, e encaixa seu braço direito abaixo da axila direita do colega, com punho serrado, direcionado ao teto. Ela está de costas para o aluno, ambos de pernas afastadas. Foto 83: A aluna de quimono inclina o tronco para frente, puxando seu colega para o desequilibrar. Foto 84: A aluna agora carrega seu colega sobre suas costas, que está no ar em posição horizontal, pernas suspensas. Foto 85: A aluna de quimono gira seu tronco um pouco, direcionando o colega para sua frente, e inicia a descida dele ao dojô. Foto 86: O aluno que está sendo derrubado está à frente de sua colega, ainda no ar, preparando-se para realizar a queda lateralmente no dojô. Foto 87: A aluna de quimono segura seu colega à frente pelo braço, ao finalizar o golpe, e ele está em posição de queda lateral no dojô.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

O aprendizado deste golpe já começa antes das crianças desenvolverem os golpes, quando ainda estamos ensinando a elas a cair e rolar. Fazemos uma atividade chamada “Ippon Ajoelhado”, onde de joelhos, o professor joga o aluno lentamente, para que este aprenda cair lateralmente. Desde esse momento, portanto, o aluno já tem contato parcialmente com o golpe.

Como nos demais golpes de pegada diferente da pegada padrão, ensinamos primeiro a entrada e a nova pegada – o braço da mão que estava na gola, vai prender o braço do seu oponente com o bíceps, ao passar seu braço por baixo da axila do oponente e flexionar o cotovelo. Após o aprendizado desta pegada e sua aplicação, passamos para repetições tirando o oponente do chão, e posteriormente jogando.

A adaptação feita para os DV é sua correção através do tato, onde os posicionamos com nossas mãos, informando a direção/posição adequada simultaneamente com correções verbais, e a possibilidade de aplicarmos neles para que sintam como é feito o movimento no passo a passo. Para DI, fazemos uma demonstração na prática com outros alunos para que vejam, além de instruções mais simplórias que progridem até o desejado.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 88: Dois professores ajoelhados rolam seus alunos pelas costas em direção à sua frente por cima de seus ombros no dojô, enquanto ao fundo outros alunos aguardam a sua vez. Foto 89: Os dois professores ajoelhados seguram os braços direitos dos alunos às suas costas, por cima do ombro, e os puxam para frente. Os alunos se deslocam sobre as costas dos professores. Atrás, quatro alunos aguardam sua vez. Foto 90: Os dois professores ajoelhados, já rolaram os alunos sobre seus ombros e costas. O aluno da esquerda está no ar, finalizando a queda, e o da direita está com as costas no chão. Foto 91: Os dois professores finalizam a queda dos alunos, que agora estão em posição de queda lateral em frente aos professores, no dojô.

IMOBILIZAÇÕES

As imobilizações são uma outra forma de se pontuar no judô. Caso o aluno consiga segurar o oponente no chão por 20 segundos, automaticamente ele vence o combate, mesmo que ele não tenha conseguido pontuar jogando seu oponente no chão, ou ainda mesmo se ele tiver sido derrubado e conseguir converter a seu favor a luta no solo. Para que se valide a luta no solo, é preciso que seu oponente esteja com as costas voltadas para o solo, e conseguir segurar um dos braços do adversário. Feito isso, abre-se então a contagem.

» KESSA GATAME

Esta é a primeira imobilização que ensinamos, por ser a mais fácil. Enquanto o Uke fica deitado em decúbito dorsal, ou seja, de costas, e o Tori se senta de costas para ele, com os glúteos bem próximos às suas costelas, e com um dos braços contorna o pescoço do oponente para segurá-lo no chão, e com o outro braço, toma o braço do oponente que estiver do mesmo lado em que ele estiver sentado, prendendo este embaixo da axila.



Foto 92: No dojô, um aluno está deitado de costas, enquanto seu colega está apoiado sobre ele, com um braço envolto no pescoço, e o outro puxando a manga do braço que está de seu lado, imobilizando-o.



Foto 93 - Visto de ângulo mais lateralizado, um aluno está deitado, e o outro sentado ao lado, apoiado sobre ele, abraçando o pescoço e puxando o braço para imobilizar o colega deitado.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Pode-se ensinar esta imobilização antes mesmo do ensino das técnicas de derrubar o oponente, tática que usamos com os DI quando estes apresentam medo de lutar em pé. Os alunos aprendem em duplas, um aplicando no outro. Pedimos que um deles segure, e o outro deve buscar meios de sair dessa imobilização, depois invertem papéis.

A adaptação é feita durante o aprendizado de como segurar o oponente. Para DV, nós os posicionamos, conduzindo seus braços para a posição correta, determinando pontos de referência para o fazer (exemplo: encoste os glúteos nas costelas do amigo, abrace o pescoço dele etc). Para DI, fazemos as demonstrações visuais do que deve ser feito, e durante a explicação verbal damos grande ênfase no cuidado que se deve ter quando for a vez do DI sair da imobilização, para que este tenha ciência de que não se deve golpear o adversário com socos e chutes, colocar a mão no rosto ou pescoço do colega.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 94: Deitados no dojô, uma dupla de alunos realiza uma disputa de imobilização enquanto são observados e orientados de perto pelo professor à direita ajoelhado

» YOKO SHIRO GATAME

Esta imobilização começa da mesma forma em relação ao Uke; este se deita de costas, enquanto o Tori se ajoelha ao lado de suas costelas, e com o braço respectivo ao lado do qual se encontra do oponente (se está do lado direito do oponente, usa braço direito, mesmo vale pra esquerda), e prende a cabeça, usando da pegada para prender o oponente, e a outra mão pode: reforçar a prisão do membro superior do oponente, ou passar por baixo de uma das pernas do oponente e pegar na faixa, prendendo assim perna e braço (mais difícil assim).



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 95: Vista lateral da técnica de imobilização Yoko shiro gatame, onde o aluno de quimono, ajoelhado ao lado direito de seu colega que está deitado de costas, passa um braço por baixo da perna esquerda deste, e apoia seu peito sobre o peito do colega.



Foto 96: Vista frontal da técnica Yoko Shiro Gatame, onde um aluno está imobilizando seu colega que está deitado de costas, ajoelhado ao seu lado. Com o peito e a cabeça apoiados no tronco do colega deitado, o aluno passa um braço por baixo da perna, a outra mão abraça o pescoço do companheiro de treino.

ENSINO E ADAPTAÇÃO:

Feito em duplas, um dos alunos aplica enquanto o outro deve buscar meios de sair da imobilização, respeitando as regras de não agredir o amigo, nem apoiar mãos no pescoço ou face de seu colega, e depois eles invertem os papéis.

A principal adaptação para DV é a condução do aluno para a localização correta do amigo e seu posicionamento para a realização da imobilização, feitos pelo tato do professor e complementados pela explicação oral. Para o DI, fazemos a explicação verbal com demonstração prática num aluno, para que ele visualize, e permitimos que ele realize o que assimilou; feito isso, observamos os erros e então fazemos demonstração do que ele errou, e do que deve ser feito. Se necessário, fazemos correções com tato durante a realização



Crédito: Marcello Zambrano/Exemplus/CPB, 2019.

Foto 97 - Aluna à esquerda, agachada, observa de perto o professor immobilizando outro aluno na técnica de Yoko shiro gatame.

ATIVIDADES DE INICIAÇÃO À MODALIDADE

» MORTO-VIVO COM QUEDA

É uma adaptação da brincadeira amplamente conhecida, o “Morto-Vivo”, com a adição do detalhe que, ao comando de “morto”, o aluno vai cair de costas, realizando assim o fundamento do Ushiro Ukemi, devendo permanecer deitado e bater braços e sola dos pés caso o comando persista em “morto”.

Caso a turma esteja desenvolvendo bem, é possível aumentar a dificuldade com inclusão de mais detalhes ou empecilhos, como a adição do comando “Estátua” entre os comandos, para que o aluno pare no exato momento, na posição em que estava, ou ainda trocando a queda de Ushiro Ukemi para Yoko Ukemi.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 98: Seis alunos em pé, perfilados aguardam o comando para realizar a queda de costas na atividade: morto vivo com queda. Estão na posição vivo.



Foto 99: Seis alunos estão caídos de costas com as pernas no alto, na posição morto.



ADAPTAÇÃO:

Para os deficientes visuais, orientamos verbalmente, ou pelo tato se preciso, para que saibam onde se localizam perante ao grupo de alunos, organizando-os para que ninguém se choque durante a realização da atividade.

Para os alunos deficientes intelectuais, explicamos com maior simplicidade possível a atividade, e pedimos aos alunos que já assimilaram como realizar, para fazermos uma demonstração prática.

» CORRIDA COM IMITAÇÕES DE ANIMAIS

O exercício tem como intuito que os alunos percorram o tatame se locomovendo imitando animais, como em quatro apoios imitando cachorrinho, agachados saltando como sapinho etc. (ROZA, 2010). Essa atividade contribui para que os alunos saibam como se locomover no solo, e ajuda no condicionamento físico



Foto 100: Seis alunos ao fundo do dojô perfilados e deitados de barriga para baixo, se preparando para se rastejar na atividade: "Corrida dos animais".



Foto 101 - Os seis alunos estão rastejando, deitados no dojô, se locomovendo apoiados em antebraços e pés, participando da atividade "Corrida dos animais".



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



ADAPTAÇÃO:

Para os deficientes visuais, após organizar os alunos em seus devidos lugares em uma fileira, com espaço o bastante para que não se choquem durante a atividade, ensinamos como será feita a locomoção, através da orientação verbal e tátil; durante a realização da atividade, a supervisão é necessária para que os alunos sejam orientados caso saiam da rota - ao invés de estarem indo em linha reta, estarem indo em direção a um colega.

Para os deficientes intelectuais, é feita uma demonstração prévia da execução correta do que o professor deseja, feita pelo mesmo, além da explicação verbal simplificada e orientações para que os alunos não invadam o espaço pessoal dos colegas.

» IPPON AJOELHADO:

Os alunos ficam em fila, com o professor na frente da fila, ajoelhado de costas para os alunos. Um por um, os alunos se aproximam das costas do professor, posicionam um dos braços por cima do ombro do professor, que o pega, e inclinando-se para frente, derruba lentamente o aluno, incentivando-o a fazer a posição de queda corretamente ao cair. Esse exercício nos auxilia para que os alunos percam o medo de cair no tatame, aperfeiçoem a sua queda e se acostumem gradativamente a cair. (Fotos em Ensino e Adaptação do golpe Ippon Seoi Nage).

ADAPTAÇÃO:

Esta atividade por si contempla muito bem as especificidades do deficiente visual, pois mantém contato constante com o professor, que está aplicando o golpe, demandando as orientações verbais do professor antes da realização.

Para os deficientes intelectuais, é feita a explicação verbal e demonstração prática da atividade. Válido lembrar que a atividade deve ser feita após o ensino do fundamento Yoko Ukemi, mas por ser um golpe altamente conduzido e manipulado pelo professor, mesmo sem domínio completo do fundamento, pode ser realizada como forma de complemento do ensino desta queda.

» PULA SELA

Embora não a recomendemos para alunos B1 (cegos), essa brincadeira pode ser aplicada em alguns casos de baixa-visão. Isso ajudará os alunos nos ganhos de força para saltos, e há como adicionar rolamentos para alunos mais desenvolvidos. Ex: pedir que logo que o aluno pouse no chão, já realize uma cambalhota, ou Mae Mawari Ukemi, ou Zempo Kaiten Ukemi.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 102: Um aluno, à esquerda, está com tronco abaixado, as mãos quase no solo, com quadril levantado. O aluno à direita está atrás, apoiado com as mãos nas costas do colega, se preparando para um salto na atividade “Pula sela”. Foto 103: Um aluno, com tronco abaixado e quadril levantado, está servindo de apoio para seu colega o transpor com um salto. Este colega está no ar, bem acima, com as pernas afastadas, as mãos apoiadas nas costas do aluno de apoio. Foto 104: O aluno que está saltando ultrapassou seu colega abaixado, com as pernas bem afastadas ao ar, se preparando para cair de pé no dojô, finalizando a atividade “Pula sela”.

ADAPTAÇÃO:

Para alunos deficientes visuais, pedimos que façam uma vez o trajeto até a distância do amigo que saltarão, para que tenha uma ideia do trajeto que será percorrido, e deve-se dar orientações verbais sobre direção e proximidade. Orientamos a não tomar grande distância do amigo que irão saltar, para que não se torne mais difícil saber a que distância se encontra, e para alguns, que não se perca de vista a área para salto.

Para deficientes intelectuais, fazemos uso da linguagem simplificada, a demonstração passo a passo do que deve ser feito, local de apoio para fazer o salto. Para ambos os grupos, podem ser feitos saltos ultrapassando obstáculos menores para que seja observada a capacidade de impulsão dos mesmos, e aprendizagem dos movimentos.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 105: Aluno à direita, de pé, apalpa as costas do colega que está abaixado para sentir a altura do seu apoio, antes de realizar a atividade pula sela.

» SOLDADO NO TÚNEL

Enfileirados, os alunos afastam bem as pernas, e o último aluno da fila vai passar por baixo das pernas dos demais se arrastando. Esta atividade visa melhorar a locomoção no solo dos alunos para o Ne-Waza.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 106: Vista lateral de uma aluna deitada de barriga para baixo, se rastejando entre as pernas afastadas de outros colegas em fila, na atividade “soldado no túnel”. Foto 107: Vista frontal de uma aluna deitada de bruços, se rastejando sob as pernas afastadas de seus colegas enfileirados, na atividade “Soldado no túnel”.

ADAPTAÇÃO:

Para cegos, bater palmas no fim da fila para sinalizar por onde o aluno deve ir, além de sinalizar verbalmente se ele está saindo ou não do caminho.

Para deficientes intelectuais, o uso de elementos lúdicos, como músicas ou fantasias (ex: usamos a fantasia de um “trenzinho” passando por um túnel); ilustrações que também facilitam a aplicação da atividade para crianças pequenas.

» ZIGUE-ZAGUE

Enfileirados, os alunos passam em zigue-zague, pela fileira, deslizando os pés, para trabalhar a movimentação usada nas lutas de judô.



Foto 108: Alguns alunos, enfileirados com uma distância de cerca de 1 metro entre eles, estão parados. Em movimento, uma aluna está passando entre eles, em zigue-zague, enquanto professor supervisiona ao fundo.

ADAPTAÇÃO:

Para cegos, guiar, ou conduzir com as mãos, ou ainda sinalizar verbalmente para qual lado ele deve ir.

Para deficientes intelectuais, insistimos na explicação de que, para o lado esquerdo, se inicia a locomoção pelo pé esquerdo, e para o direito, pelo pé direito; damos ênfase à explicação com demonstrações práticas.

Foto 109: Com alguns alunos enfileirados com distância de 1 metro entre si, parados, o professor guia um aluno cego, que segura seu braço, para realizarem a atividade de zigue-zague.



» OBSTÁCULO HUMANO

Enfileirados, pedimos que os alunos deitem de barriga para baixo, e o primeiro da fila tem de transpor a fileira de alunos deitados no chão, saltando por cima com os dois pés, porém pode-se variar a forma de transpor os obstáculos, levando em consideração a capacidade da turma: saltando com os dois pés, passando apenas com um pé, mais rápido correndo (não recomendamos que alunos cegos façam sozinhos - somente acompanhados). Essa atividade estimula os alunos B1 a ganhar confiança para transpor obstáculos, porém deve ser bem orientada e supervisionada, pois alunos que pouco enxergam podem acabar pisando nas costas daqueles que estão deitados.



Foto 110: Dois alunos estão deitados de bruços no dojô, enquanto uma aluna salta sobre um deles, com as duas pernas no ar, a direita à frente. Atividade "Obstáculo humano".
Foto 111: Duas alunas estão deitadas de bruços no dojô, distanciadas uma da outra, enquanto a terceira aluna salta de pernas unidas sobre uma, para este espaço vago.

ADAPTAÇÃO:

Para alunos cegos, guiar/acompanhar ao lado, com constantes orientações verbais sobre localização e dicas; para os baixa-visão, a orientação de que não tenham pressa em saltar todos, e sim que se situem antes sobre sua localização perante o próximo obstáculo, se necessário tatear, para só então ultrapassar.

Para os deficientes intelectuais, a ênfase maior durante as explicações no fato de não poderem pisar, tocar, machucar, quaisquer de seus amigos que estão participando da atividade, e se necessário, mostrar o gesto sem obstáculo, com obstáculo, para depois o aluno realizar.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 112: Quatro alunos estão deitados de bruços, enfileirados, com espaço vago entre eles. Uma aluna de baixa visão auxilia seu colega cego a transpor os alunos deitados, o guiando. Aluno cego está com a perna direita levantada para ultrapassar uma aluna.

» CABO DE GUERRA

Uma atividade que desenvolve bem a força dos alunos, que em muito vai auxiliar no Kumi Kata dos alunos, pela força trabalhada com as mãos. O Cabo de Guerra é de cunho mais competitivo, por isso deve-se ter mais cuidado em aplicar esta atividade, sendo mais recomendada para alunos mais velhos e sempre com supervisão para que ninguém se machuque. Sempre importante demarcar onde é a área que a equipe adversária ultrapassar, perde, para estabelecer os limites da competição, e administrar para que ninguém caia ao passar pela área demarcada como limite.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 113: Seis alunos estão no dojô, três ao lado esquerdo e três ao lado direito, segurando uma faixa para iniciarem a atividade "Cabo de guerra". Ambos os time estão separados por uma faixa vermelha no tatame. Foto 114: Os dois grupos de 3 alunos fazem força para disputar qual trio conseguirá puxar a outra equipe, na atividade "Cabo de guerra". Foto 115: O trio do lado direito consegue deslocar o time do lado esquerdo, que se desequilibra e vão além da área colorida do tatame.



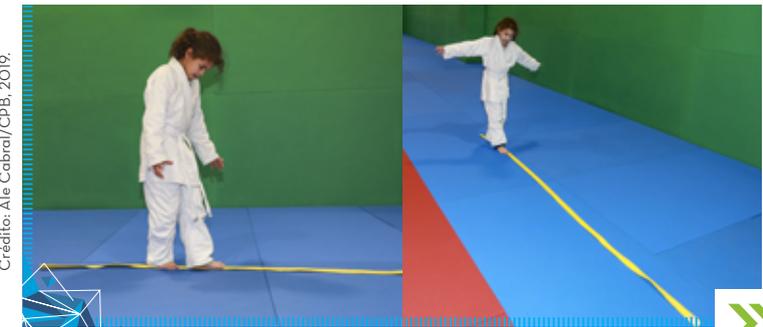
ADAPTAÇÃO:

Para os deficientes visuais, colocar um aluno que melhor enxergue, como primeiro da fileira de seu time, para que este possa ver se seu time está próximo de vencer, e os próprios DV precisam ser orientados sobre onde se posicionar - distância que este está de seus amigos de time, para evitar colisões.

Para os deficientes intelectuais, explicar de forma clara e objetiva como funciona a atividade, e explicar que ela se encerra quando um dos times perde, pedindo para que este largue a corda, visando que este não puxe seus amigos remanescentes que talvez possam ter continuado segurando a corda.

» EQUILÍBRIO EM CIMA DAS FAIXAS

Usa-se faixas para demarcar uma trilha e o aluno deve tentar se mover pisando em cima das mesmas. Pode variar a forma de locomoção, podendo ser com caminhada comum, e com os passos para a lateral.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 116: Vista lateral da aluna que tenta se deslocar da esquerda para direita com um pé na frente do outro se equilibrando sobre uma faixa de judô, na atividade "Equilíbrio nas faixas". Foto 117: Vista frontal da aluna se deslocando da esquerda para direita sobre uma faixa de judô, com um pé a frente do outro, se equilibrando na atividade "equilíbrio nas faixas".

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, instruímos o uso de tato, pela sola dos pés, para que se orientem, após a explicação verbal de que um pé deve seguir bem em frente ao outro, e por cautela, ficar próximo ao aluno durante a realização, para lhe prestar auxílio caso este perca o equilíbrio, e lhe passar segurança.

Para deficientes intelectuais, a explicação objetiva, já mostrando a forma como a atividade deve ser realizada, e a utilização de ludicidade é bem-vinda, como por exemplo a fantasia criando uma situação (ex: “o chão agora é de fogo, tem que pisar só em cima da faixa para se salvar”).

» CARRINHO DE MÃO

Em duplas, um aluno ficará atrás do outro, em pé, e o seu parceiro que está à frente, vai suspender as pernas para que seu amigo as segure fora do chão, e se apoiará somente nas mãos. O intuito é que percorram uma determinada trilha se locomovendo nesta posição, sem se desvencilharem um do outro.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 118: Aluna à esquerda apoiada nas mãos no dojô enquanto sua colega em pé a segura pelas pernas suspensas por trás com o objetivo de se deslocar para frente na atividade “Carrinho de mão”.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, em especial os cegos, colocamos com um aluno que enxergue melhor, e pedimos que ele mesmo oriente sua dupla sobre locomoção (vire para direita, para a esquerda, cuidado com determinado obstáculo etc).

Para os deficientes intelectuais, primeiro explicamos que ele não deve largar de uma vez seu amigo caso canse e, posteriormente, fazemos demonstrações visuais; a ludicidade torna a atividade mais divertida, como fazer alusão a algum veículo.

» CORRIDA DA DUPLA SACI

Em duplas, um aluno se apoia no outro, e tira um dos pés do chão; ou seja, cada um da dupla se equilibrará em apenas um dos pés, e dessa forma devem cumprir um trajeto (seja ele uma linha reta ou com áreas já estipuladas. Nessa atividade, pode-se colocar alunos cegos juntos com outros que enxergam, e pedir que o próprio colega ajude o aluno cego.

Para ajudar no aprimoramento do golpe “O Soto Gari”, pode-se fazer a atividade de forma parecida, porém com os alunos encaixando as pernas nos moldes do golpe, ficando não ambos de frente para o trajeto, mas um de costas e outro de frente



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 119: Uma dupla de alunas, apoiadas apenas em uma perna cada uma, se abraçam e seguram na manga uma da outra. A perna que não está servindo de apoio está dobrada, com pé próximo aos glúteos.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, colocamos com uma dupla que enxergue suficientemente bem para poder guiar seu amigo DV (deficiente visual), mas ainda assim é bom supervisionar e por meio de comandos verbais dar orientações, caso seja necessário.

Para deficientes intelectuais, é primeiro feita uma demonstração visual da atividade na prática, depois uma sucinta explicação, e por fim, os posicionamos da forma correta antes de começarem a atividade para que saibam como fazê-la posteriormente.

» QUEDA-PEGA

Fazemos o tão conhecido “pega-pega”, com a adição de que o pegador, para que outro se torne pegador, deve aplicar um determinado golpe, e o aluno derrubado logo se torna o pegador (ROZA, 2010).

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, sendo eles baixa-visão ou cegos, é interessante trabalhar com os alunos todos vendados, assim todos apuram a audição também, ou ainda estabelecer a regra de que só se pode se locomover enquanto emitindo sons, sendo eles verbais ou sinaléticos.

Para deficientes intelectuais, é primeiro feita uma demonstração prática da atividade, além da explicação simplificada das regras. Podem ocorrer erros durante a atividade, como os alunos DI não entenderem as regras e por isso não as seguirem, e em casos como este, paramos no mesmo momento a atividade para reafirmar a explicação e fazer uma correção assim que erros forem cometidos.

» TRILHA DE ROLAMENTOS

Montado um circuito, seja ele com tatames de cores diferentes, cones com guizos para sinalizar com o som a chegada ao local certo, ou bambolês no chão, demarcando áreas no tatame. Feito isso, os alunos devem concluir um pequeno trajeto com rolamentos (fica a critério do professor determinar ou não quais rolamentos).

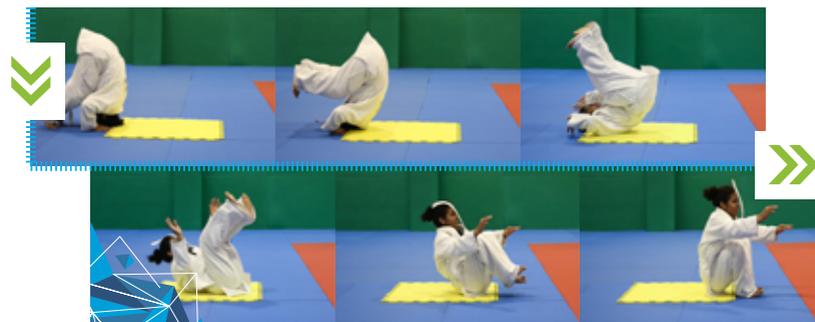


Foto 120: Aluna inicia a posição para realizar uma cambalhota, está apoiando os pés, as mãos e a cabeça sobre uma placa de EVA, e com quadril elevado. Foto 121: A aluna, posicionada para cambalhota, se impulsiona para frente. O quadril lançado para frente, as mãos e cabeça apoiadas no chão, começando deslocamento. Foto 122: A aluna perde o contato das mãos com o dojô, a parte superior das costas está em contato com tatame, e suas pernas estão elevadas. Foto 123: A aluna está com as costas totalmente deitadas no dojô. Pernas, braços e cabeça estão suspensos. Foto 124: A aluna está agora só com a parte inferior das costas em contato com dojô. Os pés estão chegando ao solo, e o tronco está se elevando para frente. Foto 125: A aluna está sentada com os dois pés no dojô, finalizando a cambalhota na atividade “Trilha de rolamentos”.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, recomenda-se a inclusão de alguma superfície que possa ser tateada para identificação de que esta é a área determinada para a realização da atividade; orientações e instruções verbais são sempre bem-vindas também.

Para deficientes intelectuais, sugerimos o uso de acessórios de múltiplas cores, de preferência vívidas, que chamem a atenção do DI, além de demonstrações práticas da atividade.

» BATATA QUENTE

Feita com a bexiga preenchida com guizos, que é passada de mão em mão enquanto os participantes cantam “batata quente, quente, quente...” e determinar “queimou” com ênfase, “queimando” a criança que estava com o objeto no momento (MARCELLINO, 2002). O aluno que for “queimado” deve pagar uma prenda ou castigo (em sentido lúdico), que pode ser fazer a queda de Yoko Ukemi ou algum exercício/fundamento. Recomendamos que o golpe a ser demonstrado seja de domínio do aluno queimado a fim de evitar que o aluno queimado seja “punido” ou tenha que fazer alguma ação que não domine e possa ser estigmatizado perante a turma. É importante que, caso não seja algum objeto com guizos, que emita som alto e claro para alunos cegos poderem saber onde se localiza o objeto.



Foto 126: No dojô está formado um círculo de 10 alunos sentados e um aluno passa uma bola de futebol de 5 para o outro ao seu lado na atividade batata quente.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, o próprio uso do material adaptado (como a bexiga preenchida com guizos, bolas que tenham guizos etc) já atendem à demanda de informações sonoras que o DV precisa; é preciso também orientar que a bola deve ser entregue nas mãos do próximo aluno, e não arremessada, e chacoalhar a bola antes de passar, para que cegos especialmente, tenham uma informação mais fidedigna da localização do objeto.

Para deficientes intelectuais, a atividade em si já possui a ludicidade e canto, que ajudam para chamar atenção do DI à atividade; é preciso reafirmar as regras da brincadeira, principalmente se estiver em aula simultaneamente DV e DI, para que ele não deixe de balançar o objeto e entregue nas mãos dos amigos, ao invés de arremessar.

» AVIÃO

Feita com alunos pequenos esta atividade, auxilia no processo de aprendizado da cambalhota (ROZA, 2010). O professor fica deitado, de barriga para cima, com joelhos flexionados, enquanto a criança se posiciona em frente a ele, apoia as mãos em seus joelhos, abaixa a cabeça mantendo as pernas estendidas, e o professor segura com as duas mãos em suas costas e a rola por cima de si.



