

EDUCAÇÃO FÍSICA 6ª SEMANA

TEMA: Lutas Indígena e Africana

BREVE APRESENTAÇÃO:

As **lutas africanas** são bastante diversas e originadas de vários países desse continente. Os principais exemplos são o LAAMB e o DAMBE.

O *Laamb* é uma luta tradicional do Senegal (país localizado no continente Africano). Essa luta costumava ser praticada nos fins das colheitas. Os lutadores se enfrentavam e o vencedor era aquele que fazia o adversário cair no chão primeiro.



<https://www.taubate.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/4%C2%BA-ano-EDUCA%C3%87%C3%830-F%C3%8DICA-ativ.-16-Lutas.pdf>



O *Dambe* é uma luta de três rounds, não há luvas encobrindo as mãos – apenas um dos braços, chamado de “lança”, é envolvido por pedaços de corda. A mão livre é chamada de “escudo”, e (como o nome diz)

deve ser usada para bloquear as investidas do adversário, que tem o objetivo de derrubar o oponente.

As **lutas indígenas** são aquelas tradicionais dos povos indígenas brasileiros, sendo modalidades de artes marciais e um estilo de vida.

Uma das artes marciais autenticamente brasileiras de maior tradição é o *Huka-huka*. Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. A luta é praticada com os atletas de joelhos. No ritual, um homem chefe, que é considerado o dono da luta, vai até a parte central de uma arena e escolhe os adversários chamando-os pelo nome.



Disponível em: <<https://venum.com.br/blog/wp-content/uploads/2016/10/huka-huka.jpg>>. Acesso em: 06 ago. 2021.

Então os lutadores ficam frente a frente, ajoelham-se e giram de forma circular em um sentido horário. Eles se encaram e começam a luta. O objetivo é levantar o oponente e depois levá-lo ao chão. Não são permitidos chutes, socos e pontapés.

Disponível em: <https://www.taubate.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/4%C2%BA-ano-EDUCA%C3%87%C3%830->

PARA SABER MAIS:

Assista ao vídeo sobre Huka_huka. Disponível em: <<https://youtu.be/8IWIBNERhnU>>. Acesso em: 06 ago. 2021.

ATIVIDADES

1 – Cite um exemplo de luta africana.

2 – Como funciona a luta indígena Huka-huka?

3 – Vamos experimentar o Huka-huka?

Escolha um adversário, que pode ser o irmão, a mãe ou o pai. Escolha um espaço livre na sua casa para realizar a atividade.

Fiquem de frente um pro outro. Marca um ponto quem conseguir encostar uma das mãos no joelho do outro.

OBSERVAÇÃO: Não são permitidos chutes, socos, pontapés



Disponível em: <https://img.socioambiental.org/d/282039-14/PIX_12.jpg>. Acesso em: 06 ago. 2021.

4 –Lutas dos prendedores

Material: prendedor de roupa

Em dupla, cada um pega 2 ou mais prendedores e coloca preso em alguma parte da frente da camiseta. O objetivo é retirar os pregadores do adversário, o mais rápido possível, e não perder todos os prendedores.



Disponível em: <<https://youtu.be/b0FQ2YjicLU>>. Acesso em: 06 ago. 2021.