



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA BALNEÁRIA DE PRAIA GRANDE

Estado de São Paulo
SEDUC - Secretaria de Educação

ATIVIDADE 13



PONTE DO SABER

Disciplina: Educação Física

7º ano do Ensino Fundamental

Lutas do Brasil



A luta é considerada uma das mais antigas modalidades esportivas, estando atrás apenas do atletismo. Isso porque, esta é uma prática que esteve sempre presente na vida do ser humano, seja no âmbito das artes marciais, seja no treinamento militar. Existem várias lutas genuinamente brasileiras. A **Capoeira**, o **Huka Huka** e o **Jiu-jitsu** brasileiro, são alguns exemplos. As lutas são caracterizadas por serem ações de combate e incluem o uso de técnicas como *agarramento*, *derrubadas* e *golpes*. Elas podem ser realizadas por dois ou mais competidores e variam de acordo com a regra, o local de competição, tipo de vestimenta e do uso ou não de implementos (armas). As lutas consistem no combate direto com o adversário. Elas possuem diferentes regras e estilos e podem carregar muitas das características culturais do local em que foi originária. Mas antes de falarmos sobre as lutas, é muito importante entendermos que **lutar não é o mesmo que brigar**.

A capoeira

Sem dúvida a capoeira é uma das mais conhecidas lutas de origem brasileira. Ela é uma luta que mistura dança e música. É nosso legado afro-indígena-brasileiro e representa a resistência do nosso povo. A malemolência e o gingado da capoeira é a cara do Brasil. A roda de capoeira não é somente o local onde se pratica a capoeira, é onde ocorre a manifestação cultural, de ancestralidade, de integração e saúde. A capoeira pode ser praticada em todas as idades. Ela traz inúmeros benefícios à saúde, proporcionando o desenvolvimento da força, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio.

O Jiu-jitsu brasileiro

É uma modalidade marcial que foi desenvolvida pela família Gracie. Ela consiste em um sistema de defesa pessoal que se concentra na imobilização da ação do adversário.

O Huka-huka

É uma competição de luta de origem indígena, tradicionalmente realizada no final do guarupe (festa em homenagem aos mortos).

Adaptado de: <https://www.protagonismodigital.sed.ms.gov.br/roteiro-de-estudo/lutas-de-origem-brasileira-56950>

Em acordo com o texto, responda:

1. A luta é considerada uma das mais antigas modalidades esportivas, estando atrás apenas do atletismo.. Tal afirmação é:
 - a) Verdadeira;
 - b) Falsa.
2. São características das lutas:
 - a) O incentivo à agressividade;
 - b) Utilização de técnicas como agarramentos, derrubadas e golpes;
 - c) Só podem ser realizadas por meio de dois competidores;
 - d) Nenhuma das alternativas acima.
3. São exemplos de lutas brasileiras:
 - a) Tae-kwon-do e Kung-fu;
 - b) Judô, Caratê e Sumô;
 - c) Jiu-jitsu, Capoeira e Huka-huka;
 - d) Nenhuma das alternativas acima.
4. Em relação à capoeira, assinale a alternativa INCORRETA:
 - a) É uma das mais conhecidas lutas de origem brasileira;
 - b) É uma luta que mistura dança e música ;
 - c) Ela traz inúmeros benefícios a saúde, proporcionando o desenvolvimento da força, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio;
 - d) A roda de capoeira é dispensável para a luta.
5. Você concorda que LUTAR não é o mesmo que BRIGAR?. Apresente sua opinião abaixo e depois compartilhe com seu Professor de Educação Física:
 - a) Sim;
 - b) Não;