

**#ESCOLASEMMUROS**  
**EM CASA TAMBÉM SE APRENDE**

# **EDUCAÇÃO FÍSICA**

## **4º ANO**

**(HCEFo4EF15T) Identificar as características das lutas dos contextos comunitário e regional, incluindo as de matriz africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e demais práticas corporais.**

---

*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, imobilizações e esquiva, contem regras, disputas e campeonatos.*



*Os conhecimentos das lutas variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, rounds, entre outros. Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria. No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras. Em algumas a origem é difícil de ser definida.*



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



## *Lutas Africanas*

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



## *O Laamb de Senegal*

*Laamb é uma luta tradicional de 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. É uma batalha que costuma medir força do oponente e tornando-o campeão durante um ano.*



## *Dambe*

*Dentro da arena, os oponentes andam em círculos, analisando o adversário. Ao redor, o público vibra ao som dos tambores, que ditam o ritmo dos movimentos. É assim que tem início uma luta dambe, forma tradicional de boxe praticada em países do continente africano.*

*Nessa 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.*



## *Responda*

*1. Fale sobre as Lutas Africanas LAAMB e DAMBE.*





## *Vamos experimentar?*

*1º Para iniciarmos a brincadeira precisaremos de 2 pessoas para brincar. Então, chame alguém da sua família.*

*2º Pegue 2 camisetas.*

*3º Coloque as camisetas atrás nas costas ou de lado, como mostra a imagem ao lado (cada um coloca a sua).*

*4º Ao falarem já, cada um deverá tentar tirar a camiseta do outro, ganha quem conseguir tirar primeiro.*



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





*Bons estudos!*

---

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

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