

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 3º D e E

COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: FRED

PERÍODO: 22/06/2020 a 30/06/2020

ATIVIDADE 1

1-Os alunos devem ler o texto abaixo Golpes no boxe.

2- Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 1- 3ºano que está abaixo, copiá-lo em uma folha do caderno e respondê-lo, depois deve tirar uma foto e encaminhá-la ao professor de Educação Física.

Aula 1 – Golpes no Boxe – 3º ano

Considerando que o Boxe utiliza só as mãos, existem apenas cinco golpes possíveis: jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.

Jab

O jab é desferido com a mão da frente da guarda e por isso é sempre mais rápido, porém mais fraco. É o golpe mais utilizado tendo em vista que utiliza menos energia, controla o ritmo e a distância da luta e serve para pontuar de forma segura.

O jab é realizado com uma pequena rotação do torso para aumentar o impacto do golpe. Após, a mão deve retornar o mais rápido possível para a guarda.



Direto

O direto é desferido com a mão de trás da guarda e por isso é mais lento e, por ganhar mais impulso, bem mais forte. O direto exige uma rotação maior do torso e um pequeno impulso com a perna para ganhar mais potência.



Cruzado



Similar ao direto, mas desferido em um ângulo ligeiramente diferente para atingir a lateral da cabeça ou do torso do adversário.

Gancho

O gancho é desferido com um movimento semicircular curto que visa atingir a lateral da cabeça do adversário. Sua principal diferença para um cruzado é o ângulo de ataque bem mais aberto.



Uppercut

O uppercut é um golpe desferido de baixo para cima que visa atingir o queixo do oponente. Geralmente é desferido com a mão de trás da guarda, tendo em vista que é um golpe lento que visa causar maior impacto.

Lista de faltas no boxe

Existem diversas atitudes que são inválidas em uma luta de boxe:

- Desferir qualquer golpe que não seja com as mãos
- Desferir golpes com a mão aberta, com o pulso, com a costa ou lado da mão
- Socar a costa, nuca, pescoço, rim ou qualquer região abaixo da linha de cintura
- Socar tomando impulso das cordas
- Segurar o oponente e socar ao mesmo tempo
- Agachar de forma que a cabeça fique abaixo da linha de cintura do oponente
- Tirar o protetor bucal de propósito para descansar
- Socar um oponente caído
- Socar um oponente antes de o árbitro retomar a luta após separar os lutadores

Nome: _____ Classe: _____

Questionário de Boxe aula 1- 3º ano

1-Quais os golpes utilizados no boxe:

- () Ouchi Gari, Uchimata, Osotogari e Katagatami.
- () Jab, direto, cruzado, gancho e uppercut.
- () Ponteira, chapa, benção e queixada.

2-É um golpe desferido de baixo para cima visando atingir o queixo do oponente?

- () Jab
- () Direto
- () Uppercut

3-Qual dessas alternativas abaixo contém uma atitude irregular na luta de boxe?

- () Acertar um Jab no rosto do adversário.
- () Socar tomando impulso nas cordas.
- () Acertar um gancho na barriga do adversário.

Copie as perguntas em uma folha do seu caderno, responda e envie uma foto ao professor.