



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 21 e 22



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

8º e 9º anos do Ensino Fundamental

### Esportes de combate



A princípio, é importante que a reflexão acerca da diferença entre os conceitos de *luta/combate* e *briga* seja estimulada. Basicamente, às *lutas* competem regras, filosofias, atitudes de respeito, cuidados e proteção. Já nas *brigas*, não existem regras, promovem sentimentos de raiva, aversão e ódio.

De maneira geral, *esportes de combate* são modalidades individuais, onde o contato direto com o adversário se faz presente. Em sua dinâmica, o *lutador tem como objetivo central vencer o oponente por meio de toques, desequilíbrios, imobilizações, exclusão de determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa*. Exemplo: *boxe, esgrima, jiu-jítsu, judô, caratê, sumô, taekwondo*, entre outros. No mais, é preciso ter clareza de que os *esportes de combate* se referem às lutas “esportivizadas”, ou seja, são um recorte no universo da prática corporal de lutas. Para saber mais, acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=4YmulckvGC8>

### Vamos praticar...

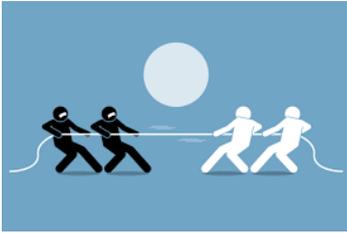
Para vivência das características principais dos esportes de combate, sugerem-se atividades que envolvam desequilíbrios, disputa de força e toque, que façam alusão às lutas...



*Cocorinha*: dois participantes deverão ficar na posição de cócoras, um de frente para o outro. O objetivo é tentar desequilibrar o oponente, fazendo com que um dos participantes saia da posição inicial (evitando estender o joelho ou apoiar outras partes do corpo no chão que não os pés). Quem conseguir alcançar o objetivo marca um ponto. Pode-se estipular um

tempo predeterminado. Mas atenção: o peso/tamanho de seu/sua oponente pode influenciar no resultado da disputa. Curiosidade: na *capoeira*, a *cocorinha* é muito utilizada como um método evasivo para evitar golpes;

*Toque no ombro:* em duplas, frente a frente, os jogadores deverão tentar tocar o ombro do(a) adversário. Cada toque realizado contará um ponto. Para fugir dos toques, é permitido se abaixar, esquivar-se e se proteger com as mãos (sem agarrar), porém, não pode mover os pés do lugar. Há um tempo estipulado para que o jogo aconteça.



*Cabo de guerra:* utilizando uma corda grande, cada equipe ficará com uma das pontas da corda, o ponto exato do meio da corda deverá ficar sobre uma marcação no chão. Para vencer, uma equipe deverá puxar a equipe adversária até que ela ultrapasse totalmente a marca no chão. Esse jogo é feito normalmente em equipe, diferente das modalidades de luta que conhecemos, porém, mantém os demais princípios que configuram esportes de combate.

Para mais exemplos, acesse: <https://www.youtube.com/watch?v=IJW51GFDB4Y> (aqui, uma sugestão simples para prática de golpes individuais).

Fonte: adaptado de <https://www.institutoclaro.org.br/educacao/para-ensinar/planos-de-aula/esportes-de-combate/> e <http://taubate.educaon.com.br/wp-content/uploads/2020/06/Atividade-269-Capoeira-A-diferenca-entre-luta-e-briga.pdf> e "Práticas Corporais – Educ. Física", 6º a 9º anos, Ed. Moderna, pág. 213;

## Responda

1. Na sua concepção, qual(is) a(s) principal(ais) diferença(s) entre lutas e brigas?
2. De acordo com o texto, qual a definição de esportes de combate?
3. Qual o objetivo principal de um lutador de esportes de combate?
4. Cite pelo menos 04 esportes de combate.
5. Você pratica ou praticaria algum esporte de combate? Por quê?