

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º ano D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 19/10/2020 a 30/10/2020

Habilidades do Currículo Santista:

Lutas do contexto comunitário e regional de matriz indígena e africana.

(EF345EF13) - Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana

ATIVIDADE 1

1- Os alunos devem ler o texto abaixo as Regras do Boxe.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 1- 3º ano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 1 - Regras do boxe

O que é o boxe?

Boxe ou pugilismo é um esporte de combate no qual os lutadores usam luvas acolchoadas e utilizam as mãos para atacar e defender.

Trata-se de uma arte marcial agressiva mas que, ao contrário de outras modalidades como o Muay Thai ou Savate, utiliza apenas os punhos, quer para defender ou atacar. O termo boxe deriva da expressão inglesa "to box" que significa bater ou bater com os punhos (pugilismo). Este estilo de luta é praticado há milhares de anos e tem milhões de adeptos e praticantes em todo o mundo.

O objetivo no boxe é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predeterminadas. As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado de cordas que delimitam a área do combate.



Ringue de boxe



Luta de boxe acontecendo

Regras do boxe

A duração de uma luta de boxe varia de acordo com a organização do evento que regulamenta o combate. Nos Jogos Olímpicos, por exemplo, cada combate não ultrapassa quatro rounds, enquanto no boxe profissional, as lutas de disputa de título têm até 12 rounds. Cada round tem o tempo de um a três minutos, separados por intervalos de um minuto.

A luta é supervisionada por um árbitro dentro do ringue que controla a conduta dos lutadores e preza pela segurança do combate. O árbitro é responsável por separar os lutadores, fazer a contagem regressiva quando um deles é derrubado, interferir nos casos de falta entre outros. Em cada intervalo os lutadores se dirigem a um canto do ringue (*corner*) e podem descansar e receber instruções da sua equipe.

Se um dos lutadores for derrubado, o outro deve se dirigir a um canto neutro do ringue (*corner* em que não está sua equipe ou a equipe do oponente). Se ao final da contagem regressiva o lutador derrubado não se levantar, o árbitro declarará nocaute (*knockout*) e a luta termina imediatamente.

Durante toda a luta, três juízes do lado de fora do ringue decidem a pontuação dos rounds através da combinação de quatro critérios:

Agressividade efetiva: os lutadores precisam ser agressivos de forma efetiva. O vencedor do round será o lutador que de fato acertar mais golpes (e não apenas desferir) e evitar golpes do oponente.

Dominância no ringue: o vencedor do round será o lutador que controla a ação e impõe sua vontade e estilo.

Defesa: os juízes levam em consideração e efetividade com que os lutadores se esquivam, aparam e defendem golpes.

Golpes fortes e limpos: golpes fortes e acertados de forma limpa valem mais do que golpes fracos ou conectados parcialmente. Esse critério deve ser analisado em conjunto com a quantidade de golpes acertados.

Sistema de pontuação no boxe

Com base nos critérios acima, os juízes atribuem pontos aos lutadores no final de cada round. O sistema de pontuação funciona da seguinte maneira:

Os juízes pontuam em uma escala máxima de 10 pontos. O vencedor do round recebe 10 pontos e o perdedor recebe 9 pontos.

Um lutador perde 1 ponto a cada vez que é derrubado. Se no mesmo round os dois lutadores forem derrubados, os *pontos* se anulam.

Se os juízes decidirem que o round foi empatado, ambos os lutadores recebem 10 pontos.

O árbitro pode deduzir 1 ou 2 pontos em casos de falta. Isso geralmente ocorre após, no mínimo, um aviso, mas dependendo da gravidade da falta, pode ser aplicado imediatamente.

Decisão por pontos: Quando todos os rounds terminam sem que haja nocaute, as pontuações dos três juízes são somadas para determinar o vencedor. Nesses casos, existem quatro resultados possíveis:

Decisão unânime: todos os juízes definem que o mesmo lutador obteve mais pontos. Não é necessário que os juízes atribuam a pontuação de forma idêntica, basta que todos concordem sobre qual lutador foi vencedor.

Decisão dividida: dois juízes definem o mesmo vencedor enquanto o terceiro o define como perdedor. Nesses casos, prevalece o julgamento dos dois juízes que concordam.

