

*#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE*

# *EDUCAÇÃO FÍSICA*

## *3º ANO*

*(HCEFo3EF13T) Experimentar e fruir diferentes lutas presentes nos contextos comunitário e regional incluindo as de matriz indígena, respeitando o colega como oponente e as normas de segurança.*

---

*A palavra “luta” vem do latim *lucta* e pode ser definida como combate entre duas ou mais pessoas, com ou sem uso de armas. As lutas estão presentes há séculos na cultura de muitas civilizações, seja como rito, prática religiosa, preparação para a guerra, jogo ou exercício físico. Luta não significa violência, e sim um jogo ou esporte que envolve a disputa por espaços, habilidades de equilíbrio e desequilíbrio, immobilizações e esquiva, contem regras, disputas e campeonatos.*





*A luta é um importante exercício de aprendizagem, pois nela exercitamos o respeito as regras, o respeito ao outro. É também uma atividade física.*

---

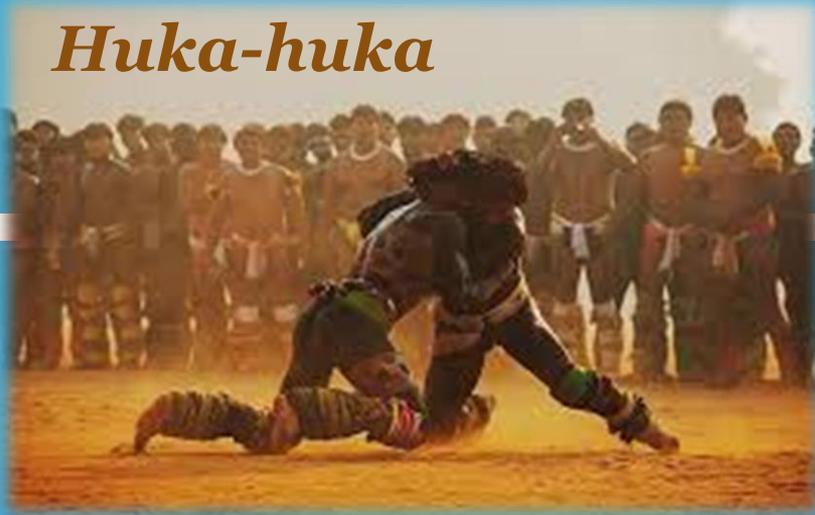


*No Brasil de modo geral o **Huka-huka** é desconhecido entre o grande público, uma das artes marciais autenticamente nacional de maior tradição indígena. Este combate (luta) foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingú localizados no estado de Mato Grosso. O Huka-huka faz parte dos Jogos dos Povos Indígenas, competição esportiva criada no ano de 1996.*



*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. Então os lutadores ficam frente a frente, ajoelham-se e giram de forma circular em 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.*

## *Huka-huka*



## *Responda*

- 1. A luta Huka-huka foi criada por quais povos indígenas?*
- 2. Como funciona a luta Huka-huka?*



## *Vamos experimentar?*

*Escolha um adversário, pode ser seu irmão, pai, mãe;*

*Delimitem um espaço para a brincadeira, um círculo por exemplo;*

*Fiquem de frente um para o outro;*

*Marca um ponto quem conseguir encostar uma das mãos no joelho do outro;*

*Não são permitidos chutes, socos e pontapés.*



*Se possível, registre seu filho e toda a família experimentando essa luta indígena!*





*Bons estudos!*

---

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
eppdeed@gmail.com

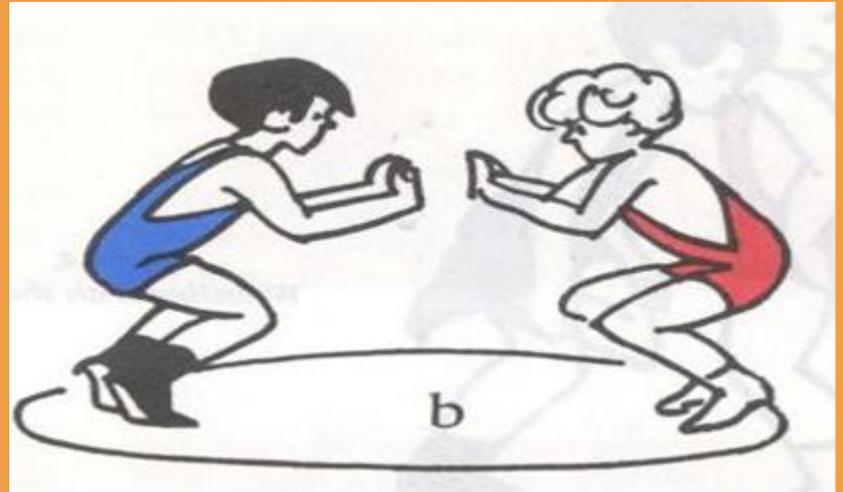
---

: Mini Sumô

Execução:

Dentro de área determinada, pode ser uma corda, com giz. Deve-se tentar desequilibrar o adversário ou movê-lo para fora da área. Quem colocar os dois pés fora da área delimitada perde o jogo.

Tome cuidado, faça a atividade com **SEGURANÇA**.



Lutas	Brigas
Há regras que precisam ser seguidas, as quais incluem: duração do embate, vestimenta, equipamentos de proteção, locais de disputa, golpes permitidos e proibidos etc.	Não há regras.
Contam com entidades reguladoras: associações, federações, confederações.	Desentendimento entre duas ou mais pessoas sem nenhum tipo de organização oficial.
Valorizam o respeito entre os adversários nas competições.	Resultam de sentimentos de repúdio, ódio, aversão, raiva etc.

---

Jogos que aproximam os combatentes: são aqueles que mantem o contato direto (corpo a corpo), os quais consiste em tirar, empurrar, desequilibrar, projetar e imobilizar. Entre estes podemos citar: Judô, Luta Olímpica, Jiu-jitsu, Sumô, etc.

2 – Jogos que mantem o adversário à distância: estes jogos têm como característica não manter o contato direto com seu adversário, este contato só se dá no momento da aplicação do golpe. Como exemplo temos: Karatê, Boxe, MuayThay e Taekwondo

3 – Jogos que utilizam um instrumento mediador: Esgrima e Kendo.