



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 9º
Professor (a): _____ Disciplina: Educação Física

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

Conteúdo (s) desenvolvido (s): Retomada de conteúdos

Motive-se! Aprenda! Vídeos: <https://youtu.be/wTUY-XPzEIA> - Capoeira Regional -
<https://youtu.be/xO3kmUAPk9E> - Capoeira Angola -

Teste seus conhecimentos:

1- Capacidades físicas desenvolvidas nas lutas:

- (A) Corrida, equilíbrio, velocidade e força
- (B) Resistência, velocidade, flexibilidade e força
- (C) Arremesso, flexibilidade, velocidade e desequilíbrio
- (D) Lançamento, salto, resistência e agilidade

2- Tipos de lutas do Brasil:

- (A) Capoeira, judô e sumô
- (B) Capoeira, huka huka e marajoara
- (C) Jiu-jitsu brasileiro, karatê e boxe
- (D) Esgrima, berimbau e huka huka

3- No Karatê o que é Kata?

- (A) Dança
- (B) Apresentação Teatral
- (C) Luta imaginária
- (D) Luta combinada

4-Quais as Ordens das Faixas do Jiu Jitsu?

- (A) Roxa, Azul, Branca, Cinza, Laranja, Amarela, Verde, Preta, Marrom, Vermelha e Coral.
- (B) Azul, Roxa, Branca, Laranja, Verde, Marrom, Cinza, Vermelha, Preta, Coral e Branca
- (C) Branca, Cinza, Amarela, Laranja, Verde, Azul, Roxa, Marrom, Preta, Coral e Vermelha.
- (D) Verde, Cinza, Amarela, Roxa, Azul, Coral, Vermelha, Branca, Marrom, Preta e Cinza.

5- Qual o nome do responsável por trazer o judô ao Brasil?

- (A) Jigoro Kano
- (B) Bruce Lee
- (C) Jack Chan
- (D) Eisei Maeda



➤ "As lutas esportivas e artes marciais se desenvolveram ao longo do tempo e alcançaram seu patamar atual com numerosos praticantes de diversas modalidades. Atualmente, a mídia em geral fornece um grande espaço sobre lutas esportivas e artes marciais em suas publicações e transmissões." De acordo com essa afirmação, qual a influência da mídia na prática das lutas?

6 - Observe os elementos da aptidão física e identifique suas definições correspondentes:

Qualidades Físicas

Definições

- A – Agilidade () Pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes partes do corpo e depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular.
- B – Equilíbrio () Qualidade que permite manter um esforço continuado por maior tempo.
- C – Flexibilidade () Permite os músculos produzirem uma tensão para vencer ou igualar-se a uma resistência na ação de empurrar, puxar ou elevar.
- D – Força () Habilidade corporal ou de uma parte do corpo para realizar um movimento, mudando a direção, rápida e precisamente.
- E – Resistência () Capacidade de assumir e sustentar qualquer posição do corpo contra a força da gravidade.

Leia o texto abaixo

CAPOEIRA

A capoeira nasceu na África, por volta do Século XVI, praticado pelos homens escravizados. No Brasil também foi instrumento de luta pela liberdade. O Brasil reconheceria como forma de proteção contra a violência e repressão dos senhores de engenho. Uma expressão de resistência da escravidão, foi proibida por ser considerada uma prática violenta e subversiva até 1935, com a revogação do Decreto 487 de 1890. Atualmente existem três estilos: Capoeira Angola, Regional e Contemporâneo.



7- Assista Aos vídeos indicados no início da atividade e tente observar quais qualidades físicas são mais solicitadas e se há diferenças entre os tipos de capoeira:
