



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



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ___/___/___

Professor (a): _____

Ano de Escolaridade: 7º

Disciplina: Educação Física

Semana 35: de 18 a 22 de outubro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Práticas de Lutas Desenvolvidas em Comunidades Locais.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=XFxoNLRQ19c>

As **lutas** são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras.

As técnicas de lutas estão presentes nas artes marciais e também em sistemas militares. No campo dos esportes, ela é considerada a mais antiga modalidade, estando atrás apenas do atletismo.

Movimentos utilizados

A luta possui movimentos de combate a longa e a curta distância. As de longa distância incluem empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já as de curta distância englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas.

As artes marciais e as lutas possuem alguns aspectos que os tornam diferentes. As lutas consistem no combate direto com o adversário.

Abaixo seguem alguns exemplos de lutas desenvolvidas e mais praticadas nas comunidades:

- **Boxe**

O 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**

A 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**

O 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**

O significado de judô é “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.

Atividade

- 1** - Cite 3 técnicas do Jiu-Jitsu
- 2** - Como é chamado o golpe perfeito, quando o oponente cai de costas no chão lutando judô?
- 3** - Qual o nome da luta que foi declarada patrimônio cultural brasileiro?
- 4** - Quais são os golpes mais conhecidos do Boxe?