

UME: Professor Florestan Fernandes

ANO: 5ºano.

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: LUTAS BRASILEIRAS.



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.

Está intimamente ligada a história da humanidade, pois o ser humano sempre precisou utilizar a força para sobreviver, como na caça, e na defesa contra animais ou outros humanos.

Existem várias lutas genuinamente brasileira, citaremos alguns exemplos:

CAPOEIRA

HUKA HUKA

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. Foi trazida pelos africanos e usada tanto para defesa pessoal como para diversão.

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.

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

Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. O huka-huka é bastante praticado nessa região e representa uma das modalidades dos Jogos dos Povos Indígenas, competição esportiva criada no ano de 1996.

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 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 brasileira? Qual?**
- 2. Cite mais dois exemplos de lutas que são originárias do Brasil.**
- 3. Qual a diferença entre Lutar e Brigar?**

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.julianaleao@gmail.com