

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 5° ano.
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: Lutas / Lutas do contexto comunitário e regional.		
Habilidades: (EF35EF15) Identificar as características das lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana, reconhecendo as diferenças entre lutas e brigas e entre lutas e as demais práticas corporais.		

Olá, tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados/as!

Hoje iremos falar mais sobre uma temática que é abordada na Educação Física da escola. As LUTAS.



As lutas são parte da história da humanidade há muito tempo. Em várias culturas e partes do mundo existem registros de lutas e atividades de combate. Em cada período da história as lutas tiveram suas características e finalidades. Hoje em dia as lutas estão em espaços de lazer e nos esportes. Desde que somos pequenos temos uma grande influência, principalmente por filmes e desenhos como *Karatê Kid*, *Matrix*, *As aventuras de Jackie Chan*, *As Meninas Superpoderosas* e outros tantos desenhos. Ainda que sejam ficções com efeitos especiais e animações computadorizadas, é notável a cultura ocidental e os movimentos acrobáticos realizados pelos personagens. E as lutas apresentam aspectos culturais, sociais de uma comunidade, país, lugar.

Agora, vamos conhecer algumas lutas menos divulgadas, mas que existem em várias partes do mundo!!!?

Iremos nesse percurso aprender mais sobre as lutas e os lugares onde são praticadas.

Angampora

Origem: Sri Lanka



Técnicas de combate, defesa pessoal e meditação se misturam nessa milenar arte marcial praticada no Sri Lanka. Segundo o folclore local, a Angampora existe há mais de 30 mil anos e incorpora tanto embates corpo-a-corpo como combates armados. O objetivo final da luta é aplicar um bloqueio de submissão no outro

jogador, de forma que seja impossível escapar. Mas o que realmente diferencia essa arte das demais é a utilização de ataques pontuais de pressão: os mais habilidosos conseguem infligir dor ou paralisar permanentemente outra pessoa com golpes certos.

Fonte imagem: <https://super.abril.com.br/blog/superlistas/7-artes-marciais-praticadas-mundo-afora-que-voce-provavelmente-nao-vai-ver-na-tv/>

Onde fica o Sri Lanka



Fonte imagem: <https://br.pinterest.com/pin/710161434968514103/>



Huka-Huka

Origem: Brasil

Luta tradicional dos povos indígenas do Xingu e dos índios Bakairi, do Mato Grosso, a huka-huka coloca em teste a força e vitalidade dos jovens. Praticada durante o Quarup, um ritual de homenagem aos mortos ilustres, a luta tem

início com os lutadores ajoelhados, que giram em círculo anti-horário em frente ao oponente até avançarem para a luta corporal. O objetivo é levantar o adversário e derrubá-lo no chão, mas o vencedor não leva para casa uma medalha: o prêmio que todos querem é o reconhecimento e o respeito.

Dambe

Origem: África do Sul, Nigéria



Dentro da arena, os jogadores andam em círculos, encarando e analisando o outro jogador. Ao redor, o público vibra ao som dos tambores, que ditam o ritmo dos movimentos. É assim que tem início uma luta de dambe, forma tradicional de boxe praticada por homens em países do continente africano. Nessa luta de três rounds não há luvas encobrindo as mãos – apenas um dos braços -,

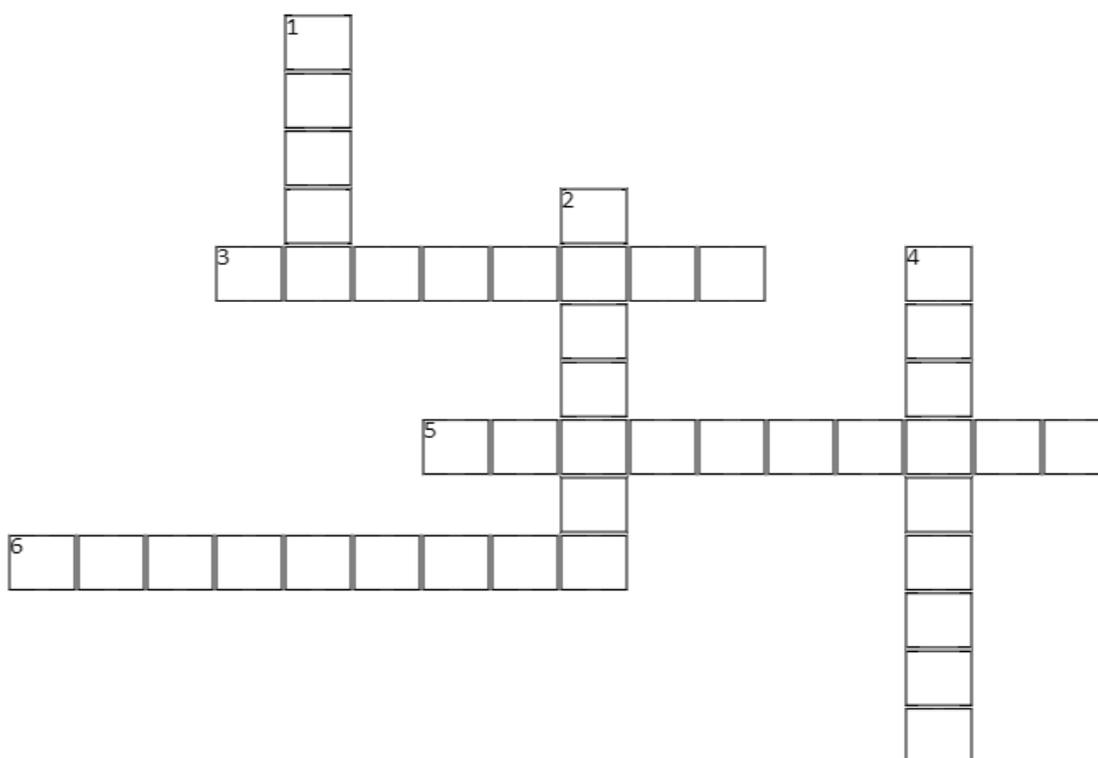
chamado de “lança”, é envolvido por pedaços de corda. A mão livre é chamada de “escudo”, e (como o nome diz) deve ser usada para bloquear as investidas do adversário, que tem o objetivo de derrubar o oponente. Hoje os torneios estão ligados aos festivais de colheita, que recebem os combates como uma de suas atrações. Mas antes, a luta já serviu até como preparação para a guerra. Então, o risco era bem maior: além do braço, era costume também que uma das pernas fosse envolvida por uma pesada corrente, que ajudava a realizar golpes ainda mais potentes. Algumas lutas, como o Dambe apresenta

características bem violentas. É importante conhecer, compreender e questionar sempre que necessário práticas corporais em que a violência se manifesta.

ATIVIDADE 2 - Agora, vamos verificar o que conseguimos aprender e entender sobre as lutas apresentadas na ATIVIDADE 1. Responda a palavra-cruzada abaixo:

Lutas

Diversidade



Horizontais

- 3 O prêmio que todos querem
- 5 Com golpes certos a pessoa fica paralisada
- 6 Luta tradicional dos povos indígenas do Xingu

Verticais

- 1 Os jogadores andam em círculos, encarando e analisando o outro jogador
- 2 País de origem
- 4 Objetivo é aplicar um bloqueio de submissão no outro jogador

ATIVIDADE 3 - Na sua opinião, qual a diferença entre brigas e lutas?

Sugestão Brincante: Já que conhecemos algumas lutas e elas trabalham nosso corpo em movimento, que tal realizar um alongamento e fazer uma caminhada, uma brincadeira de correr, colocar o corpo para movimentar?