

#ESCOLASEMMUROS
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE

EDUCAÇÃO FÍSICA

9º ANO

(HCEF09EF16SP) 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.



Taekwondo

É uma arte marcial original da Coreia, onde surgiu a mais de 2000 anos. Taekwondo significa “caminho dos pés e mãos através da mente”. Seu objetivo é, através do treinamento, desenvolver no praticante corpo e mente fortes e saudáveis, respeito, disciplina e humildade.

Na luta são válidos golpes de braço (socos) e de pernas (chutes). Não é permitido agarrar o adversário.



BOXE

É tradicionalmente um tipo de luta que tem como principal característica o combate “homem a homem” utilizando-se apenas dos punhos. Por ser um meio de combate, o boxe apenas passou a integrar o calendário moderno dos Jogos Olímpicos em 1920, na Olimpíada de Antuérpia (Bélgica).

Os principais golpes são:

***Direto:** Golpe muito veloz, dado frontalmente pelo punho que se localiza atrás da guarda;*

***Cruzado:** Visa sempre a lateral da cabeça. Também é forte e veloz, como o direto;*

***Jab:** Golpe comumente utilizado para manter a distância entre os lutadores, é caracterizado por ser um golpe frontal com o punho localizado à frente da guarda;*

***Gancho:** Movimento curvo de punho que atinge lateralmente o adversário;*

***Uppercut:** Objetiva atingir o queixo do adversário, e por isso tem a direção de subida: o golpe é dado de baixo para cima.*



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.

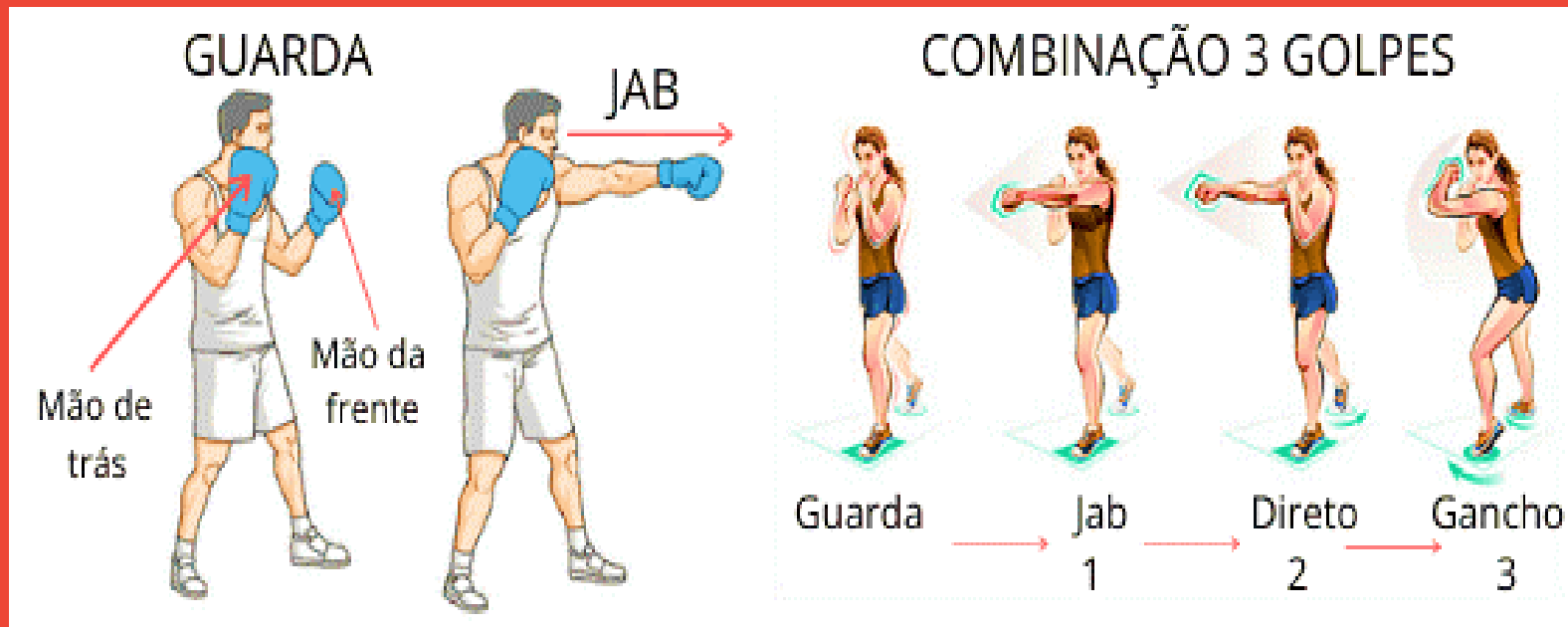
Inspirado nos movimentos dos animais, o Kung Fu é dividido em estilos de acordo com determinados bichos. Por exemplo, o Choy Lay Fut é baseado em movimentos de 5 animais, o tigre, pantera, garça, serpente e dragão. Já o estilo de Kung Fu chamado de Ton Long, traz consigo os movimentos de um inseto chamado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

Vamos experimentar alguns movimentos do boxe?



Responda

1. Como as lutas são classificadas?

2. Quais são os principais golpes do boxe?

3. O que significa Taekwondo?



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