

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º ano A, B, C, 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 Histórico do Boxe.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 1- 4ºano 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 - Histórico do boxe

O boxe já era um esporte popular e bem desenvolvido na Grécia Antiga e foi introduzido nas Olimpíadas no ano 688 antes de Cristo. Os lutadores utilizavam faixas de couro nas mãos e as lutas só terminavam quando um dos lutadores admitia a derrota ou não conseguia seguir a luta.

Na Roma Antiga, as lutas de boxe aconteciam em anfiteatros e geralmente só terminavam com a morte de um dos lutadores. Era comum a utilização de pedaços de metal amarrados nas mãos para causar mais impacto.

As lutas se passavam em um círculo desenhado no chão, o que posteriormente deu origem a ideia de ringue que predomina até hoje.

Após a queda do Império Romano, o boxe só ressurgiu no século XVIII na Inglaterra. Na época, as lutas eram realizadas com as mãos livres. Quando as lutas se tornaram violentas demais, foram estabelecidas regras para o uso de luvas e, finalmente, a divisão da luta em rounds.

A introdução do boxe no Brasil

No início do século XX, o boxe era praticamente desconhecido no Brasil. Os poucos praticantes existentes na época, eram emigrantes alemães e italianos, localizados nos estados do Rio Grande do Sul e São Paulo.

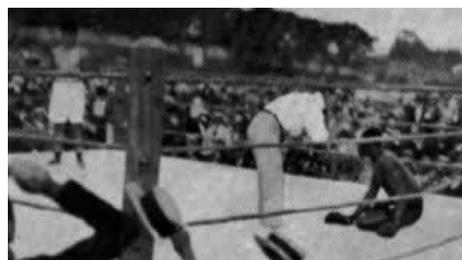
A primeira luta realizada no Brasil foi em 1913, na cidade de São Paulo, entre um pequeno ex-boxeador profissional que fazia parte de uma companhia de ópera francesa e o atleta Luis Sucupira, conhecido como o Apolo Brasileiro, em razão de seu físico avantajado. Embora surrado, Apolo reconheceu

que a técnica pode superar a força e tornou-se um grande entusiasta do boxe e seu primeiro grande divulgador.

Apesar de Apolo ter começado a divulgar o boxe, em 1919 através do marinheiro Góes Neto, que havia aprendido técnicas de boxe na Europa, que o esporte foi divulgado de verdade e reconhecido. Após retornar de viagem ao Brasil, Góes Neto resolveu fazer algumas exibições no Rio de Janeiro, onde, o sobrinho do Presidente da República, Rodrigues Alves, se apaixonou pelo boxe. Com o apoio de Rodrigues Alves, a difusão do boxe ficou mais fácil. Neste período, foram criadas academias e não demorou muito para o boxe ser um esporte regulamentado, com a criação das “comissões municipais de boxe” em São Paulo, Santos e Rio de Janeiro. Isso tudo entre os anos de 1920 e 1921.

Ditão – O primeiro pugilista brasileiro

Em 1922 o Brasil teve seu primeiro pugilista a ganhar destaque. Benedito dos Santos, conhecido como Ditão, começou a treinar boxe numa academia de São Paulo. Era um negro de porte gigantesco com enorme talento para o boxe e detentor de um direto potente.



No início de 1923 estreando como profissional, derrotou sem nenhuma dificuldade seus três primeiros adversários, todos no primeiro round.

O destaque do pugilista logo despertou o assédio dos empresários. Foi então organizada uma luta entre Ditão e o campeão europeu Hermínio Spalla, pugilista italiano que tinha um cartel com mais de 60 lutas. Ditão começou o combate derrubando Spalla no primeiro round, porém, o campeão europeu massacrou o lutador brasileiro no decorrer da luta e Ditão além de ter sido derrotado acabou sofrendo um derrame, do qual encerrou a sua carreira para o resto de sua vida.

Com este episódio, o boxe brasileiro foi duramente criticado e passou a ser proibido até meados de 1925.

O clube Espéria

Com a revogação da proibição do boxe no Brasil, o primeiro clube a receber lutas de boxe foi o Espéria, na cidade de São Paulo. Começava a primeira época áurea do boxe no país, tendo inclusive a criação de uma espécie de ranking, algo até então inexistente, e uma nova cultura de treinos. Eis que surgem os primeiros grandes treinadores de boxe brasileiro, Batista Bertagnolli e Celestino Caversazio. No Espéria, organizaram uma escola de formação, que traria grandes consagrações para o esporte nos anos seguintes.

