



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



Aluno (a): \_\_\_\_\_

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

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

Ano de Escolaridade: 7º ano

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

Disciplina: **Educação Física**

## **Semana 33: de 04 a 08 de outubro de 2021**

**Conteúdo(s) desenvolvido(s)** História de Diferentes Lutas

**Motive-se! Aprenda!** Assista: <https://www.youtube.com/watch?v=JHgC6fzhles>

<https://www.youtube.com/watch?v=jLkCtfvw5dc>

<https://www.youtube.com/watch?v=nQlxXnG7J-o>

### **Esgrima**

De acordo com os registros históricos, a esgrima terá surgido como esporte na Europa no século XVI. Mas a sua prática é muito antiga, afinal a humanidade a utilizou como um meio de sobrevivência - para caçar, para combater e se defender do inimigo. Os gladiadores, por exemplo, a usavam em combates, mas também como entretenimento para o povo.

Na época do feudalismo, a forma de guerrear começou a mudar e, com isso, as espadas também sofreram alterações, tornando-se mais fortes e também mais finas nas pontas, que passaram a ser mais utilizadas.

Com o passar do tempo, os equipamentos utilizados na prática da esgrima evoluíram, sendo acrescentados coletes, luvas e máscaras. No século XVIII tem início a esgrima moderna e as máscaras cobrem os olhos protegendo-os. Assim, a esgrima assume-se como esportiva, com benefícios mentais e físicos para os seus praticantes, dentre os quais: aumento da acuidade visual, auditiva e tátil, desenvolvimento da agilidade, concentração, desenvolvimento de reflexos e aumento da autoconfiança.

No Brasil, a prática da esgrima data do período imperial, graças a Dom Pedro II. As tropas faziam uso dela, motivo pelo qual foi introduzida nos cursos da Escola Militar em 1858.

A primeira participação do Brasil com esgrima nos jogos olímpicos ocorreu em 1936.

### **Capoeira**

É uma arte marcial com quase 5 séculos, desenvolvida no Brasil, por escravos oriundos de África, inicialmente como técnica de defesa.

Baseada em tradicionais danças e rituais africanos, estes escravos praticavam capoeira nos intervalos do trabalho, treinando quer o corpo quer a mente para situações de combate. Devido à proibição de qualquer tipo de arte marcial pelos seus donos, a capoeira continuou, mas encoberta como uma "inocente" dança recreativa.

Mais tarde, no século 17, alguns escravos fugitivos formaram "quilombos" (territórios escondidos e governados por escravos), na qual a arte capoeirista foi aperfeiçoada.

Mas a capoeira permanecia proibida, mesmo após a abolição da escravatura em 1888. Contudo, continuava a ser praticada pela população mais pobre, dando origem a perseguições e condenações, numa tentativa, quase bem-sucedida, de erradicar a Capoeira das ruas brasileiras nos anos 20.

Apesar da proibição, Mestre Bimba e Mestre Pastinha fundaram a primeira escola de Capoeira, em Salvador, Bahia. Mestre Bimba criou um novo estilo, a "Capoeira Regional", afastando-se da tradicional "Capoeira Angola", introduzindo novos movimentos e técnicas.

Foi com a nova "Capoeira Regional" que o Mestre Bimba conseguiu finalmente convencer as autoridades do enorme valor cultural da Capoeira, terminando assim a proibição na década de 30.

### **Jiu-jitsu**

Segundo alguns historiadores o Jiu-jitsu ou "arte suave", nasceu na Índia e era praticado por monges budistas. Preocupados com a autodefesa, os monges desenvolveram uma técnica baseada nos princípios do equilíbrio, do sistema de articulação do corpo e das alavancas, evitando o uso da força e de armas. Com a expansão do budismo o jiu-jitsu percorreu o Sudeste asiático, a China e, finalmente, chegou ao Japão, onde desenvolveu-se e popularizou-se.

A partir do final do século XIX, alguns mestres de jiu-jitsu migraram do Japão para outros continentes, vivendo do ensino da arte marcial e das lutas que realizavam. Esai Maeda Koma, conhecido como Conde Koma, foi um deles. Depois de viajar com sua trupe lutando em vários países da Europa e das Américas, chegou ao Brasil em 1915 e se fixou em Belém do Pará, no ano seguinte, onde conheceu Gastão Gracie. Pai de oito filhos, cinco homens e três mulheres, Gastão tornou-se um entusiasta do jiu-jitsu e levou o mais velho, Carlos, para aprender a luta com o japonês.

#### **Atividade 1**

Qual luta foi criada por escravos?

---

#### **Atividade 2**

Qual luta nasceu na Índia e era praticado por monges budistas?

---

#### **Atividade 3**

Qual luta cuja prática é muito antiga e foi utilizada pela humanidade como um meio de sobrevivência - para caçar, combater e se defender do inimigo?

---