



Aluno: _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 9º Professor (a): _____ Disciplina: Ed. Física

Semana 37: de 03 a 05 de novembro de 2021

Conteúdo desenvolvido: Valores éticos e estéticos veiculados pela luta

A prática de exercícios físicos, entre eles as lutas e os esportes de combate, trazem benefícios que vão além do condicionamento físico e a boa forma. Longe de serem apenas conjuntos de técnicas para autodefesa, ou esportes brutais onde o único objetivo é machucar seus oponentes, as lutas podem ser instrumentos para formar cidadãos mais conscientes de seus direitos e deveres.

Os valores que são aprendidos durante as aulas podem e devem ser usados pelo praticante fora das áreas de treino, onde contribuirão para a constituição de uma sociedade melhor. Mas quais valores são esses?

1. Respeito

Em uma aula de lutas, você como aluno iniciante é introduzido não só às técnicas da modalidade, mas ao conjunto de normas do local onde ela é praticada. É importante que você adapte e siga essas normas, para que tenha uma boa convivência com seus companheiros de treino e com seu professor. Com isso, é criada uma relação de respeito mútuo, onde cada indivíduo tem a consciência de seus limites e os das pessoas que estão ao seu redor. O respeito é essencial para o convívio em sociedade, portanto esse é um benefício muito valioso que a prática de lutas traz a você.

2. Confiança

O fato de você estar aprendendo a lutar pode ser um motivo para que você adquira mais confiança. Mas esta não é a única razão. O bem-estar adquirido pela prática de uma atividade física, a melhora no condicionamento físico, e principalmente a

capacidade de autocontrole desenvolvidos nas aulas, são fatores que te ajudam a conquistar mais confiança.

3. Determinação

Os treinamentos de lutas e artes marciais são desafiadores. Você precisará fazer exercícios que o tirarão da zona de conforto, mas que te trarão muita satisfação ao conseguir realizá-los.

Para que você progrida nos treinos, e consiga se superar a cada dia, você precisará de muita determinação. Ela será desenvolvida naturalmente nos treinos, através do incentivo de seu professor e seus companheiros de treino, mas é importante que você sempre se empenhe ao máximo. Com isso, você irá perceber que os desafios encontrados na vida cotidiana se tornarão “mais fáceis” de serem superados.

4. Humildade

Você terá a oportunidade de exercitar a humildade em muitas ocasiões durante os treinos de luta, mas com certeza, seu maior professor de humildade será você mesmo. Se você estiver disposto a aprender, a humildade precisará estar sempre presente.

5. Capacidade de concentração

Para que você consiga aprender as técnicas de forma correta, será necessário que você preste muita atenção às explicações sobre sua execução. O ato de exercitar a atenção fará com que sua capacidade de concentração aumente. Outro fator que ajuda a aumentar esta capacidade é o fato de estar praticando uma atividade que promove o alívio do stress, que será comentado a seguir.

6. Alívio do stress

Atividades físicas em geral trazem o alívio do stress. Durante e após a prática, a glândula hipófise libera a endorfina, hormônio responsável pela sensação de prazer, além de melhorar o sistema imunológico e trazer a sensação de alívio e bem-estar. Ao praticar lutas, você irá experimentar esta sensação após cada treino, o que irá te ajudar a manter o stress bem longe.

7. Companheirismo

Os treinos de luta são geralmente feitos em grupos. Esses grupos costumam ser bem heterogêneos, e você encontrará pessoas de todas as idades, etnias, e níveis de habilidade treinando juntos. Em uma aula bem conduzida, existe o sentimento de companheirismo, onde cada um ajuda o próximo a não desistir dos desafios impostos nas aulas. A preocupação com que o parceiro de treino não se machuque também está sempre presente, desenvolvendo o sentimento de cuidado com o próximo. Em campeonatos, ou em treinamentos fora da academia, este sentimento parece ficar mais aparente. Os membros da academia torcem pelo sucesso de seus companheiros durante as competições e atividades realizadas nos treinos especiais. Esses são alguns dos benefícios que a prática de lutas pode trazer a você. E esses benefícios irão se estender às pessoas que estão ao seu redor. Com isso, a sociedade como um todo se beneficia.

1) Cite três valores aprendidos com a prática da luta:

2) Dos valores citados acima, qual, para você tem mais importância na prática de lutas? Por quê?

3) Qual a importância da prática de luta?
