

Escola: _____

Aluno: _____

Data: ____/____/____

Ano de Escolaridade: 9º

Professor (a): _____

Disciplina: Educação Física

Semana 12: de 26 a 30 de abril de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Lutas.

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

LUTAS

Quando falamos de lutas no ambiente escolar, temos que as diferenciar das tão conhecidas “BRIGAS”. Lutas é o combate de pessoas ou grupo de pessoas dotadas de treinamento ou não, e dentro das modalidades com regras e detalhes a serem seguidos.



ORIGEM das LUTAS

A Luta nasceu em cada lugar onde o “homo sapiens” apareceu há 100 mil anos atrás, digamos. E junto com ele se desenvolveu. Ela nasceu “livre” como diz o próprio nome, sem adereços ou complementos, em consonância com a própria natureza. O homem, que nasceu nu, sempre lutou, e continuará lutando até o fim dos séculos.

Na pré-história os homens primitivos, à semelhança dos animais também “brincavam” de lutar como até hoje fazem os filhotes dos felinos, por exemplo. Além do componente lúdico, existia também um aprendizado imprescindível à sobrevivência, onde os mestres eram aqueles que os haviam gerado. Portanto não pode haver dúvida que a LUTA É O MAIS ANTIGO DESPORTO e, especificamente a Luta Livre, a mãe de todas as outras modalidades de combate corporal.

Dessa forma foram surgindo em cada canto do planeta, com seus traços de cultura diversas e não somente com o objetivo de sobrevivência, formas de luta que ao longo do tempo foram se organizando com regras e princípios tornando-se assim também modalidades esportivas.

Vamos falar um pouquinho de 04 delas: JUDÔ, BOXE, TAEKWONDO E LUTA GRECO-ROMANA.

JUDÔ - ORIGEM

Como luta, o JUDÔ foi sistematizado e organizado por volta de 1882, pelo mestre ocidental Jigoro Kano e se constituiu a partir dos movimentos e gestos do ju-jutsu (ju: flexível e jutsu arte praticada pelos samurais japoneses sem a utilização de armas).

OBJETIVO

É caracterizado por movimentos que envolvem agarramentos, rolamentos, quedas, equilíbrios, desequilíbrios, projeções (lançamentos) e imobilizações. O objetivo final é projetar o oponente ao chão ou imobilizá-lo.

BOXE - ORIGEM

Tem sua origem nos séculos XVIII e XIX na Inglaterra e era praticado com as mãos nuas. Essas lutas com as mãos descobertas eram frequentemente brutais, de modo que acabou sofrendo intensas mudanças em 1867, com a formulação das Regras de Queensberry, que previam rounds de três minutos, separados por um intervalo de um minuto, além do uso obrigatório das luvas. Essas regras entraram em vigor em 1872.

OBJETIVO

O boxe tem como objetivo derrubar o oponente com a utilização das mãos através de golpes.

TAEKWONDO - ORIGEM

A arte marcial surgiu como forma de renascimento, depois dos conflitos e período de dominação da Coreia pelo Japão. Após a Segunda Guerra Mundial, o Taekwondo foi criado com base no Karate japonês com influências de Taekkyeon, arte marcial coreana. O Karate foi introduzido para a Coreia durante o período de anexação (1910-1945), servindo de base para o desenvolvimento de Taekwondo, artes marciais chinesas também influenciaram o Taekwondo.

OBJETIVO

O objetivo do taekwondo indica a utilização de técnica de combate sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e punhos, de pontapés voadores, de esquivas e intercepções de golpes com as mãos, braços ou pés, para a rápida destruição do oponente.

LUTA GRECO-ROMANA

ORIGEM

A luta greco-romana foi desenvolvida na França no início do século 19, e era parte do treinamento dos soldados de Napoleão. Em sua versão moderna, a luta Greco-romana é mais um esporte que uma arte marcial. Não se deve confundi-la com a luta livre, pois a luta grego-romana segue um estilo rigidamente centrado na parte superior do corpo, em que o competidor pode usar somente os membros superiores e atacar o oponente acima da cintura.

OBJETIVO

O objetivo é imobilizar os dois ombros de um adversário até a rendição.

ATIVIDADES

1) Cite as principais modalidades esportivas da Luta.

2) Como se deu a origem das Lutas?

3) Das modalidades acima citadas, escolha uma e explique-a de forma resumida.
