



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



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 7º ano
Professor (a): _____ Disciplina: Educação Física

Semana 38: de 08 a 12 de novembro de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Jogos de luta e a autoestima.

Motive-se! Aprenda! Vídeo1: <https://youtu.be/b9AuoXNteP0>

Vídeo2: <https://youtu.be/ICbWnredmHY> Vídeo3: <https://youtu.be/vmH4HUaamfA>

Jogos de luta (oposição)

Os Jogos de luta/oposição têm como característica o ato de confrontação que acontece entre duplas, trios ou até mesmo em grupos. Seus objetivos são vencer o adversário, impor-se fisicamente ao outro, respeito às regras e acima de tudo assegurar a segurança do colega durante as atividades. Durante a aplicação dos jogos de luta/oposição precisamos levar em consideração alguns critérios de segurança para que não ocorram acidentes. Sendo assim devemos propor espaços delimitados que ofereçam segurança; tempos de jogo limitados e curtos (30seg, 1min, 1min30) com sinal de início e fim de jogo; durante o jogo não utilizar joias ou qualquer objeto que possa ferir; retirar os sapatos (quando necessário).

A luta é um importante exercício de aprendizagem, pois nela exercitamos o respeito às regras, o respeito ao outro. É também uma atividade física. Luta não significa violência, e sim um jogo ou esporte que envolve a disputa por espaços, habilidades de equilíbrio e desequilíbrio, imobilizações e esquiva, contem regras, disputas e campeonatos.

As 3 classificações dos jogos de luta/oposição

Jogos que aproximam os combatentes: – são aqueles que mantem o contato direto (corpo a corpo), o qual consiste em tirar, empurrar, desequilibrar, projetar e imobilizar. Entre estes podemos citar: judô, luta olímpica, jiu-jitsu, sumô, etc.

Jogos que mantem o adversário à distância: – estes jogos têm como característica não manter o contato direto com seu adversário, este contato só se dá no momento da aplicação do golpe. Como exemplo: karatê, boxe, muaythay e taekwondo.

Jogos que utilizam um instrumento: – são aqueles que utilizam algum instrumento para não deixar o adversário se aproximar e atacá-lo de longa distância. Como exemplo: esgrima e kendo.

Luta e a autoestima

Com o surgimento de tantas sensações boas e sentimentos positivos, após a realização de exercício físico seja uma caminhada, corrida, musculação, lutas ou outras, os efeitos psicológicos promovidos pelas atividades físicas são potencializados. Além de melhorar o humor, os exercícios diminuem o estresse, a ansiedade e ajudam a combater a insegurança e a depressão, os principais vilões de autoestima.

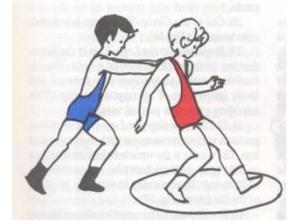
Vamos praticar

Quero ficar

Material necessário: Placas de Tatame, arco (bambolê), corda, giz ou elástico.

Execução: Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área.

Variação: Em pé, sentado, de joelhos ou deitado.

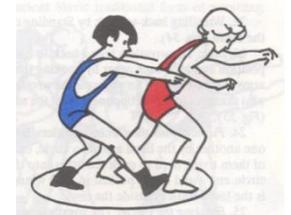


Quero sair

Material necessário: Placas de Tatame, arco (bambolê), corda, giz ou elástico.

Execução: Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos praticantes é sair da área demarcada, enquanto o outro procura impedi-lo.

Variação: Em pé ou de joelhos.



Pé com pé

Material necessário: Placas de Tatame ou em cima de um tapete.

Execução: Sentados no chão com os pés unidos.

Objetivo: Fazer com que seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão.



Responda:

1) Quais são os objetivos dos jogos de luta/oposição?

2) O que você sente ao terminar de fazer um exercício físico (caminhar, correr, pedalar, brincar, lutar etc.)?

3) Marque com um (X) a alternativa correta: quais são as 3 classificações dos jogos de lutas/oposição?

- a) Jogos que aproximam os combatentes, mantém o adversário à distância e utilizam um instrumento.
- b) Jogos que mantém o adversário à distância, mantem o adversário preso e não utilizam um instrumento.
- c) Jogos que não utilizam um instrumento, mantém o adversário à distância, utiliza apenas os braços.
- d) Quero ficar, quero sair e pé com pé.

4) Se puder envie uma foto sua realizando um dos 3 exercícios (quero ficar, quero sair ou pé com pé) com alguém da sua família caso não queira enviar sua foto envie uma mensagem de texto falando como foi para você e para quem fez com você?