Foto 127: Professor está deitado no dojô, com os joelhos flexionados e solas dos pés no solo. A aluna à esquerda está de frente para ele, com as mãos apoiadas em seus joelhos. Vista lateral da atividade “Avião”. Foto 128: Professor deitado no dojô com os joelhos flexionados e solas dos pés no solo. A aluna à esquerda, de frente para ele, está com as mãos apoiadas em seus joelhos, e abaixa o tronco e cabeça em direção ao abdome do professor. Foto 129: A aluna apoia a cabeça no abdome do professor, que a impulsiona com as duas mãos para que ela role sobre ele. Foto 130: A aluna com a cabeça apoiada sobre o abdome do professor está de ponta cabeça, sustentada no ar em meio ao rolamento sobre ele. O professor está com as duas mãos apoiadas nas costas da aluna. Foto 131: O professor deitado no dojô, está com ambas as mãos nas costas da aluna. Ela está quase de pé. Os dois pés no solo, com tronco inclinado para trás, se apoiando nas mãos do professor.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, o uso da voz para demonstrar a posição do professor, e ao chamar o aluno até seu local. Orientamos a colocar as mãos, uma em cada joelho, e a não flexionar as pernas na hora de abaixar a cabeça. O professor é quem conduz a realização da atividade.

Para deficientes intelectuais, damos grande ênfase nas orientações que são dadas antes de realizar a atividade, sobre como se posicionar, e uma demonstração com outro aluno que já tenha realizado a atividade, para que esse veja como deve ser feito.

» LUTA DO MOTORISTA

Ajoelhados, os alunos pegarão no kimono de sua dupla, puxando, empurrando, assimilando formas de desequilibrar o adversário com as puxadas (JUNIOR, Ademir Shultz, 2018). Optamos na Escola de Esportes Paralímpicos por uma pegada padrão, onde o aluno destro pega gola com a mão direita, e manga com a esquerda, e o inverso para os canhotos.



Foto 132: O professor e um aluno estão frente a frente, semi-ajoelhados, ambos com o joelho direito à frente flexionados, fazendo a pegada de gola e manga.



Foto 133: O professor e um aluno, frente a frente semi-ajoelhados, seguem com a pegada de kimono. O professor desequilibra o aluno para sua esquerda puxando-o pelo kimono.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

ADAPTAÇÃO:

Assim como é adaptado nas regras do Judô, que já se começa a luta com a pegada de ambos os praticantes no kimono do adversário, aqui também, todos alunos começam a atividade já segurando no kimono do colega (independentemente de ser B1, B2, B3 e/ou deficiente intelectual). Dessa forma, os alunos conseguem informações táteis desde o início da atividade, além de informações visuais pela proximidade, para os baixa-visão.

No caso do deficiente intelectual, explicamos com grande insistência as regras de como deve proceder a atividade, instruindo que, nesta atividade em específico, o objetivo é de competir pela melhor pegada, e não de imobilizar o oponente e ir para luta no solo. Demonstrações práticas e dinâmicas também são feitas para prover informações visuais de como deve ser a realização da atividade.

» BRIGA DE PEGADA

A atividade é muito parecida com a “Luta do Motorista”, porém acontece com os alunos em pé, e visa que o aluno tente dominar a pegada da luta, fazendo o Kumi Kata mais confortável possível a ele para posteriormente executar entradas de golpe. É aconselhável que esta atividade seja realizada depois que os alunos estejam aptos nas quedas, e deve-se explorar bem os quesitos de uma boa pegada, estimulando que os alunos tentem incomodar e dificultar o oponente, tentar pegar, no caso da pegada padrão, a gola com o braço por dentro, deixando o braço do adversário por fora. Sempre importante prestar atenção se os alunos não estão atingindo a área limite do local usado. (Foto da pegada por dentro para deixar mais claro).



Foto 134: Aluna à esquerda e professor à direita, realizam pegadas nos quimonos e o professor desequilibra a aluna para a sua esquerda, tirando o pé esquerdo da aluna do dojô. Foto 135: O professor e uma aluna, estão de frente um para o outro, segurando nos quimonos. O professor desequilibra o tronco dela para trás. Foto 136: O professor e uma aluna, estão um de frente para o outro pegando nos quimonos. O professor avança sua perna direita e desequilibra a aluna para frente, aproximando o tronco dela para si.

Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.

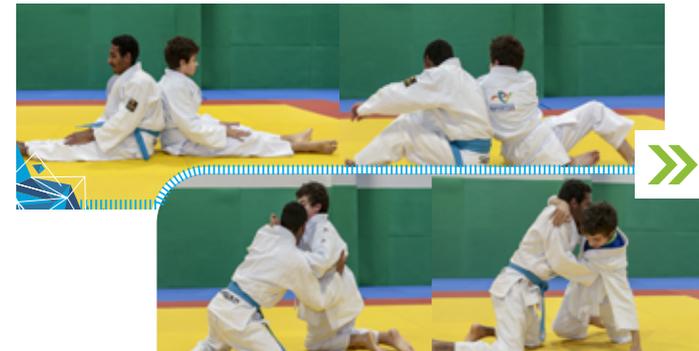
ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, a atividade já se inicia com a pegada feita, provendo dessa maneira a informação tátil para cegos e baixa-visão, e visuais para baixa-visão. Feito isto, é recomendável que se tenha uma área com boa distância entre os alunos realizando a atividade, para evitar que se esbarrem durante a movimentação, e que seja feita no tatame, pois apesar de derrubar não ser o intuito desta atividade, pode ocorrer esporadicamente; portanto, a supervisão do professor ao longo da atividade é indispensável para que este possa dar instruções verbais quanto à localização e possíveis colisões dos alunos.

Para deficientes intelectuais, é possível que seja necessário explicar com grande veemência que o intuito da atividade não é derrubar seu colega, e sim de disputar as pegadas e ocasionar desequilíbrios sem a aplicação de golpes – apenas utilizando puxadas, pegadas etc. Além da demonstração prática de como deve ser realizada a atividade, durante a própria realização, instruções simplificadas podem suplementar a assimilação de conteúdo do aluno.

» LUTA NO SOLO

Em duplas, colocamos os alunos de costas um para o outro, sentados e com pernas estendidas. Ao comando de Hajime (começar), um deve tentar imobilizar o outro no solo. Fazemos de duas formas: uma é orientar previamente coisas proibidas (mão no rosto, puxar cabelo, bater, chutar etc) que não devem ser feitas, para evitar acidentes, e posteriormente deixar que eles tentem criar meios de imobilizar o amigo de costas no chão; a outra forma, é iniciada igualmente, dando instruções das proibições, porém cobrar que além de imobilizar o parceiro de costas no chão, alertando que também deve dominar um dos braços – ou seja, segurar um dos braços do amigo simultaneamente com segurá-lo de costas no chão.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 137: Uma dupla de alunos sentados com as pernas estendidas no dojô, de costas e apoiando um no outro. Foto 138: Os alunos sentados de costas um para o outro estão flexionando as pernas e girando o tronco para ficar de frente um para o outro. Foto 139: Os alunos se ajoelharam de frente um para o outro, e estão pegando no quimono de seu colega. Foto 140: Os alunos ajoelhados estão de frente um para o outro. O aluno da esquerda está desequilibrando seu colega, que está com uma das mãos apoiadas no chão.

ADAPTAÇÃO:

Para alunos B1, ou mesmo com outros fins, pode-se fazer o início já de frente, com ambos os alunos já segurando no kimono um do outro; dessa forma, seguem a regra geral da luta (deve-se

manter contato desde o início da luta) e o aluno cego já tem desde início referência tátil de onde se encontra o parceiro. Alguns alunos baixa-visão podem preferir também já iniciar desta maneira.

Para deficientes intelectuais, é necessário dar grande ênfase na informação de que o único intuito é de imobilizar nesta atividade, portanto não se deve: socar, chutar, estrangular, colocar a mão no rosto, puxar cabelo; nada disto, apenas segurar o colega no solo. E explicar, que sendo ele imobilizado no chão, ainda deve seguir essa regra, buscando outros meios de sair da imobilização; sejam eles, empurrar as costas do colega (sem golpear), se livrar da pegada do colega, se locomover etc.

» QUEDA AUXILIADA

Aqui, o próprio professor derruba os alunos, lentamente, os induzindo à posição correta de queda ao cair com dicas e até os posicionando diretamente com as mãos. Ajuda perder o medo de cair errado e ganhar confiança no seu domínio da queda, além de melhorar o aprendizado da mesma.

Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.



Foto 141: O professor e um aluno estão de frente um para o outro, com pegada de manga e gola. O aluno é menor que o professor, com a cabeça na altura do abdome dele. Foto 142: Na sequência da foto anterior o professor avança sua perna direita ao lado da perna esquerda do aluno na atividade queda auxiliada. O professor avança sua perna direita ao lado da perna esquerda do aluno, e ambos mantêm a pegada de manga e gola. Foto 143: O professor, com a perna direita ao lado da esquerda do aluno, encaixa sua perna esquerda na perna esquerda do aluno, e desequilibra o tronco do aluno para trás. Foto 144: O professor conduz o aluno até o solo, o segurando pela gola e pela manga, com a perna esquerda suspensa no ar, e acompanha o aluno na queda abaixando seu tronco. Foto 145: O professor continua a conduzir o aluno até o solo pela pegada no kimono, e este está posicionando braços e pernas para realizar o movimento de queda lateral. Foto 146: O professor termina de conduzir o aluno até o dojô, e este conclui a queda lateral.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, a própria realização da atividade já dá informações táteis, pois o professor precisará segurá-los para não derrubar; e por ele próprio estar conduzindo a queda, facilita ainda a instrução verbal durante a realização da atividade. Esta mesma vantagem se aplica aos deficientes intelectuais, e estes, por sua vez, podem demandar mais repetições da atividade para que assimilem a mesma.

