



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



Aluno: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ano de Escolaridade: **9º**

Professor (a): \_\_\_\_\_

Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 35: de 18 a 22 de outubro de 2021**

### **Conteúdo(s) desenvolvido(s): Reconhecimento e criação de táticas das lutas**

Lutas são disputas corporais, nas quais os participantes empregam 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.

#### **O que é tática?**

A tática é um elemento da estratégia, e tem como objetivo o alcance de metas. Enquanto a estratégia é elaborada com a intenção de se alcançar um objetivo amplo, onde o prazo costuma ser maior, a tática visa o curto prazo.

Trazendo o exemplo para a área de lutas, ao elaborar uma estratégia você levaria em consideração todas as competições que você participará no ano, estabelecendo um objetivo maior para este período. No pensamento tático, você estabelece o que será preciso fazer em cada competição, e como fará para alcançar esta meta.

#### **O que é a tática aplicada às lutas?**

O lutador desenvolve um repertório de técnicas ao longo dos seus anos de treinamento nas artes marciais e esportes de combate. Fazendo uma analogia à Tecnologia da Informação, as técnicas estão para os dados assim como a tática está para a informação.

Como assim?

Os dados sozinhos não têm utilidade, se não forem encaixados em um contexto e organizados de uma forma que possam ser transformados em informação. Ao se tornarem informações, se tornam úteis, podendo utilizadas de acordo com o objetivo pelo qual foram coletadas.

Da mesma forma, a técnica em si não pode ser aplicada se não for levado em conta o contexto e a situação na qual será aplicada. O ato de você desferir um chute não quer dizer nada se não levar em conta a distância em que se encontra do adversário, o jeito como ele se move, suas características físicas e seu repertório de técnicas.

Portanto, a técnica se trata de “o que fazer”, enquanto a tática, de “como fazer”.

## Como desenvolver o pensamento tático voltado para lutas

Para elaborar uma tática de luta, você deve levar em conta tanto as suas habilidades quanto as do seu adversário. Você deverá analisar quais são seus pontos fortes e fracos, assim como os de seu oponente.

Ao confrontar estes dados, você deverá estabelecer qual é a melhor forma de aplicar cada técnica treinada, baseado nas características de seu adversário.

Fazendo isso, as chances de conseguir aplicar suas técnicas de forma efetiva e no momento certo são muito maiores.

Lutadores e treinadores modernos devem ser capazes de utilizar todo o tipo de ferramentas que o deixem mais próximos da vitória. Devem estar sempre inovando em seus treinamentos e buscando conhecimento, para que não parem no tempo e acabem ficando para trás.

A preocupação com o pensamento tático é essencial para o bom desempenho nas lutas. E você, como faz o planejamento tático de suas lutas ou de seus atletas?

### Atividade

- 1 – Defina Luta:
- 2 - Qual a diferença entre Tática e Técnica na Luta?
- 3 – Defina Tática:
- 4 – Assinale a alternativa INCORRETA:

A) Para elaborar uma tática de luta, você deve levar em conta tanto as suas habilidades quanto as do seu adversário. Você deverá analisar quais são seus pontos fortes e fracos, assim como os de seu oponente.

B) O lutador desenvolve um repertório de técnicas ao longo dos seus anos de treinamento nas artes marciais e esportes de combate. Fazendo uma analogia à Tecnologia da Informação, as técnicas estão para os dados assim como a tática está para a informação.

C) Lutas São disputas corporais, nas quais os participantes empregam 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.

D) A preocupação com o pensamento tático é ineficaz para o bom desempenho nas lutas.