Empate: O empate ocorre quando:

- Todos os juízes pontuam a luta como empate
- Dois juízes pontuam a luta como empate (empate majoritário)
- Um dos juízes dá a vitória para um dos lutadores, outro juiz dá a vitória para o outro lutador e o terceiro juiz considera a luta empate.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de Boxe aula 1- 3º ano

1- Qual parte do corpo é utilizado para golpear o adversário no boxe?

() Mãos e pés

() Pés

() Mãos

2- As lutas de boxe ocorrem em que local?

() Tatame

() Ringue

() Em ruas da cidade

3- As lutas de disputa de título no boxe têm até:

() 15 rounds

() 20 rounds

() 12 rounds

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 2

1- Os alunos devem ler o texto abaixo Golpes no boxe.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 2 - 3º ano, que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 2 – Golpes no boxe

Considerando que o boxe utiliza só as mãos, existem apenas cinco golpes possíveis: jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.

Jab

O jab é desferido com a mão da frente da guarda e por isso é sempre mais rápido, porém mais fraco. É o golpe mais utilizado tendo em vista que utiliza menos energia, controla o ritmo e a distância da luta e serve para pontuar de forma segura.

O jab é realizado com uma pequena rotação do torso para aumentar o impacto do golpe. Após, a mão deve retornar o mais rápido possível para a guarda.



Direto

O direto é desferido com a mão de trás da guarda e por isso é mais lento e, por ganhar mais impulso, bem mais forte. O direto exige uma rotação maior do torso e um pequeno impulso com a perna para ganhar mais potência.



Cruzado

Similar ao direto, mas desferido em um ângulo ligeiramente diferente para atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário.

Gancho

O gancho é desferido com um movimento semicircular curto que visa atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário. Sua principal diferença para um cruzado é o ângulo de ataque bem mais aberto.

Uppercut

O uppercut é um golpe desferido de baixo para cima que visa atingir o queixo do oponente. Geralmente é desferido com a mão de trás da guarda, tendo em vista que é um golpe lento que visa causar maior impacto.



Lista de faltas no boxe

Existem diversas atitudes que são inválidas em uma luta de boxe:

- Desferir qualquer golpe que não seja com as mãos
- Desferir golpes com a mão aberta, com o pulso, com a costa ou lado da mão
- Socar a costa, nuca, pescoço, rim ou qualquer região abaixo da linha de cintura
- Socar tomando impulso das cordas
- Segurar o oponente e socar ao mesmo tempo
- Agachar de forma que a cabeça fique abaixo da linha de cintura do oponente
- Tirar o protetor bucal de propósito para descansar
- Socar um oponente caído
- Socar um oponente antes de o árbitro retomar a luta após separar os lutadores

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de boxe aula 2- 3º ano

1- Quais os golpes utilizados no boxe:

() Ouchi Gari, Uchimata, Osotogari e Katagatami

() Jab, direto, cruzado, gancho e uppercut

() Ponteira, chapa, benção e queixada

2- É um golpe desferido de baixo para cima visando atingir o queixo do oponente?

() Jab

() Direto

() Uppercut

3- Qual dessas alternativas abaixo contém uma atitude irregular na luta de boxe?

() Acertar um Jab no rosto do adversário

() Socar tomando impulso nas cordas.

() Acertar um gancho na barriga do adversário.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 3

1- Os alunos devem ler o texto abaixo sobre Categorias de peso no boxe.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de boxe aula 3 - 3º ano, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 3 - Categorias de peso no boxe

As categorias no boxe são as subdivisões de peso nas quais os lutadores são classificados, com o objetivo de balancear os combates. Assim, as lutas sempre ocorrem com lutadores da mesma faixa de peso.

As pesagens oficiais geralmente ocorrem um dia antes das lutas e, caso os lutadores estejam acima do peso, serão penalizados ou mesmo impedidos de lutar. As categorias de peso oficiais no boxe profissional são:

- **Pesado:** sem limite de peso.
- **Cruzador:** até 92.72kg.
- **Meio-Pesado:** até 79.38kg.
- **Super Médio:** até 76.2kg.
- **Médio:** até 73.03kg.
- **Super Meio-Médio:** até 69.85kg.
- **Meio-Médio:** até 66.68kg.
- **Super Leve:** até 63.5kg.
- **Leve:** até 61.23kg.
- **Super Pena:** até 58.97kg.
- **Pena:** até 57.15kg.
- **Super Galo:** até 55.34kg.
- **Galo:** até 53.52kg.
- **Super Mosca:** até 51.71kg.
- **Mosca:** até 50.35kg.
- **Mosca Ligeiro:** até 48.99kg.
- **Palha/Mini-Mosca:** até 47.63kg.
- **Palha Ligeiro/Átomo:** até 46.27kg.



