

Atividade

UME PREFEITO ESMERALDO TARQUÍNIO

ANO: 4º A, B, C, 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 Categorias de peso no boxe.

2-Após ler o texto, o aluno deve responder o questionário sobre boxe aula 1- 4ºano 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 – Categorias de peso no boxe – 4º ano

As categorias no boxe são as subdivisões de peso nas quais os lutadores são classificados, com o objetivo de balancear os combates. Assim, as lutas sempre ocorrem com lutadores da mesma faixa de peso.

As pesagens oficiais geralmente ocorrem um dia antes das lutas e, caso os lutadores estejam acima do peso, serão penalizados ou mesmo impedidos de lutar.

As categorias de peso oficiais no boxe profissional são:



- **Pesado:** sem limite de peso.
- **Cruzador:** até 92.72kg.

- **Meio-Pesado:** até 79.38kg.
- **Super Médio:** até 76.2kg.
- **Médio:** até 73.03kg.
- **Super Meio-Médio:** até 69.85kg.
- **Meio-Médio:** até 66.68kg.
- **Super Leve:** até 63.5kg.
- **Leve:** até 61.23kg.
- **Super Pena:** até 58.97kg.
- **Pena:** até 57.15kg.
- **Super Galo:** até 55.34kg.
- **Galo:** até 53.52kg.
- **Super Mosca:** até 51.71kg.
- **Mosca:** até 50.35kg.
- **Mosca Ligeiro:** até 48.99kg.
- **Palha/Mini-Mosca:** até 47.63kg.
- **Palha Ligeiro/Átomo:** até 46.27kg.

Golpes no Boxe

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.

Nome : _____ **Classe :** _____

Questionário de Boxe aula 1- 4º ano

1-Qual das alternativas contém nomes de categorias de peso do boxe?

- () Faixa preta, faixa vermelha e faixa branca.
- () Super pesado, tonelada e levinho.
- () Pesado, Cruzador, médio e leve.

2-Quais os golpes utilizados no boxe:

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

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

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

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