



Aluno: \_\_\_\_\_  
Escola: \_\_\_\_\_  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Ano de Escolaridade: 7º  
Professor (a): \_\_\_\_\_ Disciplina: Educação Física

## Semana 41: de 29 de novembro a 03 de dezembro de 2021

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

**Motive-se! Aprenda!** Vídeos: <https://youtu.be/uOK3AM1Oc5o>  
<https://youtu.be/Imyt5oNeOsc>

A luta faz parte da cultura humana, surgindo da necessidade de se proteger, estando sempre presente em situações de defesa contra inimigos ou feras, ou de ataque na caça ou na guerra, com ou sem armas”.

Os Jogos de Luta são atividades recreativas organizadas para a Educação Física escolar que utilizam elementos próprios do conteúdo lutas. Representam a adaptação das lutas em forma de brincadeiras.

Nos Jogos de Luta o mais importante é desenvolvimento das competências próprias de cada jogo ou grupo de jogos. Essas atividades privilegiam a ludicidade e movimentos simples e não violentos, que as crianças utilizam normalmente em suas brincadeiras livres. Assim, é importante que todos os alunos tenham contato nas suas aulas de Educação Física com esse conteúdo tão rico e repleto de possibilidades. Veja alguns exemplos de jogos de lutas:

➤ **Jogos de rapidez e atenção:** São jogos de vivacidade que alternam os papéis de atacante e atacado e evitam o contato próximo com o adversário.

✓ Ações motoras trabalhadas:

Ataque : atacar e tocar

Defesa : resistir e esquivar

Atividades : “Os balões estourados” para o qual podem ser formadas duplas de alunos em que um deles deve defender um balão (ou bexiga) preso ao tornozelo enquanto o colega tenta estourá-lo com os pés, alternando-se as funções.

➤ **Jogos de conquista de objetos:** Esses jogos mantêm a separação das funções de ataque e defesa, mas começam a aproximar os adversários, porém as principais ações de oposição se dão em direção a objetos a serem conquistados.

✓ Ações motoras trabalhadas:

Ataque : atacar e tocar (pegar)

Defesa : resistir ,esquivar e bloquear

Atividades: “A coleta dos prendedores de roupa” divididos em duplas, um dos jogadores deve tentar retirar os prendedores presos às roupas do colega, que deve procurar defendê-los. Vale lembrar que os papéis de ataque e defesa devem ser oferecidos a todos. Ganha quem ficar com o maior número de pregadores em um tempo determinado.

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>

<http://www.gpef.fe.usp.br/semef%202014/P%C3%B4ster%20Fabricio%20Monteiro%20-%20AS%20LUTAS%20E%20A%20LUDICIDADE%20NA%20EF%20ESCOLAR.pdf>

### Atividade

1- Pesquise outros jogos de lutas e identifique a relação deles com as lutas de autodefesa:

---

---

---

---

---