

EDUCAÇÃO FÍSICA 6ª SEMANA

TEMA: Lutas - parte 3

Querida criança, esta semana vamos conhecer os tipos de lutas praticadas no Brasil e no mundo.

BREVE APRESENTAÇÃO:

Lutar é uma das atividades esportivas mais antigas. Muito antes de ser considerada como um esporte, a luta tinha o conceito básico de defesa e de ataque, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje.

Sendo praticada por tanto tempo e em tantos lugares, obviamente há os mais diversos tipos de luta espalhados pelo mundo, sendo difícil determinar exatamente uma origem. Mas os grandes responsáveis pela introdução da modalidade no mundo esportivo foram os gregos. A luta começou a ser disputada nos Jogos da Grécia Antiga no século 7 a.C.. Ao longo dos anos e das edições das Olimpíadas, a modalidade foi evoluindo e ganhando particularidades.

Disponível em: <http://www.rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas/>. Acesso em: 09 ago. 2021.

PARA SABER MAIS: Assista ao vídeo "Tipos de Lutas e suas características" no canal da Profa. Ana Carolina no link: <https://www.youtube.com/watch?v=yD8ILRa4Oug/>. Acesso

ATIVIDADES

1- Leia o texto a seguir sobre as principais lutas praticadas no mundo e no Brasil:

No "TAEKWONDO", são utilizados alguns conceitos norteadores para a arte marcial: cortesia, integridade, perseverança e auto-controle e espírito indomável. "Tae", refere-se ao "pé"; "Kwon", refere-se a "mão"; "Do", refere-se a "arte" ou ao "caminho". Portanto, coletiva e literalmente, "Taekwon-Do" significa "O caminho do pé e da mão".



<https://i.pinimg.com/474x/c2/57/0a/c2570acb9083cb11ce936166ce6eba02>.jpg

No AIKIDO, o princípio é o de lutar sem lutar. A técnica do Aikido engloba torções e imobilização do oponente através dos membros superiores, e movimentos de lançamento. Ai = Harmonia; Ki = Energia; Do = Caminho.



<https://img2.gratispng.com/20180623/byh/kisspng-aikikai-aikido-bud-uke-keikogi-aikido-5b2df25b0e9ef2.0372652315297378190599.jpg>

No JUDÔ, usa-se a força do oponente contra ele mesmo. "JU" = gentil, suave; "DO" = caminho, princípio; "JUDÔ" - quer dizer, portanto, princípio ou caminho da suavidade.



https://img.freepik.com/vetores-gratis/menino-menina-tocando-karate_1639-3177.jpg?size=626&ext=jpg

O KARATÊ é uma arte onde uma pessoa aprende a utilizar as suas mãos ou outros membros do corpo (pés, joelhos...) para se defender. TE significa em japonês Mão; KARA significa em japonês Vazio. Deste modo, KARATE = KARA + TE significa então "Mão vazia".



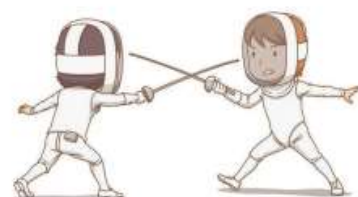
https://image.freepik.com/vetores-gratis/desenho-de-menino-de-karate_70172-111.jpg

O MUAY THAI é uma luta originária da Tailândia, também conhecida como boxe tailandês. Arte marcial tailandesa com mais de 2000 anos de existência usada como forma de defesa nas guerras. MU = marcial; AY = arte; THAI = referente ao povo tailandês. Na Tailândia também é chamada de "LUTA DA LIBERDADE", pois era com ela que o povo tailandês se defendia dos inimigos que tentavam ocupar o seu território. É conhecida mundialmente como a Arte das Oito Armas, pois se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + duas canelas e pés. Basicamente, seriam os movimentos do boxe, acrescidos de joelhadas, cotoveladas e caneladas.



https://image.freepik.com/vetores-gratis/desenho-animado-pequeno-lutador-de-muay-thai-engracado_353337-256.jpg

A ESGRIMA (do antigo provençal esgrima do vocábulo germânico skirmjan, significa "proteger") é um desporto que evoluiu da antiga forma de combate, em que o objetivo é tocar o adversário com uma lâmina ao mesmo tempo em que se evita ser tocado por ele. A ESGRIMA é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de armas, que podem ser o florete, a espada e o sabre.



https://img.freepik.com/vetores-gratis/ilustracao-dos-desehos-animados-de-atletas-de-esgrima_49924-226.jpg?size=626&ext=jpg

Na CAPOEIRA, utilizam-se movimentos que tem um número relativamente pequeno de golpes que podem, no entanto, atingir uma harmoniosa complexidade através de suas variações. O contexto da capoeira ainda é uma discussão entre autores tentando contextualizá-la como Luta, Dança e Jogo, por vários conceitos inseridos como religião, cultura e arte do movimento.



https://img.freepik.com/vetores-gratis/desenhos-animados-de-artes-marciais-de-capoeira-com-posos-de-mao-em-pe_7496-76.jpg?size=338&ext=jpg

Disponível em: <https://www.tudosaladeaula.com/2019/05/atividade-de-educacao-fisica-lutas.html>. Acesso em: 09 ago. 2021.

2 - Encontre no caça-palavras os nomes das lutas que acabamos de conhecer.

C	A	P	O	P	A	M	I	R	G	S	G
K	A	R	A	T	E	P	W	S	A	K	S
E	H	K	W	O	I	S	M	U	J	J	O
W	O	U	L	K	U	W	I	O	U	U	L
M	A	H	C	E	L	S	L	E	L	D	E
A	P	T	A	E	K	W	O	N	D	O	S
I	K	H	P	P	H	U	I	S	E	S	G
K	M	O	O	L	A	P	L	U	F	H	R
I	A	H	E	M	U	A	Y	T	H	A	I
D	H	W	I	J	L	J	O	J	A	C	M
O	O	A	R	M	E	W	J	M	H	I	A
E	H	I	A	O	I	J	E	J	A	W	P

3 - Escolha uma das lutas que conhecemos acima e fale sobre ela com suas próprias palavras.

4 - Das lutas citadas acima, você sabe quais delas fazem parte das olimpíadas? Escreva no espaço abaixo.

5 – Luta de meia

O objetivo é agarrar a meia do adversário e bater duas vezes no chão. A atividade é feita no chão, não pode ficar em pé. Para se defender, você pode engatinhar, se arrastar, enquanto tenta agarrar a meia do adversário. Atenção: Você não precisa retirar a meia do pé do adversário, apenas agarrar. Chame alguém da família para brincar.



Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Op4w6cBpWl0/>. Acesso em: 09 ago. 2021.

6 – Escreva, no espaço abaixo, como foi a luta de meia e se você gostou.
