

Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **8º**

Professor (a): **Alessandra Godinho**

Disciplina: **Educação Física**

Semana 08: de 29 a 31 de março de 2021

Conteúdos envolvidos: **História das diferentes lutas - Conhecimento e análise das regras.**

Motive-se! Aprenda! Vídeos: <https://youtu.be/yD8ILRa4Oug>

<https://youtu.be/RJD0utF9F1c>

História das diferentes lutas

A História das Lutas é um dos esportes mais antigo do mundo, seus primeiros registros são de 15 mil anos atrás e foram encontradas em cavernas na França.

O que é lutas? São os meios encontrados para combater um oponente para se defender ou para praticar esporte.

A origem da luta foi evoluindo com o passar do tempo, muito por razões da necessidade de defesa de animais e seres humanos até alcançar um lugar de destaque na Grécia antiga se permaneceu popular na idade média.

Em 1896 as lutas já estavam nos primeiros jogos olímpicos da era moderna, foram o esporte destaque no evento. A História das Lutas Greco romana e estilo livre, são disputados desde 1920 e hoje a Rússia é o país mais domina na luta mundial.

O aprendizado sobre as lutas é também conhecer sobre a história de diversos povos, dentre eles os orientais, responsáveis pelo desenvolvimento e refinamento de muitas lutas diferentes.

Cada uma das lutas possui movimentos específicos, e o atleta lutador precisa de muitos anos para se formar. A seguir, estão alguns exemplos de lutas e suas origens:

➤ **Boxe:** surgiu na Inglaterra e utiliza os punhos para ataques e defesas. Os golpes mais conhecidos e utilizados são o *jab*, o **cruzado**, o **gancho** e o *upper*.

➤ **Capoeira:** foi declarada patrimônio cultural brasileiro. Sua origem se liga à época da escravidão no Brasil, quando os negros treinavam as técnicas de luta disfarçando-as como uma forma de dança.

Como não podiam treinar abertamente, realizavam rodas de “**dança**” e a música era usada para ajudar no disfarce. As mudanças no ritmo significavam a aproximação de alguém não desejado e os jogadores mudavam os movimentos para mais suaves. Depois, a dança e o ritmo novamente voltavam aos movimentos de luta, dando continuidade ao treino.

➤ **Jiu-jítsu:** também conhecido por *Ju-jutsu*, é a arte suave, uma das mais antigas artes marciais japonesas. Utiliza técnicas de projeção, imobilizações, chaves, torções e estrangulamentos para imobilizar o oponente.

No Brasil, teve grande divulgação pela família Gracie, que, após muitos estudos e adaptações, deu origem ao que conhecemos como o jiu-jítsu brasileiro (*Brazilian jiu-jítsu*), utilizando mais a luta de chão.

➤ **Judô:** significa “Caminho suave”. De origem japonesa, é uma das artes marciais mais conhecidas no mundo. Criada por Jigoro Kano, no fim do século XIX, os movimentos são derivados do jiu-jítsu.

O judô em pé tem como objetivo procurar desequilibrar o oponente, sem perder o próprio equilíbrio. Na luta de solo, o atleta tem que controlar e procurar a rendição do adversário.

O ponto máximo no judô é o *ippon*, considerado um golpe perfeito, quando o oponente cai com as costas no chão. Se o atleta não realiza o golpe com perfeição, meio ponto ou *wazari* é atribuído a ele. Em uma competição, dois *wasaris* equivalem a um *ippon*; o *yuko* é o menor valor, equivale a 1/3 de um ponto e é atribuído quando o oponente cai de lado ou fica imobilizado por 15 segundos.



Karate-do: significa é “caminho das mãos vazias”. Não há uma certeza da origem do *karate*, mas sabe-se que, em meados de 1900, havia uma prática de lutas, o *tode* (como eram conhecidas as artes marciais chinesas depois do domínio chinês em terras japonesas), na ilha de Okinawa.

