

## EDUCAÇÃO FÍSICA 4ª SEMANA

### CONCLUSÃO

As lutas foram adaptadas para serem desenvolvidas na forma de competições. A maioria das modalidades dos esportes de luta que conhecemos hoje estão elevadas a um estado esportivo que descaracteriza o próprio conceito de arte marcial. Entende-se que “luta” é um termo que pode ser empregado de forma geral a todo combate entre dois ou mais indivíduos, dotados estes de treinamento especial para luta ou não.

Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2021/03/atividade-educacao-fisica-lutas-esportivas-texto-gabarito.html>. Acesso em:

### TEMA: Lutas - parte 1

Querida criança, esta semana vamos falar sobre as lutas. Conhecer e entender melhor o que elas são.

### BREVE APRESENTAÇÃO:

No início da civilização humana, as lutas eram atribuídas à questão de sobrevivência, ao exercício físico e ao treinamento militar. Por muito tempo, a luta era uma atividade apenas de defesa e ataque pessoal. Todavia, com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas.

### CARACTERÍSTICAS DA LUTA

A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e curta distância. As de longa distância incluem empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já as de curta distância, englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas. Atualmente, a Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) estabeleceu seis estilos internacionais.



Eles são denominados como: luta de praia, livre, de combate, greco-romana, corpo a corpo e o sambo.

### AS ARTES MARCIAIS

As artes marciais e as lutas possuem alguns aspectos que as tornam diferentes. As lutas consistem no combate direto com o adversário. Já as artes marciais dizem respeito às técnicas de lutas desenvolvidas para utilizarem em batalhas, no intuito de defenderem um povo ou uma nação. No entanto, com o uso de armamentos de fogo, essa modalidade passou a perder sua função para esse fim, porém, o termo continuou em utilização. O taekwondo, assim como o judô, caratê, muay thai, esgrima, dentre outros depostos são exemplos de artes marciais.

**PARA SABER MAIS:** Assista ao vídeo "História das lutas" no canal Educação Física em Pauta – Prof. Cleyton Batista no link: <https://www.youtube.com/watch?v=RJD0utF9F1c/>. Acesso em: 09 ago. 2021.

## ATIVIDADES

**1** – Antes que as lutas pudessem se tornar em atividades esportivas, como elas foram utilizadas pelas civilizações antigas?

---

---

**2** – A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e curta distância. Apresente características de cada movimento:

A) Longa distância:

---

---

B) Curta distância:

---

---

**3** – Qual é a entidade internacional responsável pela organização e regulamentação das práticas de lutas esportivas, também chamadas de Wrestling?

---

---

**4** – A entidade responsável pelas lutas estabeleceu seis estilos internacionais para a luta esportiva. Quais são eles?

---

---

**5** – Sobre a luta e as artes marciais, assinale a alternativa CORRETA:

- As artes marciais e as lutas possuem as mesmas definições.
- As lutas consistem no combate mais distante com o oponente.
- No princípio, as artes marciais tinham o objetivo de defender um povo.
- O judô e o caratê são exemplos de lutas e não de arte marciais.