

A prática dos esportes na Educação Infantil

Benefícios do Judô para crianças

Considerado pela UNESCO o melhor esporte inicial formativo para crianças e jovens 4 a 21 anos e COI como o esporte mais completo.

Declarado pela UNESCO, o judô é o melhor esporte de formação pedagógica inicial para as crianças a partir de 4 anos, permitindo uma "educação física integral", promovendo, através do conhecimento do esporte, todas as possibilidades psicomotoras (localização espacial, perspectiva, lateralidade, reflexo, concentração e habilidades motoras como: Correr, rastejar, pular, rolar, cair adequadamente, desenvolvendo a coordenação conjunta e independente de ambas as mãos e os pés, etc.) fortalecendo relacionamento com outras pessoas, utilizando o jogo e a luta (Prática Esportiva) como um integrador dinâmico e introduzindo técnico-táticos de esportes de iniciação forma adaptada, além de buscar uma adequação geral, ideal.

A prática do judô tem aumentado entre as crianças porque é uma das artes marciais preferidas por elas. O judô ajuda as crianças a aumentar suas capacidades físicas e psíquicas, e auxilia na aquisição e fortalecimento de valores importantes como o companheirismo e o respeito pelos demais.

Os benefícios da prática do judô pelas crianças, são inúmeros:

Dentro dos aspectos cognitivos motores.

- Desenvolvimento das habilidades motoras básicas. Uma das regras mais importantes na hora de praticar o judô é aprender a cair corretamente. Isso evitará muitas lesões durante as aulas e também fora delas.
- Favorece o desenvolvimento do aparelho motor.
- Desenvolvimento de força, coordenação, velocidade, flexibilidade e equilíbrio da criança.
- Autoconhecimento e domínio do seu próprio corpo.
- Desenvolvimento do seu poder de autocontrole.
- Controle muscular;
- Aperfeiçoamento do reflexo;
- Desenvolvimento do raciocínio;
- Equilíbrio mental;
- Reforço do caráter e da moral;
- Fortalecimento da autoconfiança;
- Respeito aos companheiros.
- Estimulação do pensamento tático. A velocidade do esporte obriga a criança a tomar decisões rápidas e decisivas em diferentes situações que seu oponente a coloca, e vice-versa.
- Apesar de ser um esporte de contato, transmite e ensina muitos valores às crianças: tolerância, motivação, autoestima, educação, companheirismo, solidariedade e trabalho em equipe.

- Motivação. Quanto mais a criança se esforça para realizar os movimentos corretos e adquire disciplina e habilidades, tão importante nesse esporte, ela avança um grau, simbolizado por cores das faixas.

Quando as crianças se inscrevem pela primeira vez no judô, começam a praticar a disciplina desde o nível básico para ir, pouco a pouco, subindo níveis à medida que melhora sua técnica. À medida que a criança vai crescendo no conhecimento da luta e desenvolvendo suas habilidades, vai alcançando graus diferentes chamados de (Kjus). No ocidente, os graus estabelecidos são: branco, azul, amarelo, laranja, verde, roxo, marrom e preto.

A prática do Judô para crianças na educação infantil está ligada diretamente a psicomotricidade e ao lúdico, duas ferramentas importantíssimas para se trabalhar o esporte de forma saudável. O objetivo principal do esporte em si, não é a formação de atletas profissionais, embora as competições sejam um grande incentivo, porém o objetivo principal é se trabalhar valores éticos como a disciplina, a autoconfiança e o autocontrole, tendo reflexo imediato na formação educacional e do caráter da criança.

Texto

Prof Marcos L Souza Pedagogo – Psicopedagogo – Pesquisador e Judoca (FEGOJU) Federação Goiana de Judô

Contribuições para o artigo - Sensei Ricardo Senna (3º DAN) e Sensei Daniel Sena (3º DAN) Licenciado em Ed Física (FEGOJU) Federação Goiana de Judô.