Diferenças entre o boxe olímpico(amador) e o boxe profissional.

- Nas lutas do boxe profissional e do boxe olímpico, a diferença entre uma luta e outra, no quesito regras, é que no profissional os juízes avaliam qual o lutador é mais contundente em uma luta, mostrando domínio do centro do ringue, golpes contundentes, etc. Nem sempre o que dá mais golpes é o vencedor.
- Já no boxe olímpico, é computado cada golpe encaixado, mesmo sem ser contundente. No final de uma luta, vence aquele que obtiver mais pontos, ou golpes encaixados.
- Explicada esta diferença entre o boxe profissional e o boxe olímpico, as regras do boxe são praticamente iguais.
- Antes do início de cada luta, o árbitro trata de fazer uma conferência prévia de detalhes relacionados ao ringue e à apresentação dos pugilistas. Ele verifica se os lutadores estão adequadamente trajados e protegidos. No boxe olímpico, os lutadores devem usar luvas, proteção facial, protetor bucal, camiseta, calção e calçados específicos para o boxe. No boxe profissional, os lutadores usam luvas, protetores bucais, calção e calçados específicos para o boxe. O protetor facial não é usado no boxe profissional.

- Analisado isto pelo árbitro, ele ainda faz uma rápida checagem se os juízes, cronometrista e equipe médica estão a postos e após isso ele solicita a retirada dos auxiliares do ringue. Uma olhada para o diretor técnico, é dado o início ao combate.
- Um pugilista ganha o combate por pontos quando obtiver favorável pela maioria dos juízes ao final da luta ou quando derrubar seu oponente duas ou três vezes durante o mesmo Este número de quedas varia de acordo com a organização do
- No caso de um nocaute, ou seja, quando um lutador cai e não consegue levantar-se após uma contagem de dez segundos realizada pelo árbitro, a luta é encerrada. Outra ocasião de encerrado o combate é quando ocorre um nocaute técnico, quando um lutador não consegue reagir aos golpes do adversário, mesmo se mantendo de pé.



decisão
assalto.
evento.
ser
ou seja,

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de boxe aula 3- 3º ano

1- Qual das alternativas contém nomes de categorias de peso do boxe?

- () Faixa preta, faixa vermelha e faixa branca.
 () Super pesado, tonelada e levinho.
 () Pesado, Cruzador, médio e leve.

2- As pesagens oficiais no boxe ocorrem normalmente?

- () 1 dia antes da luta
 () 3 dias antes da luta
 () 7 dias antes da luta

3- Quando acontece o nocaute no boxe?

- () quando um lutador cai e não consegue se levantar após uma contagem de dez segundos realizada pelo árbitro, a luta é encerrada.
 () quando acontece um intervalo para o técnico falar com o boxeador.
 () quando um lutador comete uma falta e a luta é interrompida pelo árbitro.

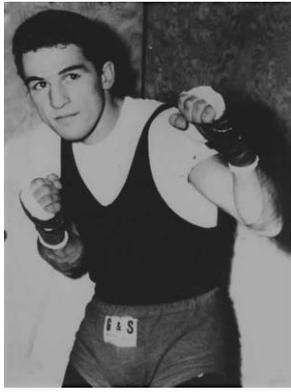
Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.

ATIVIDADE 4

1- Os alunos devem ler o texto abaixo sobre grandes boxeadores brasileiros.

2- Após ler o texto, o aluno deve realizar a atividade de pintar o desenho do judoca abaixo:

Aula 4-Grandes boxeadores brasileiros Décadas de 1960 e 1970 – A lenda Éder Jofre