» DISPUTA DE O SOTO GARI

Atividade realizada em duplas, os alunos após se cumprimentarem, pegam no kimono um do outro, e encaixam as pernas numa simulação do golpe visto anteriormente nos fundamentos, O Soto Gari. Então, ao comando do professor, eles não mais podem desvincilhar as pernas, só podendo locomover as pernas que estão dando base no chão. É uma disputa de força, que gera certa competitividade, que precisa ser monitorada para que não se torne uma disputa excessiva.

Crédito: Marcello Zambrana/Exemplus/CPB, 2019.



Foto 147: Uma dupla de alunos está se segurando nos quimonos, com as pernas direitas encaixadas uma atrás da outra, e as pernas esquerdas servindo como apoio para ambos. O professor está ao lado esquerdo, corrigindo a postura. Foto 148: Os alunos de pernas encaixadas e pegadas no kimono se preparam para iniciar disputa. O professor avalia de perto se estão em posições adequadas. Foto 149: Os alunos de pernas encaixadas e pegadas no kimono, estão parados aguardando o professor comandar o início da disputa de O Soto-Gari. Foto 150: Os alunos de pernas encaixadas começam disputar, buscando suspender a perna do colega. O aluno da esquerda inclina seu tronco à frente para desequilibrar o outro, que está com tronco ereto e imóvel.

ADAPTAÇÃO:

Para deficientes visuais, a própria posição e contato feitos para realizar a atividade, já os munem de informações táteis para a realização da atividade, portanto, após os auxiliarmos a se posicionar, orientamos que esperem o comando de início da atividade.

Para deficientes intelectuais, após explicação de como deve ser realizada a atividade, são feitas demonstrações práticas, e a maior dificuldade é de eles entenderem que não devem desatar a perna que está aplicando golpe da perna de seu oponente, portanto é feita grande ênfase neste detalhe durante a explicação, junto com uma nova explicação deste fato durante a demonstração prática.

Essas são as principais atividades utilizadas até o momento de publicação deste livro, na Escola de Esportes Paralímpicos, para desenvolvimento do Judô. Em seguida há alguns modelos de planos de aula, feitos para melhor ilustrar a aplicação dessas atividades e demonstrar uma determinada cronologia da aula propriamente dita, e de uma breve progressão.

Vale ressaltar que esses planos de aula são apenas modelos, e os professores têm a liberdade de estender ou adiantar esta

MODELOS DE PLANOS DE AULA

MODELO DE PLANO DE AULA N.º 01: INTRODUÇÃO AO JUDÔ.

» PARTE INICIAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Introdução às saudações do Judô (para entrada e saída do tatame e o Seiza para iniciar e finalizar aula).
- Aquecimento: exercícios de flexão e extensão de joelhos, rotação de tornozelos e ombros, polichinelos etc. Em seguida, corrida em duplas; nessa hora, pedimos que os alunos que melhor enxergam guiem os alunos B1, e orientamos para que o guia não puxe o aluno guiado - optamos por corridas em duplas para que os alunos aprendam a ajudar uns aos outros.
- Introdução às quedas: começando com os alunos deitados, fazemos em primeiro momento apenas a batida dos braços no chão, ensinando que se deve bater o braço como um todo, e não apenas as mãos. Depois, fazemos o Ushiro Ukemi partindo da posição sentado, depois agachado, e então o Ushiro Ukemi completo, em pé.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.



Foto 151: Imagem de início e final de aula onde 10 alunos estão à esquerda, perfilados e ajoelhados, com tronco e cabeça abaixados, as mãos apoiadas à frente dos joelhos, realizando o cumprimento com o professor à frente (zarei).

» PARTE PRINCIPAL DA AULA - 30 MINUTOS

- Introdução do Yoko Ukemi, queda que leva mais tempo para ser desenvolvida. Começamos com os alunos deitados, aprendendo primeiro o posicionamento correto da queda. Posteriormente, bater sola do pé, a perna que está lateralizada, e a mão que está no chão.
- Queda Auxiliada: para que o aluno compreenda como o aprendizado da queda é importante, os derrubamos lentamente, induzindo-os à posição que aprenderam anteriormente do Yoko Ukemi - Queda lateral. Golpe sugerido: O Soto Gari, dá mais facilidade para o professor segurar o aluno e o levar com as mãos para a queda correta.
- Briga de pegada: introduzimos aqui os exercícios em duplas entre os alunos, e ensinamos a pegada padrão - mão dominante na gola, e a outra na manga. Então instigamos os alunos a incomodarem a pegada do colega, deixá-la mais difícil de estabilizar, e logo, deste mesmo fazer sua pegada ficar mais firme e confortável.
- Luta do Motorista: após entenderem a pegada e praticar à sua própria maneira (com dicas do professor acompanhadas, claro), presume-se que o aluno entendeu então como é feita a pegada, portanto aplicamos a atividade em seguida da Luta do Motorista, para que agora o aluno assimile formas de desequilibrar o adversário usando puxadas, entenda como funcionam as puxadas e busque formas de se manter equilibrado.
- Cabo de Guerra: aqui os alunos trabalham juntos, e o exercício trabalha bem a força necessária para auxiliar posteriormente nas puxadas. Sempre importante dar as orientações antes de aplicar a atividade.

» PARTE FINAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Equilíbrio em cima das faixas: esta atividade é menos dinâmica e ajuda no processo de volta à calma.
- Cambalhota: iniciar a introdução dos rolamentos com a cambalhota.
- 5 minutos finais de feedbacks e conversa com os alunos sobre a importância desta primeira aula, que em suma é mais monótona, porém importante para que desenvolvamos as brincadeiras das próximas aulas.



Foto 152: No dojô a vista lateral da aluna que tenta se deslocar da esquerda para direita com um pé na frente do outro se equilibrando sobre uma faixa de judô.

OBSERVAÇÕES:

A introdução dos fundamentos básicos de queda e pega-da é imprescindível para a aplicação de algumas brincadeiras futuramente que tornarão as aulas mais lúdicas e agradáveis, desta forma o Projeto desenvolve na primeira aula uma grande introdução para o maior número possível de fundamentos, entretanto é moldável de acordo com a percepção do professor se a aula não está sendo motivante, pela ausência de atividades mais lúdicas.

Muitas vezes talvez seja necessário terminar a aula um pouco antes para auxiliar alunos cegos ou baixa-visão em tarefas como colocar meias, amarrar os cadarços de seus calçados etc.

MODELO DE PLANO DE AULA N.º 02: INTRODUÇÃO ÀS IMOBILIZAÇÕES E LUTA.

» PARTE INICIAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Aquecimento: após a saudação inicial da aula em Seiza, seguimos com o aquecimento com agachamentos, rotação de ombros, tornozelos, polichinelos, e por fim, corridas em duplas com os alunos ajudando uns aos outros e guiando os B1 (cegos).
- Relembrar Ushiro Ukemi e aprimoramento do Yoko Ukemi.
- Exercícios simples de fortalecimento: abdominais no solo, flexões de braço, agachamentos etc.



Crédito: Ale Cobral/CPB, 2019.

Foto 153: Cinco alunos caminham pelo dojô, sendo que à esquerda um aluno com deficiência intelectual guia aluno cego que segura em seu braço, e à direita a aluna mais alta guia duas outras alunas menores pelas mãos.

» PARTE PRINCIPAL DA AULA - 30 MINUTOS

- Explicação dos conceitos iniciais da luta no solo e suas regras, principalmente coisas proibidas, e como pontuar segurando o oponente no solo.
- Luta no solo: em primeiro momento, para a aplicação da atividade, fazemos sem determinar que se deve dominar o braço do oponente, apenas que este deve ficar deitado de costas no chão, imobilizado. Assim os alunos ficam livres para explorar táticas e o professor supervisiona se nenhum deles vai infringir as proibições.
- Ensino do Kessa Gatame: após eles vivenciarem a luta no solo, ensinamos então uma imobilização que os facilitará na próxima vez que fizerem a atividade, e após o ensino da imobilização, fazemos um exercício que simula a realidade da luta – em duplas, um aluno imobiliza o outro, e o imobilizado tem 20 segundos para sair ou inverter a imobilização; passados os 20 segundos, eles invertem os papéis.

- Rolamentos: agora o intuito é aprimorar a cambalhota ou ensinar para aqueles que não sabem, e então tentar introduzir o Zenpo Ukemi, a cambalhota que termina em posição de queda.
- Avião: a atividade de rolar sobre o professor para fazer a cambalhota ajuda os alunos que estão com mais dificuldade em realizar o rolamento.



Foto 154: Dupla de alunos estão ajoelhados e sentados sobre seus calcanhares no dojô, frente a frente, com as mãos apoiadas nas coxas na posição “Seiza”.



Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

Foto 155: Os alunos se cumprimentam em “Zarei”, ajoelhados e sentados sobre os calcanhares, abaixando a cabeça, o tronco sobre as coxas e mãos à frente dos joelhos.

» PARTE FINAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Ippon Ajoelhado: a atividade demanda mais tempo sendo a primeira vez realizada, e por ser com um aluno de cada vez demanda tempo, se torna menos dinâmica, portanto ajuda no processo de volta à calma e para perda de medo em realizar as quedas e aprimorar a queda.
- Alongamentos no geral feitos junto com os alunos, para melhorar flexibilidade, como afastar bem as pernas e então tentar alcançar as pernas estendidas com as mãos.
- 5 minutos finais de feedbacks para os alunos, para incentivar, corrigir etc.

OBSERVAÇÕES:

Optamos por iniciar as práticas de luta no solo ao invés de projeções/golpes que visam derrubar primeiro, pois observamos que os deficientes intelectuais que atendemos em nossas aulas cedem mais fácil ao estímulo de lutar no solo do que os golpes em pé; portanto o Projeto introduz aos poucos essas quedas, com exercícios como as quedas auxiliadas, enquanto concomitantemente ao longo das aulas já vamos introduzindo a luta no solo. Assim conseguimos que o aluno aprimore melhor suas quedas até sentir segurança para cair no solo, sem que deixe de praticar o esporte.

Sugerimos também que as contagens dos exercícios sejam feitas em japonês, trazendo uma melhor climatização para o fato de estarem praticando uma arte marcial japonesa e não uma outra aula de educação física mais recorrente.

MODELO DE PLANO DE AULA N.º 03: LUDICIDADE E PRIMEIRAS PROJEÇÕES.

» PARTE INICIAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Aquecimento: após a saudação inicial da aula em Seiza, os alunos correm em duplas, sempre um aluno ajudando outro que menos vê.
- Soldado no túnel: em seguida à corrida, os alunos formam fila e começamos então a atividade de soldado no túnel, que trabalhará a movimentação no solo, e complementa o aquecimento.
- Zigue-zague: trabalhando a lateralidade, quando o aluno for pra esquerda, a perna esquerda vai primeiro, e o inverso para direita.
- Morto-vivo com Queda: para finalizar o aquecimento, fazemos então a brincadeira do morto-vivo somada à queda, para relembrar e terminar de aquecer.



Foto 156: Vista lateral de alguns alunos enfileirados enquanto um aluno guia o colega cego pelo braço, para realizarem a atividade de zigue-zague.

» PARTE PRINCIPAL DA AULA - 30 MINUTOS

- Corrida da Dupla Saci: aqui já começamos as atividades em duplas, e em primeiro momento, os alunos fazem apenas o exercício em sua forma mais simples, tirando um dos pés, e posteriormente, para progredir para o aprendizado de O Soto Gari, fazem o exercício já encaixando perna com perna, tornando a atividade mais desafiadora e já aprendendo como encaixar a perna na hora do golpe.
- Utikomi: introduzimos então a “entrada de golpe”. Com os alunos em duplas, se posicionando um em frente ao outro, eles fazem a saudação um para o outro, e então fazem a pegada. Firmada a pegada, o professor ensina o passo a passo do golpe (optamos em ensinar primeiro sempre o O Soto Gari, por considerarmos mais simples). Pedimos que façam ao som da contagem em japonês, e ao décimo e último, eles tentam derrubar os amigos com o golpe - e o amigo que cair, por sua vez, deve executar corretamente a queda.
- Uchikomi: dessa vez, seguindo o mesmo processo, ensinamos um segundo golpe, o O Uchi Gari.
- Queda-Pega: fazemos aqui a brincadeira do Pega-pega agora com os alunos experimentando os golpes recém aprendidos, e os orientamos que devem parar (o aluno pegado e o pegador) antes de derrubar, para evitar acidentes.
- Randori: após o aprendizado de dois golpes, organizamos em duplas os alunos para tentarem lutar e aplicar estes golpes.



Crédito: Ale Cabral/CDB, 2019.

Foto 157: Uma dupla de alunas está segurando no quimono uma da outra, com as pernas direitas encaixadas, sem contato com o solo. Estão saltitando apoiadas nas pernas esquerdas, para se locomover na corrida de “saci com O Soto-Gari”.

» PARTE FINAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Zempo Kaiten Ukemi: o rolamento mais difícil, certamente demanda tempo para ser desenvolvido, portanto o fazemos ao fim da aula aqui, com menor pressa, gastando o tempo e atenção necessária para que os alunos consigam entender e assimilar o que deve ser feito. Damos suporte com informações verbais, e nesse exercício em especial, é muito difícil de usarmos o contato direto (o aluno cego tocar para sentir), por ser um tanto abstrato o novo movimento para alguns, portanto usamos mais contato indireto.
- Feedback final da aula, cumprimento e auxílio para alunos que demandem ao fim para se arrumar.

OBSERVAÇÕES:

O ensino de alguns golpes e, principalmente, do Zempo Kaiten Ukemi, leva algumas aulas para ser assimilado pelos alunos, portanto nem sempre é muito viável insistir ou esperar que

o aluno compreenda naquele momento. É imprescindível ensinar aos alunos o controle de sua força em derrubar os colegas durante os exercícios de projeções e conscientizá-los de que no judô é necessário ter uma dupla, portanto deve-se cuidar de seu amigo durante a aula.

A introdução de algumas brincadeiras também é um fator que ajuda, dando um certo contraste para a aula com momentos de brincadeiras e momentos que demandam mais atenção. Os alunos com maiores dificuldades tanto visuais, físicas ou intelectuais são auxiliados pelos alunos com menor deficiência.

MODELO DE PLANO DE AULA N.º 04: EQUILÍBRIO E TEMPO DE REAÇÃO.

» PARTE INICIAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Aquecimento: em duplas, os alunos começam andando ao redor do local de treino, sempre uns ajudando os outros, e de forma progressiva, aumenta-se para trote, e corrida por fim.
- De Ashi Barai: mantendo-se as duplas, agora eles fazem em progressão, ou seja, de uma ponta da sala até a outra, o De Ashi Barai. O aluno de costas para a ponta final do trajeto, começa puxando o colega de treino, e aplica o golpe a cada passo, apenas conduzindo a perna do amigo com a execução do golpe, sem visar derrubar. O exercício tem finalidade de aprimorar o golpe, que é básico, e dar continuidade ao aquecimento. Após ida, os alunos invertem papéis.
- O Soto Gari: usando-se da mesma dinâmica do De Ashi Barai em locomoção, agora o parceiro de frente para a ponta final do trajeto, aplica o golpe O Soto Gari durante a locomoção, exigindo dele uma passada maior para conseguir aplicar o golpe no colega

que está recuando durante a progressão até a ponta destino. Dessa forma, começa-se desenvolver o golpe de forma mais similar à luta; ou seja, em locomoção.



Foto 158 – No dojô seis alunos estão correndo em duplas, de mãos dadas e enfileirados.

» PARTE PRINCIPAL DA AULA - 30 MINUTOS

- Mae Mawari Ukemi: desenvolvemos de forma não tão pressurosa este rolamento, portanto tomamos apenas parte do tempo para dar foco a ele, permitindo um desenvolvimento sutil e gradativo desta habilidade em específico.
- Briga de Pegada: a atividade onde o intuito é incomodar a pegada do colega, tornando-a mais difícil de se firmar, e ganhar mais firmeza em sua própria, agora aplicada em segundo momento, pode ganhar uma regra adicional: a aplicação do golpe De Ashi Barai. Instruímos os alunos que com o incômodo da

puxada durante o exercício, pode-se aplicar o golpe no colega, para tentar desequilibrar, e por sua vez, o colega não pode se deixar desequilibrar facilmente.

- Disputa de O Soto Gari: a atividade de disputa de força, aplicamos com intuito dos alunos gerarem um saudável nível de competitividade, sempre zelando pelo respeito entre eles, e promovendo esses valores durante os feedbacks em aula. Instruímos que aquele que estiver perto de perder a disputa de força ou se render, realize a queda corretamente.
- Chamada Oral de Golpes: em duplas, os alunos vão se locomovendo, enquanto tentam firmar pegada mais confortável, e ao comando do professor, tentam aplicar o golpe que foi verbalizado pelo professor um no outro, de forma insistente. O mais veloz tende a ter maior vantagem, trabalhando então o tempo de reação que os alunos levam para assimilar a informação, raciocinar o golpe e tentar aplicá-lo.

» PARTE FINAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Randori: a luta valendo todos golpes e imobilizações, agora com o professor arbitrando e introduzindo as regras com maior veemência, para dar fim à essa finalidade de combatividade da aula, e permitindo que os alunos explorem com mais liberdade aquilo que assimilaram até aquele momento.
- Feedback e montagem de times: a conversa final que consideramos sempre importante e, como estratégia para que os alunos não falem na próxima aula e venham já entusiasmados, já os precavemos para uma próxima aula, que também será nosso próximo modelo de aula: dividi-los em dois times, pois a próxima aula será uma competição entre times.

OBSERVAÇÕES:

Em exercícios onde existe uma área destino, como os em locomoção, é importante manter-se atento aos deficientes visuais para que eles não se choquem com paredes no fim do trajeto, ou saiam de uma determinada área, coisas do gênero, que podem ser evitadas através de um simples aviso verbal caso seja prevista a chance disto ocorrer. Existe a chance de os próprios alunos criarem esta consciência de ajudar o amigo, principalmente cego, e criar esse hábito de comunicação zelando pela segurança do colega de aula, porém é sempre importante manter-se vigilante; ainda assim, é gratificante quando esse tipo de laço se forma entre os alunos, pois a coletividade da turma se torna um forte aliado para que os exercícios se procedam de forma harmoniosa.

