

## EDUCAÇÃO FÍSICA 3ª SEMANA

**TEMA:** Diferença entre lutas e brigas / Saudações do Judô

Caro (a) estudante, nesta semana vamos aprender a diferença entre lutas e brigas e as saudações do Judô.

### **BREVE APRESENTAÇÃO:**

#### **Diferença entre lutas e brigas**

O verbo “brigar” normalmente é usado para expressar a disputa física ou psicológica as quais ocorrem sem regras, imperando o desrespeito à pessoa oponente. Quem dessa forma age, procura algo sem se importar com as consequências de seus atos e não dá valor aos possíveis efeitos de uma briga sem o respeito.

Já o verbo “lutar” apresenta uma característica distinta, pois no caso da luta está implícito o sentimento de regra, onde a disputa baseia-se no respeito entre as pessoas, bem como com o objetivo desejado.

Disponível em: <<https://educacaonaopara.com/wp-content/uploads/2020/07/EF-II-16%c2%aa-S-ATIV.-08-EDUCA%c3%87%c3%830-F%c3%8dSICA-LUTAS-X-BRIGAS.pdf>>. Acesso em: 29 jul. 2021.

LUTAS	BRIGAS
Tem regras a serem seguidas	Não tem regras
Duração do empate	Não tem duração
Tem equipamento de proteção	Não tem equipamento de proteção
Golpes permitidos e proibidos	Desentendimento entre duas pessoas
Valoriza o respeito entre os adversários	Resultado de sentimento de raiva e ódio

Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=hNIHIYpUexs&ab\\_channel=PatriciaVoltareIDaros](https://www.youtube.com/watch?v=hNIHIYpUexs&ab_channel=PatriciaVoltareIDaros). Acesso em 29 jul. 2021.

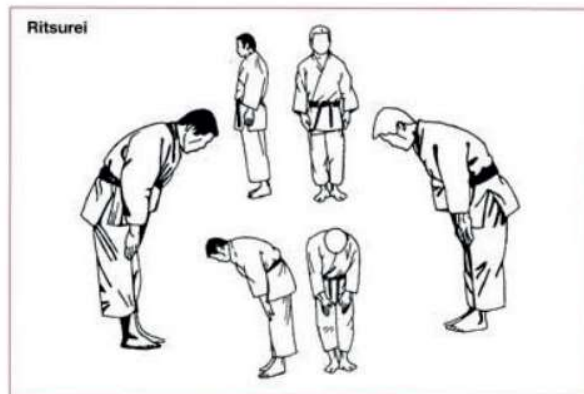
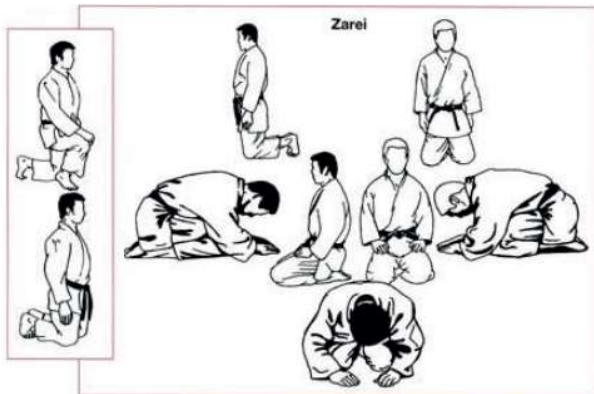
#### **Saudações do Judô**

A prática do judô é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. As saudações (Reis) inicial e final são momentos especiais num treino de Judô. Requerem o máximo respeito e atenção dos participantes, pois é através dela que expressamos um respeito profundo aos nossos companheiros.

A saudação é um ritual praticado em todos os lugares onde é ensinado o judô, sendo a demonstração de respeito com o mestre e também realizadas nas competições como forma de respeito com o seu adversário.

**REI SIGNIFICA “CUMPRIMENTEM”.** Alguns judocas realizam as saudações ajoelhados (zareí), outros realizam saudações de pé (ritsureí).

Disponível em: <https://manualdojudo.blogs.sapo.pt/as-saudacoes-termos-e-significados-621>. Acesso em: 29 jul. 2021.



Disponível em: [https://fotos.web.sapo.io/i/oc9094ad2/19104435\\_dzw0N.jpeg](https://fotos.web.sapo.io/i/oc9094ad2/19104435_dzw0N.jpeg). Acesso em: 29 jul. 2021.

### PARA SABER MAIS:

Assista ao vídeo "Saudações e Cumprimentos no Judô(judô infantil) Ritsu-rei, Za-rei/ Judoquinha". Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab\\_channel=Judoquinhas](https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab_channel=Judoquinhas).

