



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 09 e 10 (2º Semestre de 2021)



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

2º e 3º séries do Ensino Médio (EJA)

### Lutas do mundo



**Breve histórico:** lutar é uma das atividades esportivas mais antigas. Muito antes de ser considerada como um esporte, a luta tinha o conceito básico de *defesa* e de *ataque*, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje. Sendo praticada por tanto tempo e em tantos lugares, obviamente há os mais diversos tipos de luta

espalhados pelo mundo, sendo difícil determinar exatamente uma origem. Mas os grandes responsáveis pela introdução da modalidade no mundo esportivo foram os gregos. A luta começou a ser disputada nos Jogos Olímpicos da Grécia Antiga no século 7 a.C.. Ao longo dos anos e das edições das Olimpíadas, a modalidade foi evoluindo e ganhando particularidades. O modelo de luta dos gregos inspirou os franceses a criar, no início do século 19, o estilo hoje conhecido como luta greco-romana. Foi o primeiro passo para a profissionalização. Nos Jogos Olímpicos de Atenas-1896, a luta greco-romana já apareceu no programa. No campo dos esportes, ela é considerada a mais antiga modalidade, estando atrás apenas do atletismo.

**Características e movimentos utilizados:** as lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de *ataque* e *defesa* por meio de golpes que incluem *agarramentos* e *empurrões* e que promovam *desequilíbrios/quedas*, *imobilizações* e *exclusões*, realizadas comumente por dois participantes. Há diferentes estilos de lutas, de longa e curta distância, cujas regras variam de acordo com tais características. Algumas englobam utilização de *equipamentos* como *lanças* e *espadas*, como o caso da *Esgrima*.

**Estilos:** a *Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA)* estabeleceu seis estilos internacionais, denominados como: *Luta de praia*, *Estilo livre*, *Luta de combate*, *Greco-romana*, *Corpo a corpo* e o *Sambo*. As duas modalidades olímpicas são a *Greco-romana* e *Estilo livre*:

**Greco-romana:** está entre as lutas mais populares e está incluso nos Jogos Olímpicos desde 1896. Nela, os atletas não utilizam equipamentos de proteção e por essa razão não é permitida a utilização de golpes violentos ou baixos. No combate é proibido o uso das pernas, ou seja, o competidor só pode utilizar os membros superiores para derrubar o adversário. É dividida em dois rounds, com três minutos cada. O objetivo é derrubar o oponente de modo que os ombros dele fiquem no chão. A depender do grau de dificuldade, os pontos dos golpes variam de um a cinco. A luta é finalizada quando o adversário é derrubado. Caso isso não ocorra, quem apresentou superioridade técnica ganha a disputa. Porém se não ocorrer nenhuma das duas primeiras formas, o atleta que conquistar mais pontos é o vencedor;

**Estilo livre:** conhecida internacionalmente como *Freestyle wrestling* é um estilo considerado como um dos mais antigos. De acordo com a FILA, essa categoria está entre as principais formas de combate, atrás apenas da greco-romana, sambo e o judô. Para vencer o combate, o atleta precisa derrubar o oponente no tatame. Nessa categoria é permitido o uso das pernas para defender ou atacar. *O desporto inclui homens e mulheres;*

**Luta de praia:** um dos estilos de combate mais conhecido é a luta de praia que em inglês corresponde a *Beach wrestling*. Esse combate diz respeito a uma disputa feita em pé, cujo objetivo é derrubar o adversário no chão;

**Luta de combate:** corresponde no inglês ao *Combat grappling*, diz respeito às lutas que incluem as Artes Marciais Misturadas (MMA). Os atletas nessa categoria realizam as disputas em pé com movimentos também para o solo;

**Corpo a corpo:** também conhecida como *Grappling* corresponde a um estilo de combate com o objetivo de controlar o oponente sem a utilização de golpes. Dessa forma, a intenção consiste em mobilizar o adversário. O estilo *Grappling* pode ser usado em combates em pé ou no solo;

**Sambo:** originalmente desenvolvida na União Soviética, quer dizer "autodefesa sem armas". Inclui elementos da luta livre e do judô e surgiu na União Soviética no século XX. As disputas são realizadas por dois atletas vestidos com uniformes chamados de *Kurtka* ou *Sambovka* cujo corresponde a um modelo de calças mais curtas. Na próxima atividade, estudaremos a luta sob o conceito das *artes marciais*.

Na próxima atividade, abordaremos as artes marciais e as lutas mais difundidas no mundo. Visualize, acessando o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=LjVb9Y3Rlq4>. Vamos praticar...

Fonte: adaptado de <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>  
<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas>



“Empurra-empurra com os pés”:

Material: colchão, colchonete, tapete ou lona. Em duplas, descalços, sentem-se um de frente ao outro. Elevem os dois pés de modo que cada um deles fique apoiado na sola de cada pé do oponente. Os jogadores devem se apoiar no chão apenas pelos glúteos. O objetivo do “combate” é levar o oponente a apoiar qualquer outra parte do corpo no chão, mediante aos empurrões realizados com as solas dos pés.

“Luta do tapão”:

Material: não há necessidade. Em duplas, posicionem-se em pé, um de frente para o outro. Um coloca suas mãos espalmadas sobre as do colega de modo que as palmas fiquem em contato. O movimento de ataque só pode ser feito por quem estiver com as palmas das mãos para cima, apoiando as mãos do adversário. O objetivo de quem ataca é acertar um tapa no dorso da(s) mão(s) do adversário, e o de quem defende é evitar esse tapa retirando (esquivando) as mãos. Caso não haja contato com as mãos do defensor durante o ataque, o defensor passa a ser atacante.



## Responda

1. Qual a civilização responsável por ‘popularizar’ a luta no mundo e introduzi-la nos Jogos Olímpicos?
2. Quais as principais características e movimentos utilizados nas lutas?
3. De acordo com o texto, cite pelo menos três estilos de lutas estabelecidos pela FILA.
4. Dentre os estilos de lutas citados, quais as duas modalidades consideradas olímpicas?