

UME WALDERY DE ALMEIDA

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO: ENS. FUND. I

PROFESSORES: FERNANDA DE FREITAS E LETÍCIA PEREIRA

PERÍODO DE: 22 DE NOVEMBRO A 10 DE DEZEMBRO

LUTAS

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.

As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras.

A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e a curta distância. As de longa distância inclui empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já a de curta distância englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas.

Veja alguns exemplos:



JUDÔ



CAPOEIRA



Muay Thai



BOXE



MMA



Jiu-jitsu



Kung-fu



Taekwondo



KARATÊ

CAÇA PALAVRAS

Encontre 5 estilos de artes marciais:



R	G	X	S	J	H	R	I	N	N	B
H	R	T	A	E	K	W	O	N	D	O
V	K	A	R	A	T	E	C	Q	K	X
P	U	R	H	R	Y	N	Z	W	R	E
L	N	G	T	B	Q	S	S	G	S	V
L	G	C	W	Q	F	C	H	F	V	N
P	F	C	C	A	P	O	E	I	R	A
P	U	D	H	V	S	T	M	R	J	G



resp. (hor) Taekwondo, Capoeira, Karate
(vert) Kung-fu, Boxe