



## **Proposta Pedagógica** **Associação Yamazaki de Judô**



Palavras Chave: Pedagogia Esportiva, Metodologia, Metodologia ativa, Judô, Criança, Desenvolvimento Motor, Capacidades físicas

A **Associação Yamazaki de Judô** com o objetivo de formar faixas pretas dentro e fora dos Tatamis, se pauta no desenvolvimento de pessoas, passando pelas formações físicas, motoras e intelectuais dos Judocas, desde os seus 4 anos até a fase adulta, objetivando o melhor ganho da energia mental e física.

### **O Judô como ferramenta de formação**

Jigoro Kano criou o judô a partir do antigo Ju-Jutsu, adaptou técnicas e desenvolveu tantas outras, a fim de um melhor aproveitamento da energia mental e física, o que deu o nome de Seiryoku Zenyo (Máxima eficiência com o mínimo de esforço), utilizando as capacidades mentais e físicas da forma mais eficiente possível para atingir um objetivo, esse objetivo é alcançado através do bem comum, esse bem comum pensado por Jigoro Kano é nomeado de Jita Kyoie (bem-estar e benefícios mútuos), onde preza pela solidariedade humana para o melhor bem individual e universal.

A partir desses pensamentos, Jigoro Kano entendeu que o Judô era uma ferramenta de formação de pessoas, muito para além do Tatami, ele compreendia que o Judoca, deveria ser um cidadão com espírito comunitário, onde cada ação individual, contribua para o próprio desenvolvimento e de toda a sociedade.

Considerando todo o contexto, nós da Associação Yamazaki trabalhamos para a formação de crianças, jovens e adultos, mantendo viva a vontade de um grande exemplo que foi nosso Shihan Jigoro Kano, trabalhando de forma pedagógica para o desenvolvimento corporal, mental e social dos que escolheram o Caminho Suave.

### **Metodologia**

Pensando em toda a questão que cerca o desenvolvimento pessoal, tanto de crianças, quanto jovens, e adultos, pensamos em um plano pedagógico para a formação de todos os que praticam o Judô na Associação Yamazaki, abaixo pautaremos individualmente cada tópico, estudado e pensado com o objetivo de formação:

#### **Desenvolvimento das capacidades motoras**

Elas podem ser compreendidas como componentes do rendimento físico individual, são elas que utilizamos para realizar os mais diversos movimentos durante nossa vida. São elas: Resistência, força, flexibilidade, agilidade e velocidade. Analisando aluno a aluno, vamos identificando falhas motoras, nas quais vamos trabalhando nos treinos a fim de diminuir o deficit motor, que muitas vezes carregamos até a idade adulta, mas se trabalhado ainda na infância e juventude, temos maiores chances de ganho. Trabalhamos muito o conceito de lateralidade, trabalhando ambos os lados, o que ajuda no desenvolvimento de todas as outras capacidades motoras.

## Trabalho pedagógico e Ludicidade

Dentro da Associação Yamazaki, temos como objetivo ensinar o judô de forma pedagógica e clara, trabalhando as individualidades e o grupo como um todo, mas sem deixar de lado a autonomia de cada um, a tomada de decisão na hora de escolher um companheiro para treinar, é cobrada a todo tempo, isso desenvolve em todos a necessidade de saber escolher, mas também de ser respeitoso com a escolha do outro colega.

No treino com as crianças mais novas, a ludicidade se faz mais presente, sendo desenvolvida através de brincadeiras e jogos, auxiliando no desenvolvimento motor e cognitivo da criança, todas as brincadeiras, e jogos trabalhados com as crianças possuem fundamentos de Judô, pois elas aprendem brincando.

Trabalhamos a pirâmide de Glasser de forma gradativa, onde cada corte dela, temos um ganho pedagógico muito importante, visando atingir até a base dela, onde se concentra a maior capacidade de aprendizado e desenvolvimento.

### Pirâmide de William Glasser



### Desenvolvimento intelectual

Uma pesquisa realizada na UNICAMP (2008), pelo professor Wantuir Francisco Siqueira Jacini, mostrou que o Judô traz melhorias na capacidade cerebral das pessoas que praticam, o estudo apontou um ganho significativo de massa cinzenta nos adeptos ao judô, ao contrário do que acontece com as pessoas sedentárias.

No caso, as áreas da região cerebral que mais foram afetadas positivamente pela prática do esporte são as motoras e as associativas — essas, especificamente, ligadas à memória e à visão. Além dessas, as regiões relacionadas à concentração e planejamento também foram beneficiadas.

Jacini também acredita que a conclusão do seu estudo abre um precedente para a prática do judô como uma alternativa de tratamento a quem busca reabilitação de doenças neurológicas.

Jacini tem uma explicação para o resultado do seu estudo: *“É uma resposta do cérebro à infinidade de estímulos que os judocas têm no tatami. Equilíbrio, força, atenção nos movimentos do adversário”*. *“Isso tudo, esta grande variação, este grande leque de possibilidades é que faz com que ocorra uma melhor aprendizagem motora”*

Compreendendo que o Judô é completo, e por não dizer complexo, visamos o desenvolvimento das capacidades intelectuais com aulas teórico-práticas, a fim de elevar o conhecimento do Judô nas suas mais diversas formas, desde filosofias e ensinamentos passados, aos conceitos básicos de anatomia, fisiologia e compreensão de nomes e termos utilizados dentro da modalidade.

***“O judoca é o que possui inteligência para compreender aquilo que lhe ensinam, paciência para ensinar o que aprendeu aos seus semelhantes e fé para acreditar naquilo que não compreende.”***  
**- Jigoro Kano**

### **Desenvolvimento Social**

O Judô como instrumento de desenvolvimento social é capaz de formar e lapidar os valores morais do ser humano, através do rigor do treinamento, proporcionando perseverança, tolerância, cooperação, generosidade, respeito, coragem, compostura e cortesia.

Sendo assim, a prática bem orientada do Judô proporciona calma, paz de espírito, dignidade, compaixão e amor ao próximo. Condições essenciais para uma vida próspera e coberta de satisfação.

Segundo a **UNESCO**, ele é um dos melhores esportes para serem praticados durante a infância (entre 4 e 14 anos), pois une jogo e diversão. Por isso, deve ser iniciado o quanto antes. Além disso, o judô infantil traz inúmeros benefícios para as crianças.

***“O Judô pode ser resumido como a elevação de uma simples técnica a um princípio de viver.”*** - **Jigoro Kano**

## **Filosofia do Judô**

### **Seiryoku Zenyo**

A ideia da Seiryoku Zenyo, máxima eficiência do corpo com o mínimo de esforço, segue o princípio da criação dos golpes do judô, que visam utilizar a força do oponente para contra-atacar.

Mas para isso, cabe ao atleta buscar seu aprimoramento físico, dedicando-se aos treinamentos e ao aperfeiçoamento das técnicas.

### **Jita Kyoei**

Ainda que seja um esporte individual e altamente competitivo, o judô ensina o respeito mútuo, seja ao oponente, seja às pessoas que compõem a sociedade na qual o atleta vive.

Assim, a Jita Kyoei é um princípio dentro dessa arte marcial que ensina seus adeptos a terem respeito aos seus adversários, a nunca menosprezá-los ou se sentir superior a eles.

### Horários de Treinos

<b>Período</b>	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Manhã Kids*</b>	-	8h30 - 9h30	-	8h30 - 9h30	-
<b>Noite Kids*</b>	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00	18h00 - 19h00
<b>Noite Adulto**</b>	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30	19h00 - 20h30

**\* Kids – 4 a 10 anos**

**\*\* Adultos-Acima de 10 anos**