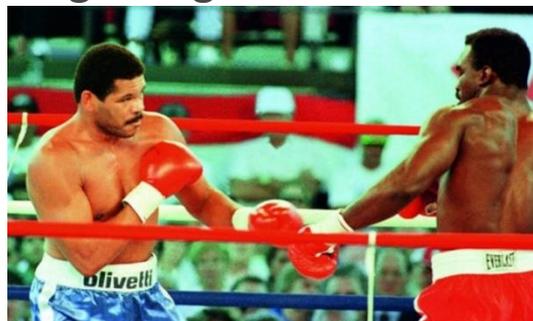


Depois de conseguir ficar entre os dez primeiros colocados do ranking da antiga NBA, atual Associação Mundial de Boxe (WBA), em 1960, Éder Jofre teve a oportunidade de disputar o título mundial contra o mexicano Eloy Sanchez. Sagrou-se campeão mundial e mais adiante, em 1962, Jofre enfrentou o campeão da União Européia de Boxe. A luta valia a liderança do ranking da categoria galo. Éder Jofre derrotou o adversário irlandês, no Ibirapuera, em São Paulo, tornando-se o número 1 da categoria. Jofre manteve seu cinturão até 1965, quando então foi derrotado duas vezes pelo maior boxeador japonês de todos os tempos, Masahiko "Fighting" Harada, o que fez com que ele se afastasse dos ringues aos 30 anos de idade.

Cinco anos mais tarde, já na década de 1970, Jofre retornou aos ringues, porém, na categoria pena, voltou a ser campeão mundial pelo Conselho Mundial de Boxe em 1973. Despediu-se definitivamente dos ringues em 1976 com um fantástico cartel de 78 lutas e apenas 2 derrotas.

Nos anos 60 e 70, outros lutadores se destacaram. Entre eles o médio-ligeiro Miguel de Oliveira, campeão mundial pelo Conselho Mundial de Boxe em 1975 e o peso Mosca Servílio de Oliveira, um dos poucos boxeadores brasileiros a conquistar uma medalha olímpica, nos Jogos da Cidade do México em 1968.

Década de 1980 – Surge Maguila



No início da década de 1980, pela primeira vez no Brasil, uma rede de Televisão (TV Bandeirantes), por iniciativa de seu diretor de esportes, na época, Luciano do Valle, do qual também atuava como promotor de eventos esportivos, resolveu investir pesado no boxe, transformando-o em um espetáculo de massa.

Com 1,86 metros e cerca de 100 Kg, Maguila foi um dos poucos pesos pesados brasileiros. Tendo enorme carisma aliado à grande valentia, mobilidade e uma direita demolidora que lhe propiciou nada menos do que 78 nocautes em sua carreira de 87 lutas, a maioria contra lutadores europeus, sul-americanos e norte-americanos.

Maguila estreou como profissional em 1983, tendo Ralph Zumbano como técnico e Kaled Curi como empresário. Em 1986, já no auge da fama, assinou contrato com a Luque, empresa do jornalista Luciano do Vale, passando a treinar com Miguel de Oliveira, do qual, alterou profundamente seu estilo de luta e corrigiu seus defeitos de defesa. Como consequência, em 1989, chegou a ser o segundo colocado no ranking do Conselho Mundial de Boxe (CMB) e em rota de colisão com Mike Tyson, na época, o campeão indiscutível do mundo. Enfrentou dois dos maiores pesados do século XX, Evander Holyfield e George Foreman. Perdeu as duas lutas e isso lhe tirou não só a chance de disputar o título, como praticamente encerrou sua carreira. Em 1995, chegou a campeão mundial pela WBF (Federação Mundial de Boxe), uma

associação que ainda não havia conseguido grande respeitabilidade. Com falta de patrocínio, Maguila foi destituído do título por inatividade.

Década de 1990 em diante – Acelino Freitas, o Popó

No final da década de 1990, vindo de uma família pobre da periferia da capital baiana, Acelino Freitas, conhecido como Popó, iniciou sua carreira profissional em 1995, porém, só despontou no cenário internacional em 1999, conquistando o título dos Super-Pena pela WBO.

Em 2002, unificou o título de Super-Pena pela WBA. Em 2004, Popó subiu de categoria, conquistando o título dos Pesos-Leves pela WBO. Em 30 de abril de 2006, após perder o cinturão para o norte-americano Diego Corrales, reconquistou o mesmo título pela WBO dos Pesos-Leves. Em abril de 2007, Popó perdeu sua segunda luta para o norte-americano Juan Diaz. Encerrou sua carreira vitoriosa, em 28 de abril de 2008. No boxe profissional, conseguiu uma sequência histórica de 29 vitórias seguidas por nocaute. Ao todo, foram 40 lutas com 38 vitórias e apenas duas derrotas.

No boxe amador, Popó teve um cartel de 81 lutas perdendo apenas três vezes.

Nome:

Nº

Classe:



Atividade de boxe aula 4- 3º ano

1) Desenhe e pinte os boxeadores abaixo, utilizando sua criatividade.

