



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



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: **8º ano**
Professor (a): _____ Disciplina: **Educação Física**

Semana 37: de 03 a 05 de novembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Técnicas e táticas nas vivências das diferentes lutas.

Motive-se! Aprenda! Vídeo: <https://youtu.be/4F8uxSseNKU>

Para iniciarmos, vamos conhecer algumas diferentes **lutas** ocidentais e orientais.

ORIENTAIS		OCIDENTAIS	
Kung fu	Tae kwon do	Boxe	Luta livre
Tai chi chuam	Kendô	Esgrima	Brazilian jiu jitsu
Caratê	Sumô	Kick box	Lutas indígenas
Judô	Jiu jitsu	Capoeira	Panocrácio

Assim como as artes marciais, a origem das lutas ocidentais ainda é uma incógnita. Indícios mostram que os gregos, por exemplo, tinham uma forma de lutar conhecida como “panocrácio”, presente nos primeiros Jogos Olímpicos da Antiguidade. Para os gregos, confrontos eram considerados esportes, e estes vistos como grandes espetáculos. Os atletas eram os ícones desses eventos.

O panocrácio

É uma das mais antigas lutas sistematizadas de que se têm registros, provavelmente surgiu na Grécia como forma de treinamento de exércitos para a guerra.

Na época, sua prática tinha como objetivos a defesa do povo e das terras e o desenvolvimento de virtudes, logo grande parte da população o praticava. Um exemplo é a presença do filósofo Sócrates como praticante dessa luta e como integrante do exército grego

O panocrácio era uma luta muito violenta, quando praticada pelos exércitos. Quando passou a ser praticada como esporte nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga, a violência diminuiu. Na atualidade, essa luta foi resgatada na Grécia como forma de recuperar elementos da cultura, desenvolver atividade física e valores sociais.

Em um confronto de panocrácio, pode-se identificar muitos elementos presentes em duas lutas mais conhecidas, como o boxe e a luta livre (Wrestling).

TAREFA

Não iremos nos aprofundar muito no panocrácio e como tarefa da semana, você deverá pesquisar um pouco sobre algumas lutas das citas no quadro acima. Descubra algumas regras, como são as competições. Escolha ao menos, **duas** lutas.

Não precisa escrever um texto grande, apenas o necessário! Envie uma foto de sua pesquisa para correção.