

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: 6º ao 9ºano

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORAS: Juliana Leão e Letícia Barcellos

PERÍODO DE: 29/03/2021 a 09/04/2021

DIA: Atividade a ser desenvolvida na semana de: 03/03/2021 a /03/2021

ASSUNTO A SER ESTUDADO: LUTAS BRASILEIRAS.



Existem várias lutas genuinamente brasileira. A capoeira, o Huka - Huka e o Jiu-jitsu brasileiro são alguns exemplos.

PONTO DE PARTIDA

As lutas são caracterizadas por serem ações de combate e incluem o uso de técnicas como agarramento, derrubadas e golpes. Elas podem ser realizadas por dois ou mais competidores e variam de acordo com a regra, o local de competição, tipo de vestimenta e do uso ou não de implementos (armas).

Lutas do Brasil

A capoeira

Sem dúvida a capoeira é uma das mais conhecidas lutas de origem brasileira. Ela é uma luta que mistura dança e música. É nosso legado afro-indígena-brasileiro e representa a resistência do nosso povo.

A malemolência e o gingado da capoeira é a cara do Brasil. A roda de capoeira não é somente o local onde se pratica a capoeira, é onde ocorre a manifestação cultural, de ancestralidade, de integração e saúde. A capoeira pode ser praticada em todas as idades. Ela traz inúmeros benefícios a saúde, proporcionando o desenvolvimento da força, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio.

O Huka-Huka

É uma competição de luta de origem indígena, tradicionalmente realizada no final do guarupe (festa em homenagem aos mortos).

Fonte: <https://escoladigital.org.br/roteiro-de-estudo/lutas-de-origem-brasileira-56950>

Vamos conhecer um pouco mais das Lutas Brasileiras?

Acesse o link abaixo:

<https://youtu.be/tcAbxugCrZQ>

Fonte: Práticas em Educação Física – Prof. Fran Sylos

ATIVIDADE: Etapa 1: Assistir ao vídeo explicativo sobre o tema: <https://youtu.be/tcAbxugCrZQ>

Etapa 2: Após assistir o vídeo explicativo, responder às questões sobre o tema no Google Forms ou no caderno.

<https://forms.gle/dJuUP7uGWQgE2JqUA>

Etapa 3: Questões sobre o Tema:

1- Qual a diferença entre lutar e brigar?

- a) Lutar é uma modalidade onde se tem regras e lugar apropriado e profissionais adequados que garantem a integridade dos atletas, já a briga é desleal e uma forma de impor suas escolhas, sem respeitar ao próximo
- b) Brigar é uma modalidade onde se tem regras e lugar apropriado e profissionais adequados que garantem a integridade dos atletas, já a luta é desleal e uma forma de impor suas escolhas, sem respeitar ao próximo
- c) Não existe diferença.
- d) Lutar é na rua e a briga é feita no tatame.

2- A luta que mistura esporte, dança, cultura popular e música, caracterizada por movimentos ágeis, complexos e utilizam os pés, mãos e elementos ginástico-acrobático é conhecida como?

- a) Judo
- b) MMA
- c) Capoeira
- d) Boxe

3- São instrumentos da capoeira:

- a) Palmas, bateria e violão.
- b) Palmas, chocalho, agogô e piano.
- c) Violino, atabaque e bateria.
- d) Berimbau, atabaque, pandeiro, agogô e reco-reco.

4- A arte Marcial dos povos indígenas do Xingu e dos Índios Bakairis é conhecido como:

- a) Boxe
- b) Huka-Huka
- c) Capoeira
- d) Judô

5- Luta cujo objetivo é levantar o oponente e depois leva-lo ao chão. Assinale com X a alternativa correta:

- () Capoeira
- () Huka Huka

6-A capoeira é uma herança cultural deixada pelos:

- a) Índios
- b) Negros
- c) Jesuítas
- d) Espanhóis
- e) Portugueses

7- Qual alternativa existe apenas lutas INDÍGENAS?

- a) HUKA HUKA, MMA, TAEKWONDO
- b) LUTA MARAJOARA, KARATÊ, CAPOEIRA;
- c) CAPOEIRA, DERRUBA TOCO, HUKA HUKA
- d) HUKA HUKA, DERRUBA TOCO E LUTA MARAJOARA

8- QUAIS OS DOIS PRINCIPAIS ESTILOS DE CAPOEIRA?

- a) ANGOLA E NACIONAL
- b) NACIONAL E REGIONAL
- c) CONTEMPORÂNEA E REGIONAL
- d) ANGOLA, REGIONAL E CONTEMPORÂNEA

9- Qual o conceito de lutas?

- a) Apenas brigar
- b) Combate
- c) Conflitos sem regras
- d) Violência

10- Em relação aos benefícios na luta, as opções estão corretas, exceto:

- a) Controle Emocional
- b) Fortalecimento muscular
- c) Prática para todas as idades
- d) Aumenta a agressividade

--