

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

8º ANO

(HCEFo8EF16SP) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.



LUTAS DO MUNDO

As lutas apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. 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.



Nas lutas o oponente deve ser dominado com técnicas e estratégias de desequilíbrio e paralisação ou exclusão de um determinado espaço, combinando as ações de defesa e ataque, tudo dentro de um código de regras como, nas lutas de sumô, judô, jiu jitsu, boxe, esgrima e até mesmo no braço de ferro e cabo de guerra.



CLASSIFICAÇÃO...

CURTA

↓

Maior proximidade entre os envolvidos

↓

Ações: agarres, golpes, chaves, técnica etc.

MÉDIA

↓

Maior distância entre os envolvidos

↓

Ações: toques, socos e chutes

LONGA

↓

Distanciamento ainda maior entre os envolvidos

↓

Utilização de implementos, como a espada

MISTA

↓

Mistura duas ou mais distâncias

↓

Ações: agarres, finalizações, socos e chutes

Muay Thai

O Muay Thai também conhecido no Brasil como boxe tailandês, é praticado há mais de dois mil anos. Atualmente é uma das lutas de média distância, mais completas e eficientes do mundo. Nessa modalidade de luta, há semelhanças de técnicas e de golpes aplicados em diversas lutas. Seus principais golpes são: posição de guarda, movimentos de esquiva, socos (jab, direto, cruzado, upper), chutes, cotoveladas, clinch mais joelhada.



Judô

O Judô é uma arte marcial esportiva. Foi criado no Japão, em 1882, pelo professor Jigoro Kano. Tinha como objetivo criar uma técnica de defesa pessoal, além de desenvolver o físico, espírito e mente. O Judô chegou ao Brasil no ano de 1922, em pleno período da imigração japonesa no país. O judô foi incluído nas Olimpíadas em 1972, após ter sido disputado em 1964, em Tóquio, por ser o esporte mais popular do país-sede.



Kung fu

Não existe uma data certa para dizer quando o Kung Fu surgiu na China. Porém, estudiosos acreditam que por volta de 4 mil anos atrás, ela tenha nascido. Contudo, sabe-se que nos seus primeiros anos de vida, era bastante utilizada nas guerras internas chinesas.

Inspirado nos movimentos dos animais, o Kung Fu é dividido em estilos de acordo com determinados bichos. Por exemplo, o Choy Lay Fut é baseado em movimentos de 5 animais, o tigre, pantera, garça, serpente e dragão. Já o estilo de Kung Fu chamado de Ton Long, traz consigo os movimentos de um inseto chamado Louva-Deus.



***Vamos experimentar?
Convide alguém da sua casa para fazer com você!***

Nome da luta	Modo de jogar/objetivo	Regras	Proibições	Estratégias
Jogo de costas	Derrotar o adversário, tirando-o da pista, só usando as costas.	Tirar o adversário da pista; usando só as costas, dando as mãos para o adversário não cair.	É proibido soltar as mãos e qualquer tipo de violência com os pés.	Exclusão do espaço.

Responda

1. Como as lutas são classificadas?

2. Quais animais os estilos Choy Lay Fut e Ton Long (Kung Fu) são baseados?

3. Onde foi criado o Judô?

4. Como o Muay Tai é conhecido no Brasil?



Se possível registre sua atividade.





Bons estudos!

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

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