

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ___/___/___

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ 

WRESTLING: MAIS DO QUE UMA LUTA



Foto: CBW

Junto com a maratona, ela é uma das modalidades mais antigas do mundo. A luta olímpica, também conhecida como *Wrestling* ou Luta Livre, possui registros que datam de mais de 2 mil anos antes de Cristo. Seu surgimento ocorreu como forma de treinamento militar nas antigas civilizações, tendo como primeiros locais de registro o Egito, a Grécia e Roma.

Nas Olimpíadas da Antiguidade, era uma modalidade bastante prestigiada, sendo considerada símbolo de força, técnica e coragem. Sua estreia nos Jogos Olímpicos ocorreu no ano de 704 a.C. Na época, os atletas lutavam nus e com uma mistura de azeite de oliva e terra no corpo. O objetivo era derrubar o adversário três vezes, e só era considerada queda quando o oponente tocava as costas, o ombro ou o tórax no chão.

Como funciona o Wrestling

Atualmente, o objetivo é derrotar o oponente dentro do tapete de luta, acumulando pontos por meio de golpes e técnicas. Como todo esporte, o *Wrestling* evoluiu e se dividiu em duas principais categorias: estilo livre e greco-romano. No primeiro, os lutadores podem usar pernas e braços tanto no ataque quanto na defesa. No greco-romano, os golpes são aplicados apenas da linha da cintura para cima, exigindo maior controle e potência nos arremessos.

Entre os principais golpes e técnicas estão:

- Takedown: derrubar o adversário ao solo.
- Escapes: livrar-se da posição de controle do oponente.
- Suplex: levantar o adversário pela cintura, projetar-se para trás e arremessá-lo.
- Clinch: movimento de aproximação e controle do corpo do oponente.

- Sprawl: contra-ataque destinado à defesa de queda.
- Pin: imobilização total do adversário que encerra o combate.

Existem movimentos e técnicas proibidas, e o uso de força excessiva ou atitudes antidesportivas pode resultar em penalidades, perda de pontos ou até mesmo desclassificação. A pontuação é definida pela aplicação das técnicas e, dependendo das regras, da categoria e da competição, pode-se adicionar pontos extras.

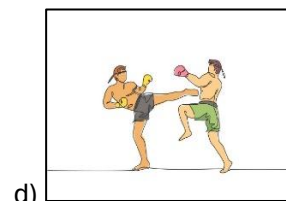
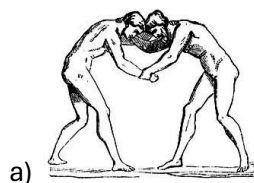
Benefícios

Os benefícios dessa modalidade vão além da força física. Sua prática melhora o condicionamento cardiovascular, a coordenação motora, a resistência e a flexibilidade, além de estimular o autocontrole, a disciplina e o respeito ao oponente. A exigência de raciocínio rápido e estratégia contribui muito para o desenvolvimento mental, tornando o *Wrestling* uma experiência que trabalha corpo e mente. Sua essência permanece a mesma desde os tempos antigos: superar limites com técnica, garra e respeito.

Dayvison Andrade | Tudo Sala de Aula

Atividades

1. Onde surgiram os primeiros registros históricos do *Wrestling*?
 - a) EUA, Egito e Roma.
 - b) Japão, EUA e China.
 - c) Grécia, China e Japão.
 - d) Roma, Egito e Grécia.
2. Como a luta olímpica era praticada na Antiguidade?



3. De acordo com o texto, qual era o objetivo inicial do *Wrestling*? Quando ele era atingido?

4. Qual é a principal diferença entre o estilo greco-romano e o estilo livre?

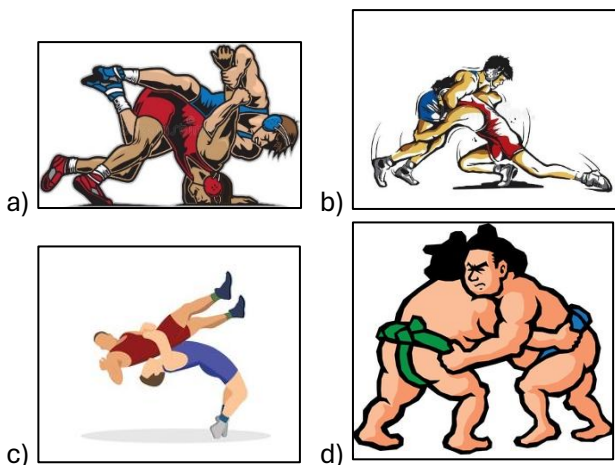
- a) O uso de luvas.
- b) O uso de espadas.
- c) Permitir apenas golpes na cabeça.
- d) A proibição de golpes abaixo da linha da cintura.

5. Atualmente, onde o *Wrestling* é praticado?

- a) Em tatame ou área acolchoada.
- b) Em campo gramado.
- c) Em ruas e parques.
- d) Na piscina.

6. Segundo o texto, qual é o principal objetivo da luta atualmente?

7. Qual das imagens abaixo representa o golpe suplex?



8. Cite dois benefícios mentais desenvolvidos pela prática do *Wrestling*.

9. O golpe **pin** indica:

- a) o início da luta.
- b) uma falta de ataque.
- c) a imobilização total do adversário.
- d) um golpe proibido.

10. O golpe *sprawl* é utilizado para

- a) atacar o joelho.
- b) defender o pescoço.
- c) defender uma queda.
- d) imobilizar o adversário.

11. Cite 3 aprendizagens obtidas na aula de hoje.
