

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____/____/____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

AS LUTAS ESPORTIVAS



Imagem: iStock

No início da civilização humana, as lutas estavam relacionadas à sobrevivência, à defesa, ao preparo físico e ao treinamento para combates. Com o passar do tempo, diferentes povos desenvolveram técnicas e formas próprias de luta.

Atualmente, muitas dessas práticas foram organizadas como modalidades esportivas, com regras, espaços, equipamentos e formas específicas de competição. Assim, as lutas esportivas passaram a fazer parte da Educação Física e de importantes eventos esportivos.

CARACTERÍSTICAS DAS LUTAS

As lutas são práticas corporais em que os participantes enfrentam um adversário utilizando técnicas de ataque, defesa, controle e desequilíbrio, de acordo com as regras de cada modalidade.

As lutas podem envolver diferentes distâncias entre os participantes. Nas lutas de longa distância, os participantes mantêm maior espaço entre si, realizando ações que não exigem contato corporal próximo.

Nas lutas de curta distância, os participantes permanecem mais próximos e podem utilizar técnicas de agarramento, projeção, imobilização e controle do adversário. Cada modalidade possui regras próprias para garantir a segurança dos participantes e organizar a competição.

O WRESTLING

O wrestling, conhecido no Brasil como luta olímpica, é um esporte de combate no qual dois atletas procuram controlar e derrubar o adversário por meio de técnicas de projeção, quedas, controle e imobilização.

A entidade internacional responsável pela organização e regulamentação do wrestling é a United World Wrestling (UWW). Atualmente, entre as principais modalidades olímpicas do wrestling estão a luta greco-romana, a luta livre e a luta feminina.

Na luta greco-romana, os atletas utilizam principalmente técnicas com a parte superior do corpo e não podem utilizar ativamente as pernas para executar ações de ataque. Na luta livre e na luta feminina, é permitido utilizar as pernas nas ações técnicas.

AS ARTES MARCIAIS

As artes marciais são sistemas de combate que foram desenvolvidos em diferentes povos e culturas. Elas podem envolver técnicas de ataque, defesa, disciplina, controle corporal e preparação física.

Com o passar do tempo, muitas artes marciais também passaram a ser praticadas como modalidades esportivas, com regras e competições. Judô, caratê e taekwondo são exemplos de modalidades reconhecidas como artes marciais e que também possuem competições esportivas.

É importante compreender que lutas e artes marciais são conceitos relacionados, mas não possuem exatamente o mesmo significado.

CONCLUSÃO

As lutas fazem parte da história de diferentes sociedades e, ao longo do tempo, passaram por transformações. Muitas delas foram organizadas como esportes, com regras, técnicas e formas de competição.

Atualmente, existem diversas modalidades de lutas esportivas, cada uma com suas próprias características. Além da competição, as lutas podem contribuir para o desenvolvimento da disciplina, do respeito, da concentração, da coordenação motora e do conhecimento sobre diferentes culturas.

Atividades _____

1. Antes de se tornarem modalidades esportivas, para quais finalidades as lutas eram utilizadas por diferentes povos?

2. As lutas podem apresentar diferentes distâncias entre os participantes. Explique as características delas:

a) Longa distância:

b) Curta distância:

3. Qual é a entidade internacional responsável pela organização e regulamentação do wrestling?

4. Quais são as três principais modalidades olímpicas do wrestling?

5. Sobre as lutas e as artes marciais, assinale a alternativa **CORRETA**.

- a) As artes marciais e as lutas possuem exatamente a mesma definição.
- b) As lutas não possuem regras quando são praticadas como esportes.
- c) As artes marciais podem envolver técnicas de combate, defesa, disciplina e preparação física.
- d) O judô e o taekwondo não possuem relação com as artes marciais.

6. No wrestling, uma das formas de vencer o combate ocorre quando o atleta:

- a) utiliza qualquer forma de agressão contra o adversário.
- b) abandona a área de competição antes do adversário.
- c) impede o adversário de participar do combate sem realizar nenhuma ação técnica.
- d) consegue imobilizar o adversário, mantendo seus ombros sobre o tapete.

7. Atualmente, muitas lutas são praticadas como esportes. Como podemos definir uma luta esportiva?

8. De acordo com o texto, cite quatro aspectos que podem ser desenvolvidos por meio da prática das lutas.

9. Por que as lutas esportivas possuem regras?

10. Assinale a alternativa que apresenta apenas exemplos de artes marciais citados no texto.

- a) Judô, caratê e taekwondo.
- b) Futebol, judô e basquete.
- c) Natação, caratê e vôlei.
- d) Atletismo, futebol e taekwondo.

11. Relacione corretamente:

- (1) Lutas
- (2) Artes marciais
- (3) Lutas esportivas

- () Sistemas de combate desenvolvidos em diferentes povos e culturas.
- () Práticas corporais de confronto entre participantes.
- () Modalidades organizadas com regras e formas específicas de competição.

12. Complete as frases conforme o texto.

a) A entidade internacional responsável pelo wrestling é a _____.

b) O wrestling também é conhecido no Brasil como _____.

c) O judô, o caratê e o taekwondo são exemplos de _____.

13. Sobre o wrestling, assinale a alternativa correta.

- a) É uma modalidade esportiva de combate.
- b) É praticado somente com o uso de espadas.
- c) Não possui regras para os participantes.
- d) É uma modalidade de corrida.

14. Com base no texto, explique com suas palavras uma diferença entre uma luta esportiva e uma arte marcial.

15. Cite duas atitudes importantes que devem estar presentes durante a prática das lutas esportivas.

Apoio pedagógico para este material



Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações**, escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.



Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas.



Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos.



Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores.



© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.