



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 07/06/2021 A 14/06/2021

LUTA DE MATRIZ INDÍGENA

Luta Huka-Huka:

EF345EF14

A luta é uma das mais famosas expressões das etnias do parque. Semelhante à greco-romana, tem regras simples. Ela se inicia com os atletas ajoelhados, girando em círculos, agarrados um ao outro. Ganha quem derrubar o oponente. Se eles se soltarem um do outro, sem que nenhum dos dois seja derrubado, dá empate.

A preparação para lutar envolve sangrias: a pele do guerreiro é arranhada por dentes de peixe-



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



cachorra, para fortalecer e purificar, e em seguida, aplica-se um banho de ervas. Nos meses anteriores, eles também ingerem chás e preparos para forçar o vômito, em uma limpeza interna. Na noite que antecede a disputa, o jejum é obrigatório e nenhum deles dorme. ;Quem dorme, sonha e perde a luta;, diz o ditado. O ídolo do MMA Anderson Silva esteve na aldeia dos índios Kamayurá e perdeu as disputas travadas com os nativos. Ganhou todas, no entanto, sob as regras às quais já está acostumado a lutar.

RESPONDA:

1-Você já praticou, pratica ou gostaria de praticar algum tipo de luta? Qual a sua luta favorita?



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



ROTEIRO DE ESTUDOS

UME: RURAL MONTE CABRÃO

ANO: 5º

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROF: JADIR MONTEIRO

PERÍODO DE 14/06/2021 A 21/06/2021

LUTAS BRASILEIRAS- CAPOEIRA

EF345EF14

A capoeira é uma representação cultural que mistura esporte, luta, dança, cultura popular, música e brincadeira. Caracteriza-se por movimentos ágeis e complexos, onde são utilizados os pés, as mãos e elementos ginástico-acrobáticos. Diferencia-se das outras lutas por ser acompanhada de música. Um dos significados da palavra capoeira refere-se às áreas de mata rasteira do interior do Brasil.

A luta de defesa pessoal, que é reconhecida também como dança, foi desenvolvida por escravos africanos trazidos ao Brasil, já que o Brasil foi o maior receptor da migração de escravos, com 42% de todos os escravos enviados através do



PREFEITURA DE SANTOS
Secretaria de Educação



Atlântico durante o século XVI, quando Portugal enviou escravos para a América do Sul, oriundos da África Ocidental.

A capoeira é disputada por duas pessoas que se defrontam no meio de uma roda formada por outros capoeiristas, ao som de palmas e berimbaus. O objetivo do jogo é derrubar o adversário.

O berimbau, principal instrumento que proporciona o som característico, é construído por um pedaço de pau, um pedaço de arame e uma cabaça. A base do jogo é a ginga, pois essa é uma importante forma de ataque e defesa do capoeirista. Na roda de capoeira o praticante manifesta seu conhecimento e desenvolvimento sobre a atividade.

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

1-Você já teve oportunidade de praticar a capoeira? O que você conhece sobre essa luta brasileira?