

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 5º 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- 5º 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 - 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.

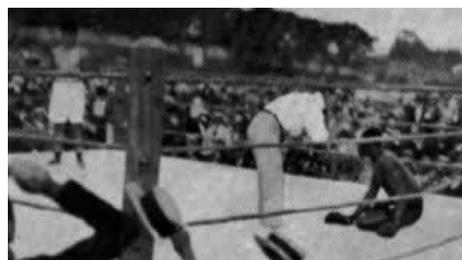
A primeira luta realizada no Brasil foi em 1913, na cidade de São Paulo, entre um pequeno ex-boxeador profissional que fazia parte de uma companhia de ópera francesa e o atleta Luis Sucupira, conhecido como o Apolo Brasileiro, em razão de seu físico avantajado. Embora surrado, Apolo reconheceu

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- 5º ano

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

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

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

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

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

- () Hermínio Spalla, Atílio Lofredo e Luis Sucupira
- () Kaled Curi, Luisão, Ralf Zumbano e Éder Jofre
- () Góes Neto, Rodrigues Alves e Kid 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 Histórico do boxe parte 2.

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-Histórico do boxe parte 2

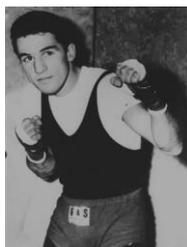
Décadas de 1960 e 1970 – A lenda Éder Jofre

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 pesos 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.

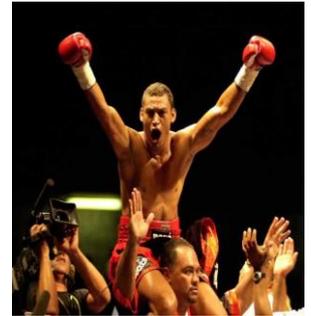
Década de 1990 em diante – Acelino Freitas, o Popó

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:

Questionário de boxe aula 2- 5º ano

1- Quais desses boxeadores brasileiros foram importantes na década de 60 e 70?

- () Ítalo Hugo, Antônio Zumbano e Ralph Zumbano
- () George Foreman, Batista Bertagnolli e Celestino Caversazio
- () Éder Jofre, Miguel de Oliveira e Servílio de Oliveira

2- Qual boxeador brasileiro peso pesado teve grande destaque na década de 80 ?

- () Servílio de Oliveira
- () Maguila
- () Carlinhos Furacão

3- Qual boxeador brasileiro teve uma sequência de 29 vitórias seguidas por nocaute e fez grande sucesso no final da década de 90 e nos anos 2000?

- () Miguel de Oliveira
- () Ralph Zumbano
- () Acelino Freitas “o Popó”

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 Regras do boxe.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário de boxe aula 3 - 5º 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 - 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 3 - 5º ano

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

() 12 rounds

() 2 rounds

() 18 rounds

2- As lutas de boxe ocorrem em que local?

() Ringue

() Octógono

() Tatame

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

() Somente as Mãos.

() Somente os Pés.

() Mãos, pés e cabeça.

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 – 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 4- 5º 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.