Assista ao vídeo "Diferença entre lutas e brigas". Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=hNIHIYpUexs&ab\\_channel=PatriciaVoltareIDaros](https://www.youtube.com/watch?v=hNIHIYpUexs&ab_channel=PatriciaVoltareIDaros). Acesso em: 29 jul. 2021."

## ATIVIDADES

**1-** Praticar o cumprimento no judô é uma forma de cultivar a virtude da gratidão. Esta atividade deve ser feita corretamente.

Leia com atenção as orientações:

- Comece o cumprimento com o corpo bem reto.



- As palmas das mãos chegam à lateral de suas pernas. Deve-se juntar seus calcanhares e separar um pé do outro.



- Incline o tronco para frente, com suavidade, mantendo a coluna reta. Não olhe para o chão.



- Enquanto você inclina, as suas mãos escorregam da lateral para a parte da frente. Volte para a posição inicial.



Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab\\_channel=Judoquinhas](https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab_channel=Judoquinhas). Acesso em: 31 jul. 2021.

A) ESCREVA O NOME DO CUMPRIMENTO: \_\_\_\_\_

- Inicia-se em pé, com o corpo bem reto, a palma da mão na lateral das pernas e os calcanhares juntos. Fique com a cabeça e as costas reta, as mãos na lateral das pernas e olhe sempre para frente.



-  
c  
t

- Dobre a perna esquerda, apoiando o joelho no chão. Não encoste o calcanhar no chão.



-  
c

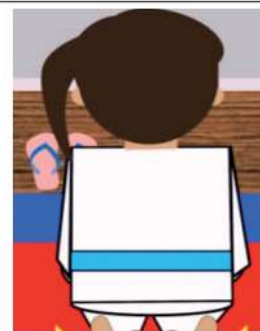
- Agora você vai fazer a mesma coisa com a perna direita. Dobre a perna direita, apoiando o joelho no chão. Vai ficar com as costas reta, as mãos na lateral das pernas e olhar sempre para frente.



-  
p  
r



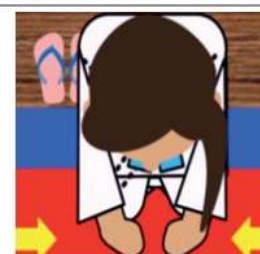
- Sente-se sobre os seus calcanhares, mantendo a cabeça e as costas retas e o olhar para frente. O seu joelho deve ficar um pouco separado. Coloque as mãos em cima das suas pernas.



- O dedão do seu pé direito deve ficar por cima do dedão do seu pé esquerdo.



- Agora incline o seu corpo para frente. As mãos ficam no chão com os dedos voltados para dentro. Abaixar a cabeça, e o pescoço deve ficar em uma linha reta com as costas.



Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab\\_channel=Judoquinhas](https://www.youtube.com/watch?v=ZHxvn7dfmSk&ab_channel=Judoquinhas). Acesso em: 31 jul. 2021.

B) AGORA ESCREVA O NOME DESSE CUMPRIMENTO: \_\_\_\_\_

2 – A partir das figuras abaixo, identifique o que é luta e o que é briga.

A)



Disponível em: [https://image.freepik.com/vector-gratis/par-adolescentes-peleando-conflicto-ninos-comportamiento-violento-adolescentes-abuso-escolar\\_198278-5234.jpg](https://image.freepik.com/vector-gratis/par-adolescentes-peleando-conflicto-ninos-comportamiento-violento-adolescentes-abuso-escolar_198278-5234.jpg). Acesso em: 31 jul. 2021.

B)



Disponível em: [https://img.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-luta-de-atletas-de-jiu-jitsu\\_23-2148698468.jpg?size=338&ext=jpg](https://img.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-de-luta-de-atletas-de-jiu-jitsu_23-2148698468.jpg?size=338&ext=jpg). Acesso em: 31 jul. 2021.

C)



Disponível em: [https://image.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-meninos-brigando\\_1308-13656.jpg](https://image.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-meninos-brigando_1308-13656.jpg). Acesso em: 31 jul. 2021.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3** – Divida as palavras abaixo em: **Grupo A** (as que têm relação com **luta**) e **Grupo B** (as que têm relação com **briga**).

DESRESPEITO, CONFUSÃO, INTOLERÂNCIA, REGRA, DESORGANIZAÇÃO, TÉCNICA, EQUIPAMENTO, AGRESSIVIDADE, JUIZ, RESPEITO.

GRUPO A - LUTA	GRUPO B - BRIGA

**4** – Escreva 2 diferenças entre brigas e lutas. Depois, faça um lindo desenho de uma luta que você conhece.

---

---