MODELO DE PLANO DE AULA N.º 05: COMPETIÇÕES EM TIMES.

» PARTE INICIAL DA AULA - 15 MINUTOS

- Corrida em times: já se inicia dividindo os times, e em grupo, os alunos começam andando pelo tatame, e progressivamente aumenta-se para a corrida.
- Pula-Sela: podendo fazer parte ou não da disputa da aula, a atividade pode ser aplicada com número de repetições estipulado pelo professor, e qual time o completar primeiro, vence.
- Corrida com imitações de animais: se arrastando pelo chão, os alunos apostam corrida representando seus times, podendo essa corrida ser dividida em várias etapas de participantes diferentes ou todos de uma vez, e de formas diferentes (imitando cachorro em quatro apoios, se arrastando ao estilo chamado “soldadinho” etc).



Foto 159: Seis alunos estão deitados no dojô, 5 deles de bruços, se rastejando para atravessar o dojô. O sexto aluno já terminou a tarefa e está deitado de costas, sorrindo.

» PARTE PRINCIPAL DA AULA - 40 MINUTOS

- Disputa de condicionamento físico: cada time fica de um lado, um em frente ao outro, e fazemos várias etapas desta competição, com diversos exercícios, funcionando de duas formas. Uma delas, por número de repetições de algum exercício, como o time que tem competidor que faz mais flexões de braço, agachamentos, abdominais etc. Outra forma, é o time que aguentar mais tempo um exercício em isometria. É importante estimular que todos participem mesmo que o professor opte em validar ponto apenas para o melhor dos alunos do time.
- Cabo de Guerra: cada time de um lado, podendo ser feito em várias etapas se o contingente for excessivo demais para o material disponível, e trocando participantes, misturando também, para criar maior diversidade.
- Carrinho de mão: os times preparam diversas duplas para participar de uma corrida de “carrinho de mão”, ida e volta.
- Rodadas de lutas: uma (ou duas, três) lutas por vez, são organizadas, tendo como representante um membro de cada time para lutar por seu time, e o professor pode tentar casar as lutas com alunos de pesos aproximados. O intuito é que todos alunos



lutem, e o professor agora toma papel como árbitro da luta, aplicando regras e afins.

- Pode-se ampliar para rodadas de Ne-Waza também, ou seja, luta no solo, já começando com os alunos ajoelhados e buscando unicamente a imobilização.

Crédito: Ale Cabral/CPB, 2019.

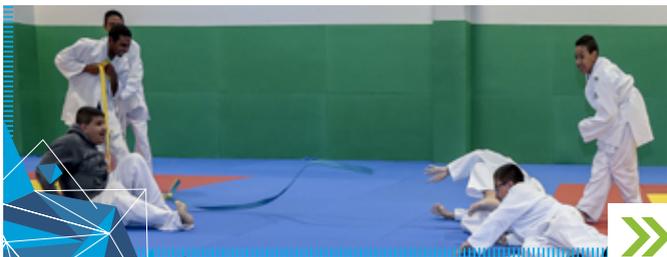


Foto 160 - Seis alunos estão no dojô, três na esquerda e três na direita, alguns deles sentados, após o final da atividade de “Cabo de guerra”.

» PARTE FINAL DA AULA - 5 MINUTOS

- Encerramento: feedback final da aula, onde o professor pode frisar pela importância do trabalho em equipe, acalmar os ânimos dos alunos mais competitivos e parabenizar a todos, não só aos alunos que melhor se saíram nas provas, mas a todos no geral.

OBSERVAÇÕES:

Se todas as provas só tiverem um time como “vencedor”, talvez não seja aconselhável contabilizar vitórias, para evitar frustração e decepção dos alunos; sendo assim, cabe ao professor moldar de acordo com seus alunos. Caso que é válido aqui relatar, o Projeto fez duas abordagens diferentes para a montagem de times, em uma delas, nós mesmos os separamos, tentando equilibrar as equipes, e noutra, deixamos que os próprios alunos montassem seus times; resultado foi que ambas deram certo, porém os alunos terminaram a aula com grande prazer e animação nos momentos que eles mesmos montaram os times. Não realizamos nenhuma adaptação para as deficiências, apenas auxílio de localização para os alunos cegos.

CONCLUSÕES



As aulas da Escola de Esportes Paralímpicos são compostas por um grupo heterogêneo de alunos, abrangendo alunos com deficiência visual, intelectual, espectro do autismo, síndrome de Down etc. Dessa forma, estiveram em todas as aulas diversas singularidades diferentes, e acreditamos que isso foi um grande diferencial nos benefícios sociais da atividade física, proporcionados em nossas aulas.

Diante da vasta diversidade de deficiências unidas na mesma aula, vivenciando as mesmas atividades, ocorreu uma grande aproximação entre os alunos. Tornou-se recorrente que os alunos buscam-se sanar as dificuldades vivenciadas pelos amigos de diferentes deficiências. Com isso, vimos na prática os benefícios no aspecto social do esporte, e que foram muito mais harmoniosas as aulas ao adicionar elementos como a ludicidade, e a cooperação estimulada entre DI e DV.

Com os constantes estímulos de que os alunos ajudassem uns aos outros, as duplas ou times divididos pelos professores com o intuito de que cada aluno tivesse algo a contribuir para que um ajudasse ao outro, a sociabilidade de todos alunos no geral aumentou, criando um ambiente onde tornou-se cada vez mais comum que os próprios alunos buscassem ajudar. Frequentemente os alunos com deficiência intelectual se voluntariavam para guiar os alunos cegos, e alunos cegos ajudavam os alunos com DI, especialmente quando os colocávamos em duplas para realizar as atividades.

Essa sociabilidade e cooperação criada entre os alunos foi uma ferramenta de extrema importância para o desenvolvimento de atividades, pois a organização de disputas, e principalmente de lutas, empregou por vezes a competitividade direta entre os alunos, algo que consideramos passível de gerar situações desconfortáveis, no caso de alunos vencedores tentarem diminuir

os perdedores, ou qualquer coisa do tipo; entretanto nada disso ocorreu durante as nossas aulas, provavelmente pelo fato de nós termos conversado muito com os alunos sobre a importância de se ter amigos para as práticas, do respeito, dos bons modos, e da humildade.

Ao início do projeto, tentamos proceder ao estilo de ensino mais tradicional da arte marcial, mas logo foi visto que estava sendo pouco produtiva a abordagem. Particularmente, foi preciso olhar para a modalidade de uma perspectiva de profissional de Educação Física, mais abrangente, para recorrer aos meios de recreação, brincadeiras, desenvolvimento motor, esporte adaptado etc. para que fosse possível ir além, trazer resultados. Isso foi fundamental para que se tornasse prazerosa a prática esportiva, principalmente tendo em vista que nem todas as crianças têm vontade de aprender artes marciais, mas brincar é algo mundialmente aceito.

O uso da recreação foi imprescindível para ganhar a adesão dos alunos à modalidade. Alunos com medo de cair, em poucas aulas aprenderam e logo tomaram confiança e venceram o medo; alunos que diziam não gostar de judô (sem nem mesmo ter experimentado antes), logo relatavam que adoravam a modalidade. Saber ensinar através de brincadeiras ganha grande adesão das crianças, tornando as aulas mais prazerosas tanto para os alunos quanto para os professores.

Além desses benefícios já citados, e os já conhecidos provenientes da atividade física como um todo, para os deficientes visuais, em específico, o mais comentado é o aumento da autonomia dos alunos. Recebemos feedbacks às vezes dos próprios alunos, ou dos pais, de que os alunos se tornaram mais autônomos. Os instigamos ao longo das aulas a se locomoverem sozinhos, os que faziam uso de bengala – supervisionados por nós – e claro, isso depois de andarmos pelo espaço com eles, para reconhecerem o local; e os cegos, permitimos que fossem guiados pelos colegas de turma, instruindo estes colegas como se guiar os amigos cegos.

Fator importante de se relatar, é que apesar de os deficientes intelectuais não serem elegíveis para a modalidade, não participando, portanto, de competições oficiais no Judô, eles ainda assim têm benefícios ao vivenciarem o judô, por isso colocamos aqui nossa proposta de inclusão. Foi notável a progressão destes alunos em nossas aulas, tendo benefícios sociais – fizeram amizade tanto com outros alunos DI, quanto com alunos DV, além dos claros benefícios gerais da prática de exercícios físicos e esportivos que são gerais, aplicados a todos, e em alguns casos, melhora da comunicação entre as crianças DI.

O judô no contexto paralímpico tem seu enfoque nos deficientes visuais, público este dividido em pessoas com baixa-visão, e pessoas cegas. Por sua vez, estes DV podem ter diferentes níveis de acometimento pela deficiência, portanto o uso flexível dos diversos mecanismos de informação para abranger não só cegos, mas as vezes também pessoas com baixa-visão, são um diferencial para se abranger a demanda individualizada de cada aluno. Alunos classificados como B2 por vezes não possuem uma visão boa o bastante para captar informações visuais e as utilizar como recurso no aprendizado, portanto táticas usualmente aplicadas no ensino de alunos cegos, podem – e na ocorrência de necessidade, devem – ser utilizadas também no ensino de pessoas com baixa-visão.

