

# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Professor (a): \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_

Escola: \_\_\_\_\_ 

## LUTAS X ARTES MARCIAIS



As lutas e as artes marciais apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. Com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas.

Alguns aspectos podem ser utilizados para diferenciar luta e artes marciais. As artes marciais são práticas corporais de ataque e defesa, podendo ser também caracterizadas como lutas. A principal diferença entre as duas é que os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação filosófica que determinaria a sua diferença com as lutas.

Atualmente, percebemos que em boa parte dos filmes a que assistimos sobre lutas de origem oriental é preservada a imagem do mestre, o qual, por sua vez, possui uma postura de educador, e ensina aos seus “discípulos” vários preceitos que vão além da própria prática da luta, ou seja, lições que serviriam para a vida.

## AS LUTAS NA CULTURA DO MOVIMENTO HUMANO



Os conhecimentos de lutas variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, rounds, entre outros. Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria. No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras. Em algumas a origem é difícil de ser definida.

Os termos artes marciais e lutas fazem parte da cultura do movimento humano. Podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história. O substantivo luta, do latim *lucta*, significa “combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa”. A expressão artes marcial é uma composição do latim *arte*, (“conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa”), e *martiale* (“referente à guerra; bélico”, “relativo aos militares ou aos guerreiros”).

Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade.

## LUTAS



As lutas foram adaptadas para serem desenvolvidas na forma de competições sendo viabilizadas para serem praticadas por pessoas alheias aos preceitos filosóficos e aos significados culturais relacionados. A maioria das modalidades dos esportes de luta que conhecemos hoje estão elevadas a um estado esportivo que descaracteriza o próprio conceito de arte marcial.

Entende-se que “luta” é um termo que pode ser empregado de forma geral a todo combate entre dois ou mais indivíduos, dotados estes de treinamento especial para luta ou não. É provável que a luta tenha surgido nos primórdios da civilização humana, junto com a necessidade do

homem de defender-se de inimigos ou animais, ou ainda, de atacar ou caçar com mais eficácia.

## Vamos conhecer as principais lutas praticadas no mundo e no Brasil:

### TAEKWONDO

No “TAEKWONDO”, são utilizados alguns conceitos norteadores para a arte marcial: cortesia, integridade, perseverança e autocontrole e espírito indomável. “Tae”, refere-se ao “pé”; “Kwon”, refere-se a “mão”; “Do”, refere-se a “arte” ou ao “caminho”. Portanto, coletiva e literalmente, “Taekwon-Do” significa “O caminho do pé e da mão”.

### AIKIDO

No AIKIDO, o princípio é o de lutar sem lutar. A técnica do Aikido engloba torções e imobilização do oponente através dos membros superiores, e movimentos de lançamento. Ai = Harmonia; Ki = Energia; Do = Caminho.

### JUDÔ

No JUDÔ, usa-se a força do oponente contra ele mesmo. “JU” = gentil, suave; “DO” = caminho, princípio; “JUDÔ” – quer dizer, portanto, princípio ou caminho da suavidade.

### CARATÊ

O CARATÊ é uma arte onde uma pessoa aprende a utilizar as suas mãos ou outros membros do corpo (pés, joelhos...) para se defender. TE significa em japonês Mão; KARA significa em japonês Vazio. Deste modo, KARATE = KARA + TE significa então “Mão vazia”.

### MUAY THAI

O MUAY THAI é uma luta originária da Tailândia, também conhecido como boxe tailandês. Arte marcial tailandesa com mais de 2000 anos de existência usada como forma de defesa nas guerras. MU = marcial; AY = arte; THAI = referente ao povo tailandês. Na Tailândia também é chamada de “LUTA DA LIBERDADE”, pois era com ela que o povo tailandês se defendia dos inimigos que tentavam ocupar o seu território. É conhecida mundialmente como a Arte das Oito Armas, pois se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + duas ‘canelas e pés’. Basicamente seriam os movimentos do boxe acrescidos de joelhadas, cotoveladas e caneladas.

### ESGRIMA

A ESCRIMA (do antigo provençal esgrima do vocábulo germânico skirmjan, significa “proteger”) é um desporto que evoluiu da antiga forma de combate, em que o objetivo é tocar o adversário com uma lâmina ao mesmo tempo em que se evita ser tocado por ele. A ESCRIMA é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de arma, que poder ser o florete, a espada e o sabre.

### CAPOEIRA



Na CAPOEIRA, utilizam-se movimentos de tem um número relativamente pequeno de golpes que podem, no entanto, atingir uma harmoniosa complexidade através de suas variações. O contexto da capoeira ainda é uma discussão entre autores tentando contextualizá-la como Luta, Dança e Jogo, por vários conceitos inseridos como religião, cultura e arte do movimento.

## ATIVIDADE

01- Como se deu o surgimento das lutas na civilização humana?

---

02- Que diferenças podem ser identificadas entre lutas e artes marciais?

---

03- O que significa luta de acordo com a origem da palavra?

---

04- Em sua opinião, por que as lutas se tornaram uma atividade esportiva?

---

05- Das lutas apresentadas na aula de hoje, defina cada uma delas com suas palavras.

---

06- Pesquise na internet ou em livros outras lutas que fazem parte da civilização humana.

---