



ATIVIDADE DO ENSINO FUNDAMENTAL – ANOS FINAIS – EDUCAÇÃO FÍSICA

ESCOLA: _____

ALUNO(A): _____ Nº _____

9º ANO: _____ PROF.: _____ DATA: ____/____/2020

DIAS DE PAZ E DIAS DE LUTA!

Nessa situação de aprendizagem iremos focar a unidade temática lutas, explorando algumas das suas modalidades, especificamente o caratê, o boxe e o muay thai.

ATIVIDADE 1 – O QUE EU SEI SOBRE AS LUTAS?

1ª Parte:

Para começar, que tal conversamos um pouco sobre as lutas?

- Ao longo de sua escolaridade você já teve contato com diferentes modalidades de lutas. Quais são elas?
- Atualmente você pratica alguma luta? Se sim, qual? Nos conte um pouco sobre ela.
- Homens e mulheres podem praticar qualquer modalidade?
- Quais equipamentos são necessários para a prática das lutas? Para que servem?
- As lutas podem ser praticadas em qualquer lugar?
- Você sabe como funcionam as competições? Existem regulamentos e regras específicas?
- O Brasil é representado nessas competições?
- Você considera violenta a prática das lutas? Por quê?

2ª Parte:

Vamos realizar uma pesquisa sobre o caratê, o boxe ou o muay thai, **sendo que você deverá escolher somente uma entre estas modalidades**. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para nortear a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém, fiquem à vontade para ir além das indicações:

- Onde e quando surgiu essa prática?
- Quando e como essa prática chegou ao Brasil?
- Quais são as principais características e objetivos dessa modalidade?
- Cite quais são os equipamentos e instrumentos específicos utilizados em sua prática.
- Quais são as regras e como funciona uma competição dessa modalidade?

Ao final da sua pesquisa, faça o registro em uma folha a parte que deverá ser anexada a atividade na hora da entrega, para anexar você pode usar clipes, grampeador ou colar a parte superior esquerda da folha, e claro colocar o nome completo em todas as folhas que utilizar.

Para potencializar seu conhecimento sobre as lutas, você pode assistir aos vídeos a seguir:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cx1b6pofKJM>

<https://www.youtube.com/watch?v=JIMnINXFTKY>

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ye92awFEQY>

ATIVIDADE 2 – LUTAS, ARTES MARCIAIS, ESPORTES DE COMBATE... SERÁ QUE HÁ DIFERENÇAS?

Quando ouvimos falar das lutas, das artes marciais e dos esportes de combate, podemos ter a ideia de que se trata da mesma coisa. Mas será que estamos certos? Afinal, existe alguma diferença entre elas?

Leia o texto a seguir

ENTENDENDO UM POUCO MAIS SOBRE AS LUTAS, AS ARTES MARCIAIS, OS ESPORTES DE COMBATE.

As lutas são consideradas como o **grande grupo** que abriga as **artes marciais** e os **esportes de combate**. Todas as práticas que têm como base a oposição, ou seja, o combate direto entre oponentes, e que permitem a eles agirem com controle de sua conduta e respeito durante o confronto, com a expressão das atitudes, porém, sem o uso da violência, empregando técnicas, táticas e estratégias específicas para

imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário, estão dentro deste grande conjunto.

O termo **artes marciais** é uma criação ocidental e tem o seu sentido atribuído à **guerra**. A palavra marcial é derivada do **Deus da Guerra: Marte**, sendo assim, as artes marciais têm o seu significado voltado à arte para a guerra, utilizado pelas populações orientais de antigamente para defesa e combate nos conflitos, antes da criação das armas de fogo. Após o surgimento das armas de fogo, as **artes marciais** já não se mostravam tão eficientes, passaram por muitas mudanças e seu enfoque tornou-se mais amplo, sendo acrescido de vários elementos da filosofia, dos aspectos culturais locais, e até religiosos, do modo de vida oriental. O desenvolvimento do ser humano passou a ser parte de sua essência e, assim, a prática das **formas individuais das técnicas das lutas** (por exemplo, o Kata no Karatê e o Cati no Kung-Fu) tornaram-se os símbolos do seu exercício.

Os **esportes de combate** estão relacionados à **esportivização** das práticas das lutas ou das artes marciais, ou seja, quando há o confronto entre oponentes, que devem seguir regras e regulamentos específicos para conquistar a vitória, dentro de uma competição esportiva. Para serem considerados como esportes de combate, estes também precisam das organizações regulamentadoras, como as **federações** e as **confederações**, que estabelecem as competições em seus variados níveis e categorias (em sua grande maioria, as classificações são realizadas pelo peso dos competidores, mas também pode ser levada em consideração a idade e/ou a graduação de faixas da modalidade) e para ambos os gêneros (masculino e feminino), com premiações para os vencedores.

Autor: : Diego Diaz Sanchez, Nabil José Awad.

Após a leitura dos conceitos quais são as diferenças entre essas três práticas corporais? Será que existe? Registre seu parecer!

Por hoje é só!

Galera, por favor, **registre com caneta azul, se possível, letra de forma, e por favor, lembre-se de colocar o nome completo na folha, use uma folha de caderno e anexe na atividade usando cliques, grampeando ou colando o canto superior esquerdo.**

Cuidem-se, cuide do próximo e até a próxima, um grande abraço, ☺ .