

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: 4ºano.

COMPONENTE CURRICULAR: Educação Física

PROFESSORA: Juliana Leão

DIA: Atividade a ser desenvolvida na semana de: 29/03/2021 a 09/04/2021

ASSUNTO A SER ESTUDADO: **FLORESTAN ESPORTE: LUTAS.**



**As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores.**

**Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras.**

Nesse roteiro vamos conhecer um pouco mais sobre essas duas modalidades de lutas:

### **CAPOEIRA**

A capoeira é uma das mais conhecidas lutas de origem brasileira. É uma luta que mistura dança e música. Foi trazida pelos africanos e usada tanto para defesa pessoal como para diversão.

**Agora acesse o vídeo desenho do nosso amiguinho "Katakuntê e a Capoeira"**

<https://youtu.be/OvHahV2wk18>

### **JUDÔ**

O Judô é um estilo de luta que nasceu no Japão e foi criado pelo Professor Jigoro Kano.

A palavra Judô significa "Caminho Suave" e o objetivo da luta é derrubar o adversário com as costas e ombros no chão por 20 segundos.

**Vamos conhecer um pouco mais sobre o Judô?**

Acesse o link abaixo:

<https://youtu.be/wGyjXkbj3fg>

Fontes adaptadas:

<https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>

Práticas em Educação Física - Profa Fran Sylos

<https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/judo.htm>

**ATIVIDADE: Etapa 1: Assistir ao dois vídeos explicativos sobre o tema:**

1. <https://youtu.be/OvHahV2wk18>

2. <https://youtu.be/wGyjXkbj3fg>

**Etapa 2: Após a leitura e assistir o vídeo sobre o tema de estudo, responder as 3 questões sobre o tema.**

1. **Você já teve oportunidade de praticar alguma luta? Qual?**

2. **Quais os instrumentos utilizados na capoeira?**

3. **O que significa a palavra Judô ? Vamos fazer agora um desenho sobre o Judô. Capriche!**

**Onde fazer:** Separe um caderno para realizar as atividades de educação física.

ATIVIDADE PARA NOTA: Sim

DEVERÁ SER ENVIADA AO PROFESSOR: Sim.

Os alunos deverão enviar para o e-mail da professora Juliana Prof. Juliana - [prof.julianaleao@gmail.com](mailto:prof.julianaleao@gmail.com)