



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 02 e 03 (2º semestre de 2021)



SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

5ª a 8ª série do Ensino Fundamental – EJAII

LUTAS



Caro(a) estudante, nessa atividade você irá conhecer a capoeira, uma luta brasileira. É importante comentar que existem diferentes estilos e que suas características também variam, os principais são: **capoeira Angola e capoeira regional**. No final você é convidado a realizar uma aula de capoeira com movimentos básicos.

CAPOEIRA

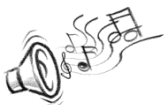


A capoeira é um esporte, uma luta, uma dança ou um jogo?. Afinal de contas, o que é a capoeira? Na verdade, é um pouco de tudo isso. A capoeira é uma manifestação genuinamente brasileira, criada pelos escravos africanos e sua prática é acompanhada de música, que dita o ritmo do confronto.







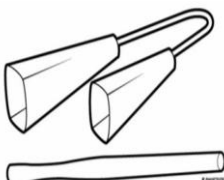

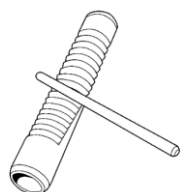

Os jogos de capoeira ocorrem em uma roda formada pelos instrumentistas e os capoeiras (praticantes), a qual tem começo e fim demarcados, porém, sem duração (tempo) determinada.

A capoeira pode ser realizada em: praças, áreas gramadas, praias, academias, escolas etc. É caracterizada por golpes e movimentos ágeis e complexos, utilizando primariamente chutes e rasteiras, além de cabeçadas, joelhadas, cotoveladas, acrobacias em solo ou aéreas muito peculiares: trata-se de um misto de luta-jogo-dança.

As roupas (vestimentas) geralmente são brancas, feitas com tecidos leves, que favoreçam os movimentos. Na capoeira regional, há cordões coloridos, que representam a graduação (nível) do praticante. Os instrumentos utilizados são berimbau, pandeiro, atabaque, agogô e reco-reco. 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. A palavra capoeira é originária do tupi-guarani, refere-se às áreas de mata rasteira do interior do Brasil.



Ouça o som dos instrumentos utilizados na capoeira

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
|  BERIMBAU  |  ATABAQUE  |  PANDEIRO  |  AGOGÔ  |  RECO-RECO  |
|---|---|---|---|--|

Responda

1. De acordo com o texto, qual a origem da capoeira?

- A. () no Canadá.
- B. () na China.
- C. () no Brasil.

2. Quais são os 2 (dois) estilos mais conhecidos da capoeira?

R: _____.

3. Quais os instrumentos abaixo são utilizados durante uma roda de capoeira?

- A. () guitarra, bateria e violão.
- B. () agogô, atabaque, reco-reco, pandeiro e berimbau.
- C. () piano, saxofone e flauta.

4. Qual a origem/significado da palavra Capoeira?

R: _____.



Vamos jogar Capoeira?
Acesse o link abaixo



<https://www.youtube.com/watch?v=T7MSDkk1kDA> (6:34)

fonte youtube: Professores Helenilson Santos e Rosa Mangia

SEMANAS 02 e 03 (2º semestre de 2021)



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

EJA II – 5ª a 8ª série

LUTAS



Caro(a) estudante, nessa atividade você irá conhecer a HUKA-HUKA, uma luta indígena. Vamos reconhecer o papel das lutas em rituais da cultura dos povos indígenas.

HUKA-HUKA

Assim como em outras culturas, os indígenas também possuem suas lutas, que se originam no



treinamento dos guerreiros. Uma dessas lutas, praticada pelos povos do Parque do Xingu, é a chamada huka-huka. Na huka-huka os guerreiros se enfrentam com o objetivo de tocar as mãos atrás da coxa do adversário ou derrubá-lo. Quem conseguir isso primeiro vence a luta. Resumidamente, a huka-huka é disputada sempre entre dois lutadores que se

desafiam, um de frente para o outro, girando simultaneamente no sentido horário até que um dos oponentes se ajoelhe e o outro repita o gesto. Em seguida, se agarram no tronco, ombros, braços, pescoço e cabeça para tentar derrubar o adversário. Uma curiosidade é que a huka-huka recebeu esse nome por causa do som que os indígenas fazem pouco antes de lutar. 🔊

Conheça mais em: <https://www.youtube.com/watch?v=41DJ5XgKR3M> (2:31)

Vamos praticar...

Para vivência das características principais dessa luta, sugere-se atividades que envolvam agilidade e toque, que façam alusão à luta...

Toque no ombro: os jogadores deverão ficar em duplas, frente a frente, e tentar tocar o ombro do(a) adversário, cada toque realizado contará um ponto. Para fugir dos toques, os integrantes podem abaixar, esquivar e proteger com as mãos (sem agarrar). Combinem entre vocês quanto tempo durará o jogo. Se quiser dificultar, utilize pregadores de roupas grudados em cada adversário, e tente retirar cada um deles. Vence quem conseguir retirar maior número.

Responda

1. De acordo com o texto, a huka-huka é uma luta praticada pelos povos:

- A. () orientais.
- B. () indígenas.
- C. () medievais.

2. Descreva como ocorre a luta huka-huka.

R: _____

3. Você conhecia a luta indígena huka-huka?

- A. () Sim
- B. () Não