A profissionalização do boxe brasileiro

Com a revolução de 1932, conhecida como “A Revolução de 32”, tudo havia ficado paralisado. O acontecimento marcante desse período foi a criação das federações de boxe regionais, das quais, se deu condições aos boxeadores profissionais brasileiros disputarem oficialmente títulos internacionais e aos amadores poderem participar de torneios e campeonatos estrangeiros.

Em 1933, o Brasil, pela primeira vez, participou de um campeonato internacional, o Sul-Americano de Boxe Amador, realizado na Argentina. A seleção brasileira era composta apenas de cariocas, pois, somente no Rio de Janeiro, o boxe era legalizado através de federação. Na década de 1930, surgiram alguns lutadores de destaque, entre eles, Ítalo Hugo, chamado de “Menino de Ouro”.

Década de 1940 – o ginásio do Pacaembu

Criado em 1940, o ginásio do Pacaembu foi palco de grandes lutas. Pela primeira vez, podiam-se ver lutas de brasileiros com nível verdadeiramente internacional. Os mais destacados deles foram: Atilio Lofredo e Antônio Zumbano (“Zumbanão”), como era conhecido.

Zumbanão foi o primeiro grande astro do boxe brasileiro, imperando absoluto por um longo período, de 1936 a 1950, no qual realizou cerca de 140 lutas, dos quais metade



delas venceu por nocaute. Era um peso médio de grande poder de punch e capacidade de esquiva, arrastava multidões ao ginásio do Pacaembu por ser um ídolo.

Década de 1950 – O grande momento do boxe brasileiro

Na foto acima, Claudio de Barros cantando para Kid Jofre (de camisa branca e olhando para Claudio Toneli Boxeur), Gibi, Luizão, Ralf Zumbano (à direita da foto, de calça comprida e sem camisa) e Éder Jofre (abaixado), então no começo da carreira.

A década de 1950 foi marcada pelo importante crescimento popular do boxe e por revelar grandes boxeadores. Entre eles, nomes como o de Kaled Curi, Luisão, Ralf Zumbano e o grande Éder Jofre, o maior boxeador da história do boxe brasileiro.



Nesta época Éder Jofre participou dos Jogos Olímpicos de Melbourne, na Austrália, em 1956, o que fez ele despontar no boxe profissional. Apesar de não trazer nenhuma medalha das olimpíadas, Jofre foi responsável por vários títulos importantes. Destaque para o brasileiro dos pesos-galo, em 1958.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de Boxe aula 1- 4º ano

1-A primeira luta de boxe realizada no Brasil foi em?

- () 1922 no Rio Grande do Sul
- () 1905 no Rio de Janeiro
- () 1913 em São Paulo

2-Qual o nome do primeiro boxeador ganhar destaque no Brasil e em que ano?

- () Kaled Curi em 1925
- () Benedito dos Santos conhecido como Ditão em 1922
- () Ítalo Hugo em 1933

3- Quais desses boxeadores foram importantes na década de 50?

- () Góes Neto, Rodrigues Alves e Kid Jofre
- () Hermínio Spalla, Atílio Lofredo e Luis Sucupira
- () Kaled Curi, Luisão, Ralf Zumbano e Éder Jofre

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 as Regras do Boxe.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 2- 4ºano 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 - 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 2 - 4º ano

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

- () 18 rounds
- () 12 rounds
- () 2 rounds

2- As lutas de boxe ocorrem em que local?

- () Ringue
- () Octógono
- () Nas ruas da cidade

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

- () Mãos, pés e cabeça.
- () Somente as Mãos.
- () Somente os Pés.

ATIVIDADE 3

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 - 4º 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 3 – 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 3 - 4º ano

1. Qual dessas alternativas abaixo contém uma atitude irregular na luta de boxe?

- () Acertar um direto no rosto do adversário
- () Segurar o oponente e socar ao mesmo tempo.
- () Acertar um gancho na barriga do adversário.

2. Quais os golpes utilizados no boxe:

- () Jab, direto, cruzado, gancho e uppercut
- () Ponteira, chapa, benção e queixada
- () Ouchi Gari, Uchimata, Osotogari e Katagatami

3. É um golpe desferido de baixo para cima visando atingir o queixo do oponente?
() Uppercut
() Jab
() Direto

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 Categorias de peso no boxe.
- 2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de boxe aula 4 - 4º 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 4 - 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 decisão favorável pela maioria dos juízes ao final da luta ou quando derrubar seu oponente duas ou três vezes durante o mesmo assalto. Este número de quedas varia de acordo com a organização do evento.
 - 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 ser encerrado o combate é quando ocorre um nocaute técnico, ou seja, quando um lutador não consegue reagir aos golpes do adversário, mesmo se mantendo de pé.

Nome:

Nº

Classe:

Questionário de boxe aula 4 - 4º 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.