Com o tempo e a diversificação das regiões onde eram treinadas, elas começaram a ter o nome da região onde eram praticadas e, no caso de Okinawa, Okinawa-te – “a mão de Okinawa”.

Mestre Gichin Funakoshi é o fundador do estilo *shotokan* de *karate* e também é considerado o pai do *karate* moderno. No *karate-do*, os golpes são deferidos com as mãos e os pés, e o treinamento é dividido em *kihon* (fundamentos), *kata* (movimentos formais) e *kumite* (a luta propriamente dita).

No estilo *shotokan*, os movimentos são denominados *kempo*, termo japonês, cuja origem vem do *kung fu* chinês. Entre os diversos estilos, há o *shorinji kempo*, criado em 1947, por Doshin So, com técnicas e métodos mais duros, como o *goho*, e métodos mais suaves, como o *juho*.

➤ **Kung fu:** significa “caminho do tempo de habilidade”. Na China, o *kung fu* é conhecido como *wu shu* e é considerado a mãe de todas as outras artes marciais. A referência mais antiga ao *kung fu* é de 2674 a.C., na época de *Huang Ti*. O Templo *Shaolin* é considerado o berço do *kung fu* na China e vários estilos são conhecidos, sendo que a maioria é baseada em movimentos de animais.

O movimento mais conhecido é o estilo *wing chu*, tendo como maior difusor Bruce Lee, mas há ainda *shaolin* do norte, *tang lang quan* (louva-deus), *pak hok* (garça branca), *tsitsing pi qua* (macaco), *ying zhao quan* (garra de águia), *zui quan* (estilo do bêbado) e outros.

➤ **Luta olímpica:** existe desde a Antiga Roma e, nos dias atuais, é encontrada em duas modalidades, a **luta greco-romana** e a **luta livre**.

Na luta livre, os lutadores podem usar as pernas para aplicação de técnicas e segurar o adversário acima ou abaixo da linha da cintura. Na luta greco-romana, os lutadores podem executar técnicas somente da linha da cintura para cima, utilizando apenas os membros superiores.

➤ **Muay thai:** é conhecido também como boxe tailandês, tem sua origem na Tailândia e é muito praticado por crianças e adultos. A característica principal do *muay thai* é o emprego dos cotovelos, joelhos e pernas.

➤ **Tae kwon do** de origem coreana, é uma arte marcial que utiliza principalmente as pernas, com chutes diretos e giratórios. O *tae kwon do*, como o judô, é um esporte olímpico.

➤ **A esgrima** é um esporte de combate em que os competidores (esgrimistas) utilizam armas brancas (florete, sabre e espada) para atacar e defender. Uma luta de esgrima tem a duração de três assaltos, sendo que cada um tem a duração de três minutos na esgrima são utilizadas três armas brancas: florete, espada e sabre. Relatos da prática da esgrima remontam o século XVI. Na França, no período do absolutismo (séculos XVII e XVIII), havia competições de lutas com a utilização de sabres e espadas. No ano de 1896, nos Jogos Olímpicos de Atenas, a esgrima fez parte do quadro de modalidades esportivas. A prática da esgrima chegou ao Brasil durante o período Imperial.

<https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/esportes-de-luta>

<https://ahistoria.com.br/historia-das-lutas/>

<https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/esgrima.htm>

Atividades

I- Associe as lutas a suas principais características.

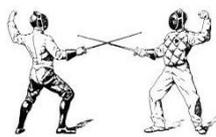
- (A) Boxe () Utilizam armas brancas (florete, sabre e espada) para atacar e defender.
(B) Capoeira () Estilos são conhecidos, sendo que a maioria é baseada em movimentos de animais.
(C) Esgrima () Procurar desequilibrar o oponente, sem perder o próprio equilíbrio.
(D) Judô () Técnicas de luta em forma de dança.
(E) Kung fu () Utiliza os punhos para ataques e defesas.

II - Relacione:

- (A) Luta Olímpica
(B) Capoeira
(C) Esgrima
(D) Judô
(E) **Karate-do**



()



()



()



()



()