



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Escola: _____

Aluno: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: **8º**

Professor (a): _____

Disciplina: **Educação Física**

Semana 12: de 26 a 30 de abril de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Luta: autoestima, autocontrole e autodefesa.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://tvbrasil.ebc.com.br/stadium/2020/09/artes-marciais-levam-ao-melhor-uso-da-energia-fisica-e-mental>

Luta: autoestima, autocontrole e autodefesa.

Há quem diga que fazer artes marciais pode estimular à agressividade e violência entre crianças e adolescentes. Por isso, muitos pais ficam reticentes quando os filhos decidem participar de alguma modalidade esportiva de luta. A atitude, considerada conservadora pelos estudiosos, está diretamente ligada ao medo de vê-los metidos em confusão. Mas o receio tem dado espaço a outro tipo de sentimento: a tranquilidade. Isso é o que aponta um estudo realizado por uma universidade de Tel Aviv, em Israel.

A pesquisa mostrou que crianças que passaram a praticar artes marciais apresentaram um maior autocontrole e disciplina no dia a dia. Isso porque as modalidades esportivas de luta funcionam melhor do que uma terapia convencional porque consegue diminuir as emoções negativas. Outro estudo, desta vez da Universidade da Califórnia, nos EUA, comprovou que os idosos que desenvolvem alguma arte marcial têm melhora significativa no desempenho do sono.

O mais interessante é que os estudos também apontam que algumas modalidades colaboraram de forma mais eficaz com outros aspectos emocionais e comportamentais.

Ops! As lutas, hoje em dia, são tão procuradas quanto qualquer terapia para mantermos o corpo e a mente funcionando de forma saudável. Descubra os benefícios de algumas modalidades!

- Jiu Jitsu: Arte marcial trabalha bastante, além da força física, o raciocínio lógico e a capacidade de sair de situações adversas com calma e sabedoria.
- Boxe: Além de um ótimo esporte para o condicionamento físico, ele ajuda a aliviar o estresse.
- Judô: Luta de constate contato físico, ele gera grande concentração e autocontrole aos seus praticantes.
- Karatê: Além de uma luta, o Karatê é uma arte que trabalha a meditação.
- Taekwondo: Por ser praticamente feito por chutes, essa modalidade favorece muito o trabalho das pernas, fortalecendo os músculos e a coordenação motora.
- Krav maga: Técnica israelense de defesa pessoal, seus movimentos são leves, melhorando a flexibilidade da musculatura.

TAREFA

Você já praticou alguma luta? Tem vontade de conhecer alguma modalidade?

Sua tarefa semanal será responder estes questionamentos e pesquisar sobre alguma luta de seu interesse. Você não precisa escrever um texto grande, apenas descreva o que achou mais interessante.