



# MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo  
SEDUC - Secretaria de Educação

SEMANAS 29 e 30



## SALA DE AULA

Disciplina: Educação Física

8º e 9º anos do Ensino Fundamental

### Lutas do mundo: as artes marciais



As artes marciais são praticadas por esporte ou para se defender. A maioria delas foi desenvolvida no leste da Ásia, no entanto, a palavra “marcial” vem de Marte, o deus romano da guerra. A maioria das artes marciais não é violenta. Muitos seguidores usam as artes marciais para auxiliar no equilíbrio físico e espiritual. Há pessoas que praticam artes marciais para desenvolver a autodisciplina. Elas exigem altos níveis de treinamento físico e mental. Praticantes de artes marciais costumam ser classificados de acordo com o grau de habilidade.

Eles usam faixas coloridas que representam cada nível. Quanto mais escura for a coloração, melhor é a posição no ranking. A faixa preta normalmente representa o nível mais alto.

O principal objetivo das artes marciais é se defender atacando (*proteção pessoal*). Elas podem estar ligadas a crenças em religiões ou filosofias, como o budismo, ou seguir algum código específico de honra não necessariamente relacionado à espiritualidade. Em geral, todas focam na intensidade física e no estado mental do praticante. Podem ser categorizadas de acordo com diferentes critérios - estilos tradicionais ou contemporâneos, com ou sem a utilização de armas. No entanto, todas envolvem uma variedade de golpes, como quedas, chaves, imobilizações, socos, chutes, joelhadas e cotoveladas. Quanto as características de aplicação: autodefesa, como prática desportiva, uma coreografia ou meditação.

**Oriente versus ocidente:** no oriente, as artes marciais em geral fazem parte de um sistema filosófico, com a crença de que contribuem para a formação de caráter por criarem consciência sobre a futilidade da competição. Já no ocidente, embora a tradição greco-romana buscasse aplicar o método científico às práticas, elas atualmente estão mais vinculadas à luta e defesa pessoal. A seguir, os estilos mais conhecidos e praticados:

**Caratê:** ou *Karate* como é mais conhecido foi incluído como esporte olímpico desde 2016. Desenvolvida a partir da arte marcial indígena de Okinawa com influência da arte da guerra chinesa, envolve socos, pontapés, golpes de joelho, cotoveladas e técnicas de mão aberta;

**Judô:** é uma arte marcial japonesa. Nessa luta, os adversários normalmente não atacam uns aos outros diretamente. Em vez disso, tentam transformar o poder do seu oponente em seu próprio benefício. Eles usam movimentos rápidos para tentar fazer o adversário cair e também tentam prendê-lo no chão. Às vezes um dos atletas desiste da luta por receber forte pressão nas articulações do braço ou do pescoço;

**Muay thai:** esporte nacional da Tailândia é um dos estilos mais usados por lutadores de *Mixed Martial Arts* (MMA);

**Boxe:** o esporte olímpico é talvez o tipo de arte marcial mais conhecido, em que dois lutadores usam apenas os punhos (com luvas características) para atacar o oponente.

**Kickboxing:** uma combinação de Caratê, Muay thai e Boxe. Não permite o uso de cotovelos e joelhos.

**Taekwondo:** outra arte marcial considerada um esporte olímpico, é originária da Coreia, tem foco nas pernas e nos punhos. A demonstração de poder também é exercida por meio de cortes de tábuas ou tijolos usando somente o corpo.

**Kung fu:** mais do que um estilo único de arte marcial, Kung fu é o termo usado para descrever diferentes estilos de lutas chinesas. Surgiu há mais de 4 mil anos, e seus movimentos de ataque e defesa são inspirados na natureza.

**Capoeira:** criada no Brasil combina artes marciais, esporte, cultura popular, dança e música. Os golpes são principalmente chutes e rasteiras, mas podem incluir cabeçadas, joelhadas, cotoveladas e até acrobacias aéreas.

**Esgrima:** combate em que são utilizadas armas para ataque e defesa. Atualmente há apenas a esgrima esportiva, sendo dividida em três diferentes tipos de armas: espada, florete e sabre, representando os antigos armamentos utilizados em combate e treino.

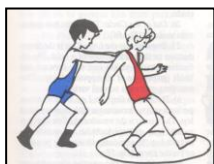
**Sumô:** é uma luta de origem japonesa, na qual dois lutadores se enfrentam em um ringue de formato circular (sem as “cordas” como as de boxe). O objetivo da luta é derrubar o adversário ou empurrá-lo para fora do ringue. Não são permitidos socos, chutes, etc.

**Tai chi chuan:** ou simplesmente *Tai chi*, é uma antiga arte marcial chinesa semelhante ao kung fu. Ela é uma forma popular de exercício. Seus movimentos lentos podem ajudar a reduzir o estresse. Outras artes marciais desarmadas incluem o Aikidô, o Jiu-jítsu e o Kick boxing tailandês.

Saiba mais acessando:

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=177>

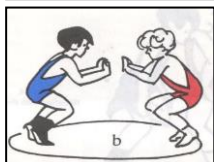
**Vamos praticar...** (<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=413>)



**Quero ficar:** em duplas, trace uma demarcação no chão. O objetivo de um dos praticantes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área.



**Quero sair:** em duplas, trace uma demarcação no chão. O objetivo de um dos praticantes é sair da área demarcada, enquanto o outro procura impedi-lo.



**Mini Sumô:** dentro de área determinada, posição agachada (canguru), deve-se tentar desequilibrar o adversário ou movê-lo para fora da área.

Fonte: adaptado de <https://revistagalileu.globo.com/Sociedade/noticia/2020/01/artes-marciais-os-tipos-mais-conhecidos-e-praticados-no-mundo.html> e <https://escola.britannica.com.br/artigo/artes-marciais/481845> e <https://www.ativosaude.com/fitness/lutas-marciais/> e <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=458> e <https://www.infoescola.com/artes-marciais/sumo/>

## Responda

1. Segundo o texto, qual o principal objetivo das artes marciais?
2. Como são representados os níveis de graduação nas artes marciais?
3. De acordo com o texto, qual arte marcial citada é originária do Brasil?
4. Dos exemplos de artes marciais apresentados, qual se utiliza de movimentos lentos com o intuito de redução do estresse?
5. Com qual(is) arte(s) marcial(is) você mais se identifica. Por quê?