



**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: **9º**
Disciplina: **Educação Física**

Semana 34: 11/13 e 14 de outubro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Reconhecimento e criação de regras das lutas

Motive-se! Aprenda!

Reconhecimento e criação de regras das lutas

A luta está presente há séculos na cultura de muitas civilizações, sendo reconhecida de diferentes maneiras, como rito, prática religiosa, preparação p/ a guerra, jogo e exercício físico. A maioria dos relatos de povos antigos conta com distintas manifestações de atividades de luta, que expressavam seus costumes e tradições, delineando sua história, fosse ela ocidental ou oriental. As lutas trazem para o mundo da Educação Física parcelas de tradição, religião, cultura, filosofia, rituais e disciplina, além de aspectos relacionados ao corpo passíveis de serem transmitidos, preservados e reorganizados no decorrer de suas atividades milenares.

As terminologias das lutas são arte marcial, esporte de combate e luta.

O conceito de luta não se associa à violência, envolve a disputa por espaços, habilidades, de equilíbrio e desequilíbrio, imobilização e esquivas, contando regras, disputas e campeonatos.

Regras

As regras existem nas diferentes práticas da modalidade de lutas para que possamos manter a segurança e o respeito a todos. As regras precisam ser seguidas e incluem: duração do embate, vestimenta, equipamentos de proteção, locais de disputa, golpes permitidos e proibidos. Contam com entidades reguladoras que são associações, federações e confederações. E, valorizam o respeito entre os adversários nas competições.

As lutas que são Olímpicas

Luta Olímpica (greco-romana), Taekwondo, Judô, Boxe e a Esgrima.

Responda:

1 – Quais são as terminologias das lutas?

2 – Qual é o conceito de luta?

3 – Quais são as entidades que regulamentam as regras das lutas?

4-Crie uma regra para uma das lutas Olímpicas mencionadas acima.

5– Cite duas lutas que NÃO são Olímpicas: