ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

Leia o texto e responda às questões.

LUTAS

As lutas estão incorporadas nas tradições de diversos grupos ao redor do mundo. Cotidianamente, podemos observar lutas em contextos locais e comunitários, como a capoeira e algumas atividades indígenas que envolvem força, equilíbrio e honra. Essas lutas seguem normas, têm propósitos específicos e são realizadas de forma segura. Elas favorecem o fortalecimento do corpo, a autodisciplina e o respeito mútuo. Em certas culturas africanas e indígenas, as lutas carregam um valor cultural, sendo utilizadas em cerimônias, festividades e como meios de ensino.

Luta X Briga

É fundamental entender que luta difere de briga. A luta se realiza dentro de um conjunto de regras, com respeito, e frequentemente sob a supervisão de treinadores. Por outro lado, a briga ocorre sem normas, visando ferir o adversário, não apresentando resultados positivos.

Tipos de Luta

Lutas de curta distância: referem-se a situações em que os competidores estão bem próximos uns dos outros, utilizando seus corpos para agarrar, empurrar ou derrubar o oponente. Como exemplo dessas lutas de curta distância, podemos citar o huka-huka e o jiu-jitsu brasileiro.

Lutas a média distância: ocorrem quando os lutadores mantêm uma pequena separação entre si, empregando golpes como socos e chutes, mas ainda de uma proximidade considerável. A capoeira é um excelente exemplo desse estilo de luta, pois combina movimentos defensivos e ofensivos a uma distância moderada.

Lutas a longa distância: são aquelas em que os lutadores fazem uso de instrumentos (como bastões ou lanças) ou conseguem manter uma distância mais ampla entre eles.

Refletindo

As lutas se diferenciam de outras atividades físicas, como jogos, danças ou esportes. Cada luta possui formas e suas características próprias e sempre se concentra em um confronto físico controlado e respeitoso. Portanto, entender as lutas e suas particularidades contribui para o reconhecimento e a valorização das diversas culturas ao redor do mundo.

Por Dayvison Andrade / Tudo Sala de Aula

Atividades_____

1. O que diferencia a luta da briga?

_____
_____
_____

2. Qual a luta que combina os movimentos defensivos e ofensivos de média distância?

_____
_____

3. Analise a imagem abaixo.



Essa imagem representa uma luta de
a) longa distância.
b) média distância.
c) curta distância.
d) que varia de média a longa distância.

4. De acordo com o que estudamos, indique a alternativa em que apresenta uma luta de longa distância.

a) 

b) 

c) 

d) 

5. Observe a imagem.



Essa é a imagem da luta huka huka, criada e desenvolvida pelos povos originários do Brasil. Ao observar a imagem por que dizemos que ela é uma luta a curta distância?

_____
_____
_____

Leia o texto e responda.



O Kendo (em japonês, 剣道, o Caminho da Espada) é uma arte marcial japonesa que tem origem nas técnicas de combate dos antigos guerreiros japoneses (Samurai). Enquanto, por exemplo, o Judo (o Caminho Suave) deriva das técnicas de combate corpo-a-corpo, o Kendo é uma adaptação das técnicas de luta com a espada japonesa.

https://www.yaguarakendo.com.br/o-que-%C3%A9-kend%C3%B4

6. De acordo com o que estudamos e as informações do texto, o kendô é uma luta de
a) curta distância.
b) média distância.
c) longa distância.
d) improviso e brigas.

7. Classifique as lutas em:

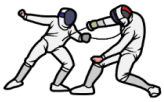
(C) Curta distância;
(M) Média distância;
(L) Longa distância.



( ) JUDÔ



( ) CAPOEIRA



( ) ESGRIMA



( ) MUAY THAI

Observe a imagem.



8. Na imagem, temos dois personagens da franquia do jogo Street Fighter: Ryu e Ken, ambos lutadores de karatê shotokan. Por que o karatê é uma luta de média distância?

_____
_____
_____
_____

Observe a imagem.



9. No filme Kung fu panda 3, o personagem Kai, usava duas adagas presas por uma corrente, qual a vantagem do uso dessas armas durante o combate?

_____
_____
_____

10. Considere a imagem a seguir e responda à questão.



Esse é o Goku, personagem principal do anime Dragon Ball, ele é um eterno praticante de artes marciais e sempre participa de torneios de luta. Sobre as lutas, use **V** para verdadeiro e **F** para falso.

( ) Nas lutas, respeitamos nossos adversários.
( ) Não existe regras nas lutas.
( ) As lutas desenvolvem apenas a força física.
( ) As lutas sempre têm a orientação de um treinador.

11. Você pratica algum tipo de luta? Se sim, fale sobre essa luta e por que você a escolheu. Caso não, fale sobre qual luta você teria interesse em praticar e por quê.

_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

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.

CLIQUE AQUI

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.
ACESSE	ENTRE	SIGA

© 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.