

PROFESSOR(ES): Maria Helena Leal dos Santos - Turmas: 1A,1B,1C,1D,1E,1F,1G,1H,1I,1J,1K,1L,1M

e-mail [maria-hsantos635@educar.rs.gov.br](mailto:maria-hsantos635@educar.rs.gov.br)

Miriam Becker Coronel -Turma: 1 N - e-mail [miriam-bcoronel@educar.rs.gov.br](mailto:miriam-bcoronel@educar.rs.gov.br)

Juliano Tavares Santos -Turma: 1 O - e-mail [juliano-tsantos@educar.rs.gov.br](mailto:juliano-tsantos@educar.rs.gov.br)

ÁREA: Linguagens

DISCIPLINA: Educação Física

ANO/SÉRIE: 1\*anos/2021 ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE: AGOSTO2021

NOME DO ALUNO: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_

## LUTAS



Antes de se tornarem esporte, as lutas ou as artes marciais tiveram duas conotações principais: eram praticadas com o objetivo guerreiro ou tinham um apelo filosófico como concepção de vida bastante significativo.

Atualmente, nos deparamos com a grande expansão das artes marciais em nível mundial. As raízes orientais foram se disseminando, ora pela necessidade de luta pela sobrevivência ou para a “defesa pessoal”, ora pela possibilidade de ter as artes marciais como própria filosofia de vida.

[...]Fonte: CARREIRO, E. A. Educação Física na escola: Implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008

### Atividades:

1-Marque a resposta certa relacionada ao texto.

Em relação às LUTAS podemos dizer :

a) Eram praticadas com o objetivo guerreiro ou tinham um apelo filosófico como concepção de vida.

b) lutas tiveram raízes orientais e não foram se disseminando pelo mundo.

2-Escolha a alternativa que preenche corretamente as lacunas encontradas na frase

Toda **ARTE MARCIAL** necessita de.....para controlar o nível de .....e declarar quais..... são permitidas para o alcance do.....

- I- REGRAS
- II- CONTATO
- III- EQUIPAMENTOS
- IV- OBJETIVO
- V- AÇÕES

a) I – II – III - IV.

b) I – III – IV - V.

c) II – IV – III - I.

d) I – II – V - IV.

3-As **LUTAS** têm várias origens históricas. Escolha a alternativa que possui somente as de origem ou influência **INDÍGENAS** brasileiras.

a) Derruba Toco, Galo de Briga e Huka-Huka.

b) Combate Direto, Pega Rabo e Pique-esconde.

c) Irmãos Gêmeos, Galo de Briga, Huka-Huka.

d) Cabo de guerra,Luta Livre,Briga de Galo.

4- Sobre a conceituação da **CAPOEIRA**, escolha a alternativa que corretamente preenche as lacunas das expressões, com “V” para verdadeiro e “F” para falso.

( ) A capoeira é uma célula cultural presente num contexto histórico e social e no “jogo de dentro e de fora” são visualizados os elementos da historicidade.

( ) Os mestres entendem a capoeira como sendo arte, poesia, luta, folclore, expressão corporal, harmonia, equilíbrio, espiritualidade, emoção, jogo de cintura, liberdade.

( ) A capoeira poderia ser tomada, antigamente, como uma maneira de escravizar os donos de senzalas, obrigando-os a dançar a capoeira, ou sofreriam as consequências

5- Identifique nas figuras abaixo os tipos de LUTAS e ligue cada luta ao seu objetivo.



1-

\* Toques com a esgrima em áreas específicas do adversário\*



4-

2-

\*Socos e Chutes\*

5-



\*Imobilização ou movimento\*



\*Socos e movimentos corretos\*

\*Adversário fora do ringue e/ou toque no chão com parte corporal\*

6-

3-



\* Imobilização e/ ou corpo do adversário ao chão\*



**Marque a alternativa correta.**

6- Muay Thai, Krav Maga e Kickboxing são algumas lutas que podem ser praticadas, por fortalecem os músculos e que melhoram a resistência e a força física. Assim podemos dizer que:

a) As Artes Marciais estimulam a concentração e aumentam a confiança e autoestima, uma vez que podem ser utilizadas para defesa pessoal em qualquer situação de perigo

b) Estas Artes Marciais trabalham muito as pernas, glúteos e abdômen, sendo por isso ideais para a autodefesa.

c) As Artes Marciais ou lutas são tanto benéficas para o corpo, como também para a mente

d) Todas alternativas corretas.

7-Quão são as LUTAS disputadas nos Jogos Olímpicos no Japão 2021?

a) Triatlo, Taekwondo, Caratê, Golfe, Boxe

b) Lutas(livre e greco- romana), Boxe, Remo.

c) Judô, Boxe, Esgrima, Taekwondo, Lutas livre e Greco-Romana, Caratê

d) Esgrima, Remo, Vela, Judô, Taekwondo, luta.

8- Qual nome da atleta de Santa Maria e em qual modalidade de LUTA representará o Brasil nos Jogos Olímpicos 2021 no Japão.

9-Na figura do texto inicial, circule as LUTAS, que NÃO fazem parte dos Jogos Olímpicos 2021 no Japão.

