ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

BRIGAS E LUTAS

Você já viu duas pessoas discutindo ou até se empurrando? Isso pode ser uma briga, mas, quando vemos dois atletas lutando com regras e equipamentos, isso é uma luta.

Brigas

Brigas acontecem, geralmente, por motivos pessoais e de forma inesperada. Podem envolver empurrões, socos e palavras ofensivas. As pessoas brigam porque estão com raiva, estressadas ou não conseguem resolver um problema conversando.

Lutas

Já as lutas fazem parte de esportes e têm regras. As pessoas usam técnicas, equipamentos de proteção e respeitam o adversário. Nessas, não há intenção de machucar de verdade, mas sim de vencer com habilidade.

Brigas: como evitar

Uma briga pode causar ferimentos, tristeza e até problemas com a justiça. Entender o que é briga e o que é luta ajuda a evitar situações perigosas e a agir da maneira certa quando há um conflito.

Dicas importantes:

- Converse com calma quando estiver com raiva;
- Escute o outro lado e tente resolver com palavras;
- Peça ajuda a um adulto se não conseguir resolver sozinho;
- Respeite os sentimentos das outras pessoas;
- Aprender técnicas de autodefesa pode ser útil, mas não para bater nos outros, e sim para se proteger caso seja necessário. Além disso, a autodefesa ensina respeito e autocontrole como é ensinado no esporte como a luta.

Tipos de lutas brasileiras

Capoeira: Mistura dança, música e luta. Foi criada por negros escravizados no Brasil para treinar defesa de forma disfarçada.

Jiu-Jitsu Brasileiro: Foca em derrubar o oponente e imobilizá-lo no chão, usando técnica e controle do corpo.

Tarracá: Luta com agarrões, sem socos ou chutes. É comum no Maranhão, praticada em currais ou às margens de rios.

Luta Marajoara: Parecida com o tarracá. Usada para derrubar o adversário, é uma tradição cultural do Norte do Brasil.

Huka-Huka: Luta indígena feita de joelhos. Tem rituais e respeito. O objetivo é encostar as costas do adversário no chão.

Kombato: Criada para defesa pessoal. Usa partes do corpo e objetos do dia a dia em situações de perigo.

Vale Tudo: Mistura vários estilos de luta. Tem poucas regras, e os lutadores podem usar diferentes golpes, com alguns limites para garantir a segurança.

Refletindo

O melhor caminho sempre é o diálogo. Falar e ouvir com respeito pode evitar muitos conflitos e tornar a convivência muito melhor.

Referências bibliográficas:
https://www.todoestudo.com.br/educacao-fisica/lutas-brasileiras
https://www.diretoriodeartigos.com/brigas-e-lutas-qual-a-diferenca/
*Adaptado por **Tudo Sala de Aula***

Atividades _____

1. Qual é a diferença entre briga e luta?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

2. Como podemos evitar se envolver em conflitos?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

3. Assinale a alternativa correta sobre brigas e lutas.
a) A briga se caracteriza como um esporte.
b) A capoeira é uma briga com consequências físicas.
c) Luta é um ato que causa confusão ao próximo.
d) Brigas causam problemas físicos e emocionais.

4. Complete o quadro abaixo escrevendo o nome de cada tipo de luta e uma breve descrição com suas principais características.

_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

_____
_____
_____
_____

5. Leia as definições abaixo e relacione cada uma com o termo mais adequado: **briga** ou **luta.**

a. Acontece de repente e sem regras: _____.

b. Tem regras claras e respeito entre os participantes: _____.

c. Usa equipamentos de proteção:_____.

d. Pode machucar de verdade:_____.

e. É praticada como esporte:_____.

f. Causa problemas físicos e emocionais:_____.

6. Observe a imagem a seguir e responda.

https://br.freepik.com/vetores-premium/ilustracao-dos-desenhos-animados-de-brigas-familiares-irritadas_63877062.htm

a) Quais elementos da ilustração são características de uma briga?

_____
_____
_____

b) Qual é o sentimento do menino ao presenciar o conflito entre os pais?

_____
_____
_____

7. Observe os comportamentos dos personagens da Turma da Mônica e descreva cada uma das ações.

1. _____
_____
_____

2. _____
_____
_____

3. _____
_____
_____