



UME: Olavo Bilac

ANO: 4° A, B, C, D COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSOR(ES): Carolina

PERÍODO DE 03/11/2020 à 13/11/2020

Oi!!! Tudo bem? Espero que sim!

ATIVIDADE 9

É provável que os primeiros sistemas de luta evoluíram junto com os seres humanos, pois a humanidade sempre teve que se defender de animais ou mesmo de outros humanos. **A luta é um dos esportes mais antigos do mundo.** Hoje, a luta pode ser compreendida como **uma disputa regida** por diferentes **regras** e que **valorizam o respeito entre os adversários.** É **importante pensar e agir contra a violência,** mesmo quando se aprende a lutar.

Veja o quadro abaixo e entenda algumas diferenças entre lutas e brigas:

Lutas

Há diversas regras:
duração do embate,
vestimenta, equipamento
de proteção, locais de
disputa, golpes
permitidos e proibidos
Contam com entidades
reguladoras:
associações, federações

Brigas

etc.

Valorizam o respeito
entre os adversários.
Deve-se ter cuidado para
não lesionar o
adversário.

Não há regras.

duas ou mais pessoas
sem nenhum tipo de
organização oficial.

Desentendimento entre

Resultam de sentimentos
de repúdio, ódio, raiva
etc

VAMOS PRATICAR?

Uma forma de treinar movimentos das lutas é usando as bolhas de sabão. Para isso, você vai precisar de canudo plástico, água, sabão neutro e um recipiente para formar as bolhas de sabão. Após fazer as bolhas de sabão, você deverá tentar acertá-las com socos e chutes. Lembre-se de sempre ficar atento a segurança de todos os participantes em todas as atividades.



E aí? gostaram? Mandem uma foto ou vídeo de vocês brincando para meu e-mail:

professoracaroleducacaofisica@gmail.com

Boa semana!! Beijinhos