



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 19 e 20



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

LUTAS



Caro(a) estudante, nessa atividade o assunto é **lutas**. Apresentaremos aqui algumas lutas brasileiras, analisando suas características. Identificaremos diferenças entre luta e briga. No final você é convidado a realizar uma sessão de alongamentos.



Antes de falar das lutas, vamos aprender que a essência delas não se relaciona com a violência ou brigas, pois as lutas se assemelham apenas a um jogo ou esporte, onde há disputa por espaço, habilidades de equilíbrio e desequilíbrio, imobilização e esquiva, sempre contendo regras simples e de respeito mútuo. Já na briga prevalece a violência, a intenção de agressão ao adversário, seja ela moral ou física, ou seja, briga difere de luta.

As lutas estão relacionadas à nossa história. Desde os primórdios as lutas estiveram presentes na natureza através dos animais e do ser humano. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade e existem diversas modalidades de luta espalhadas pelo mundo.

Você sabia que existem diversas lutas (artes marciais) criadas no Brasil? Dentre as mais conhecidas estão a **CAPOEIRA** e o **JIU-JITSU** brasileiro. Além dessas, existem outras lutas brasileiras espalhadas por todas as regiões, um exemplo é o **HUKA-HUKA** uma arte marcial dos povos indígenas. Outros exemplos de lutas brasileiras: **ESGRIMA CRIOLA, XONDARO, TARRACÁ, CARATÊ MACHIDA, LUTA MARAJOARA, LUTA LIVRE ESPORTIVA E MACULELÊ.**

Referência:

<https://anovademocracia.com.br/no-17/864-xondaro-a-arte-marcial-dos-guaranis>

<https://sme.goiania.go.gov.br/conexaoescola/eaja/lutas-brasileiras/>

Colaboração: Prof. Helenilson dos Santos – E.M. Ary Cabral

De acordo com o texto, responda:

1. "Luta é diferente de Briga". Assinale abaixo com (L) para Lutas e (B) para Brigas.

- A) () Valorizam o respeito ao adversário.
- B) () São resultados de sentimento de raiva e repúdio.
- C) () Se assemelham apenas a um jogo ou esporte.

2. Cite 3 (três) lutas brasileiras.

R: _____.

3. Qual dessas imagens se refere à prática corporal de lutas?



A) ()



B) ()



C) ()



**CUIDE DA SUA SAÚDE! RESERVE SEMPRE UM TEMPINHO PARA
ALONGAR-SE.**

FAÇA 3 SÉRIES DE 20 SEGUNDOS CADA EXERCÍCIO.



Com uma das mãos na cintura, incline o corpo para o lado estendendo o braço acima da cabeça.



Com o corpo ereto, segure um dos pés e puxe na direção do corpo.



Apoie as duas mãos atrás da cabeça fazendo nela uma leve pressão ao mesmo tempo, em que olha para os pés.



Sente-se, estenda as duas pernas e tente alcançar os pés sem dobrar o joelho. Caso sinta algum desconforto, interrompa o movimento.



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

6º e 7º anos do Ensino Fundamental

LUTAS



CAPOEIRA, UMA LUTA BRASILEIRA

A capoeira é considerada uma luta criada no Brasil por africanos escravizados e sua prática é acompanhada de música, que dita o ritmo do confronto. Em 2014, a “roda de capoeira” foi reconhecido como Patrimônio Imaterial e Cultural da Humanidade pela UNESCO. A capoeira tem raízes africanas que devem ser cada vez mais valorizadas por nós.



É importante comentar que existem diferentes estilos e que suas características também variam, os principais são:

capoeira Angola e Regional.

A capoeira pode ser realizada em locais como: praças, praias, academias, clubes, escolas, etc.

Os golpes mais comuns são: chutes, rasteiras, cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas.

As vestimentas são predominantemente brancas, feitas com tecidos leves para facilitar os movimentos.

Os instrumentos utilizados são berimbaus, pandeiros, atabaques, agogôs e reco-recos. O berimbau, geralmente tocado pelo mestre, que também puxa os cantos, é indispensável, pois ele comanda e marca o ritmo e o tempo da roda.

QUER APRENDER ALGUNS MOVIMENTOS DA CAPOEIRA?

Canal no Youtube (Prof. Helenilson dos Santos) <https://youtu.be/T7MSDkk1kDA>

De acordo com o texto, responda:

1. Assinale a alternativa **CORRETA**. Os instrumentos utilizados durante uma roda de capoeira são:

- A. () pianos e sanfonas.
- B. () guitarras e baterias.
- C. () berimbaus, pandeiros, atabaques, agogôs e reco-recos.

2. Os 2 (dois) principais estilos de capoeira são: _____ e _____.