Essa versatilidade em empregar diversas formas de atribuir informações aos alunos suplementa a necessidade individual de cada aluno em seu processo de aprendizagem, além de trazer mais ferramentas para o professor empregar no ensino; apesar de algumas formas de ensino, como através do tato, por exemplo, serem feitas com enfoque no aprendizado do DV, foram usadas por vezes as mesmas táticas para os DI que não estavam conseguindo compreender através de demonstrações visuais ou explicação verbal.

O Projeto Escola de Esportes Paralímpicos, ao promover esportes adaptados durante a época escolar dos alunos, impede

que tenhamos, no futuro, um número acentuado de pessoas com deficiência com lacunas no seu desenvolvimento motor, decorrentes da falta de práticas durante a juventude; portanto, promove benefícios a curto e longo prazo.

É importante frisar que, apesar de a deficiência impor alguma limitação, ela não invalida a pessoa; portanto o professor deve explorar formas de exaltar as potencialidades dos alunos. Criança é criança, independente de ter ou não deficiência. A promoção da inclusão através do esporte é eficiente e deve ser empregada com maior constância.

GLOSSÁRIO

O judô é uma arte marcial japonesa e alguns termos usados durante o ensino são em japonês, e para facilitar a compreensão do leitor esclareceremos alguns comandos, segundo Roza, Antônio Francisco Cordeiro, 2010.

Hajime: começar a lutar ou recomeçar

Mate: parar ou pausar

Sore-Made: finalizar, encerrar uma luta ou aula

Ossae-Komi: contagem aberta para pontuação em imobilização

Tori: é a pessoa que aplica o golpe

Uke: é a pessoa que recebe o golpe

Uchikomi: a prática repetida do movimento do golpe

Randori: luta, treino livre

Ichii: um

Ni: dois

San: três

Shi: quatro

Go: cinco

Roku: seis

Shichi: sete

Hashi: oito

Kyu: nove

Ju: dez

Existem muitos termos, mas esses em especial são os que consideramos mais importantes para que se compreenda como fazemos o planejamento das nossas atividades de iniciação ao judô na Escola de Esportes Paralímpicos.

REFERÊNCIAS



ANDRIOTTI, Viviane; AQUINO, Líbia. **Brinquedoteca**: o lúdico no ensino e na aprendizagem. 4 f. Artigo - Pedagogia e Educação, Projeto Brinquedoteca, 2006.

BRUMER, Anita; PAVEI, Katiuci; MOCELIN, Daniel Gustavo. Saindo da “escuridão”: perspectivas da inclusão social, econômica, cultural e política dos portadores de deficiência visual em Porto Alegre. **Sociologias**. Porto Alegre, v. 6, n. 11, jan./jun., p. 300-327, 2004.

COBO, A. D.; RODRIGUEZ, M. G.; BUENO, S. T. Desenvolvimento cognitivo e deficiência visual. In: MARTIN, M. B.; BUENO, S. T. **Deficiência visual**: aspectos psicoevolutivos e educativos. São Paulo: Santos, 2003. p. 128-144.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. **Modalidades**: Judô. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/modalidades/48/judo>. Acesso em: 31 mai. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE DEFICIENTES VISUAIS. **Modalidades**: Judô. Disponível em: <http://www.cbdv.org.br/judo>. Acesso em: 20 jun. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ **Explicação Detalhada das Regras de Arbitragem do Judô - FIJ**. Disponível em: <http://www.fpj.com.br/novo2016/wp-content/uploads/2012/05/2018-CBJ-DOCUMENTO-FIJ-TRADUZIDO.pdf>. Acesso em: 12 jul. 2019.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JUDÔ. **Paraolímpico**. Disponível em <http://www.cbj.com.br/paraolimpico>. Acesso em: 20 fev. 2019.

FELIPPE, João Álvaro de Moraes. **Caminhando Juntos**: Habilidades básicas de orientação e mobilidade. Laramara, 2001.

GALLAHUE, David. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7ª edição. Porto Alegre: AMGH, 2013

GIMENEZ, Roberto; in GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes da. **Atividade Física Adaptada**: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais. 4ª edição. Barueri: Minha Editora. 2018.

HARNISCH, Gabriela Simone *et al.* **O processo de ensino do judô para pessoas com deficiência visual**. 2014.

INTERNATIONAL BLIND SPORTS ASSOCIATION. **Classification**. Disponível em: <http://www.ibsasport.org/classification/>. Acesso em: 20 fev. 2019.

INTERNATIONAL BLIND SPORTS ASSOCIATION. **Judo - General Information**. Disponível em: <http://www.ibsasport.org/sports/judo>. Acesso em: 20 jun. 2019.

JUNIOR, Ademir Schultz in JUNIOR, José Alfredo Olivio; Drigo, Alexandre Janotta. **Pedagogia Complexa do Judô 2**. Interface entre Treinadores Profissionais de Educação Física. São Paulo: Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região - São Paulo, 2018.

KANO, Jigoro. **Judô Kodokan**: Jigoro Kano. 6ª reimpressão. São Paulo: Cultrix. 2019.

MAUERBERG-deCASTRO, E. **Atividade física adaptada**. 2. ed. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2011.

MAUERBERG-DE CASTRO, E. **et al.** Educação física adaptada inclusiva: impacto na aptidão física de deficientes intelectuais. **Rev. Ciênc. Ext.** v. 9, n. 1, p. 35-61, 2013.

MELO, Ana Cláudia Raposo; LÓPEZ, Ramon F. Alonso. O Esporte Adaptado. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 8, n. 51, jul. 2002. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd51/esporte.htm>. Acesso em: 20 jul. 2019.

MUNSTER, Mey de Abreu van; ALMEIDA, José Júlio Gavião de; in GREGUOL, Márcia; COSTA, Roberto Fernandes da. **Atividade Física Adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais**. 4ª edição. Barueri: Minha Editora, 2018.

ORMELEZI, Eliana Maria. **Inclusão educacional e escolar da criança cega congênita com problemas na constituição subjetiva e no desenvolvimento global: uma leitura psicanalítica em estudo de caso**. 2006. 412f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

REDE DE REABILITAÇÃO LUCY MONTORO; GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. **Cartilha de orientação para o atendimento a pessoas com deficiência**. Áurea Editora, 2010-2012.

RODRIGUES, D. As dimensões de adaptação de atividades motoras. In: RODRIGUES, D. **Atividade motora adaptada: a alegria do corpo**. São Paulo: Artes Médicas, 2006. p. 3947.

ROZA, Antônio Francisco Cordeiro. **Judô infantil: Uma brincadeira séria!** São Paulo: Phorte, 2010.

RUFFONI, Ricardo; MOTTA, Alexandre. Wrestling in childhood: a pedagogical reflection. **FIEP Bulletin On-line**, v. 76, Special Edition - Article I. 2006. Disponível em: <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin/article/view/5037/10829>. Acesso em: 20 jul. 2019.

SILVA, Renato Fonseca Livramento da; RAMIREZ, Alejandro Rafael Garcia. Locomoção Independente: contribuição aos programas de orientação e mobilidade. **Informática na Educação: teoria e prática**, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 183-197, jul./dez. 2012.

TEIXEIRA, Fernanda. Cascaes; KUBO, Olga Mitsue. Características das interações entre alunos com Síndrome de Down e seus colegas de turma no sistema regular de ensino. **Revista Brasileira de Educação Especial**, Marília, v. 14, n. 1, p. 75-92, jan./abr. 2008.

**Presidente do Comitê Paralímpico Brasileiro
e da Academia Paralímpica Brasileira**

Mizael Conrado

Vice-presidente

Yohansson do Nascimento

Superintendente

Nelson Hervey

Diretor Jurídico e Compliance

Paulo Losinkas

**Diretor do Centro de Treinamento
Paraolímpico Brasileiro**

Marcos Garcia

Diretor de Esportes de Alto Rendimento

Jonas Freire

Diretor de Desenvolvimento Esportivo

Ramon Pereira

Colaboração

José Fernandes Filho, Luciana Gobbis, Daniel Brito,
Filipe Lopes Barboza, Lucas Gabriel dos Santos Borba,
Silvana Cristina de Souza e Soraia Cabral

Projeto Gráfico

Rafaela Costa

Diagramação

Wagner Pinheiro Pena

Fotos

Arquivo CPB (Alessandra Cabral, Simone Novato,
Daniel Zappe, Marcio Rodrigues e Marcello Regua)

Revisão

Empresa responsável: TranscritoJá

Revisora: Andressa M. Gonçalves



**ACADEMIA
PARALÍMPICA
BRASILEIRA**



**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Georgiou Filho, Joannis Panayotis
Manual iniciação ao esporte paralímpico [livro
eletrônico] : judô / Joannis Panayotis Georgiou
Filho, Alex Souza. -- São Paulo, SP : Comitê
Paralímpico Brasileiro - CPB, 2021. -- (Manual
iniciação ao esporte paralímpico)
PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-994012-1-3

1. Atletas com deficiência - Brasil 2. Esportes
para pessoas com deficiência física 3. Judô
4. Paralimpíadas I. Souza, Alex. II. Título.
III. Série.

21-88821

CDD-796.04507

Índices para catálogo sistemático:

1. Esporte paralímpico : Estudo e ensino 796.04507

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380



COMITÉ
PARALÍMPICO
BRASILEIRO

