

## APRESENTAÇÃO

### Olá, Estudante!

Como você está? Esperamos que você esteja bem! Lembre-se que, mesmo diante dos impactos da COVID-19, preparamos mais um material, bem especial, para auxiliá-lo neste momento de distanciamento social e assim mantermos a rotina de seus estudos em casa.

Então, aceite as **“Pílulas de Aprendizagem”**, um material especialmente preparado para você! Tome em doses diárias, pois, sem dúvida, elas irão contribuir para seu fortalecimento, adquirindo e produzindo novos saberes.

Aqui você encontrará atividades elaboradas com base na seleção de conteúdos prioritários e indispensáveis para sua formação. Assim, serão aqui apresentados novos textos de apoio, relação de exercícios com gabaritos comentados, bem como dicas de videoaulas, sites, jogos, documentários, dentre outros recursos pedagógicos, visando, cada vez mais, à ampliação do seu conhecimento.

As **“Pílulas de Aprendizagem”** estão organizadas, nesta **quarta semana**, com os componentes curriculares: **Matemática, Geografia, Ciências, Arte, Inglês, Educação Física e História**. Vamos lá!?

Como neste ano estamos comemorando o **Aniversário de 120 anos de Anísio Teixeira**, você também conhecerá um pouco da grande contribuição que este baiano deu à educação brasileira. A cada semana apresentaremos um pouco de sua história de vida e legado educacional, evidenciando frases emblemáticas deste grande educador.

Na semana passada, conhecemos algumas das realizações de Anísio Teixeira, no âmbito da educação, onde propôs e executou medidas para democratizar o ensino brasileiro, além de defender a experiência do aluno como base do aprendizado.

Para o educador e filósofo Anísio Teixeira, não se aprende apenas ideias ou fatos na escola, mas também atitudes e senso crítico.

A “pílula anisiana” de hoje será voltada para o espaço escolar, um local em que ocorre:

**“[...] uma educação em mudança permanente, em permanente reconstrução.” (ANÍSIO TEIXEIRA).**

Você curtiu conhecer um pouco da vida de Anísio Teixeira? Semana que vem, traremos outras curiosidades.

Agora, procure um espaço sossegado para realizar suas atividades. Embarque neste novo desafio e bons estudos!

Modalidade/oferta: Regular

Semana: IV

Componente Curricular: Educação Física

Tema: Lutas do contexto comunitário e regional - Parte 2

**Objetivo(s):** Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

**Autores:** Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### TEXTO

#### **Toda arte marcial é uma luta, mas nem toda luta é uma arte marcial**

A luta baseia-se no combate direto, onde o alvo é o próprio adversário. Já arte marcial possui um contexto mais amplo, a palavra “marcial” é originada do Deus da guerra, Marte, portanto, “arte marcial” significa “arte da guerra”, um conjunto de técnicas, filosofia e tradições de combate.

Várias modalidades de artes-marciais (Jiu Jitsu, Taekwondo, Muay Thai) são tão antigas (mais de 2.000 anos!) que em alguns casos possuem quase a mesma idade de países de onde surgiram, como China, Japão e Índia. O combate era usado para defesa pessoal na proteção de determinado país/feudo e como arma de ataque na conquista de territórios. Com o avanço da sociedade e de material bélico, essa necessidade foi sendo deixada para trás. Na modernidade, a luta possui um caráter pedagógico de ensino, e muitas artes marciais ganharam adaptações e têm suas vertentes como modalidade esportiva, onde o espetáculo competitivo tem se mostrado cada vez mais atrativo. Exemplos claros são as modalidades de combate inseridas nos Jogos Olímpicos e o sucesso midiático do UFC

Para melhorar, além dos benefícios corporais, já está comprovado que os treinos de lutas trazem inúmeros benefícios mentais, como o controle emocional, a capacidade de foco e concentração, a resiliência e o autoconhecimento, além do desenvolvimento do espírito de competitividade sadio. Esses aspectos: corporais e mentais devem ser trabalhadas em conjunto nas lutas, até porque são inseparáveis, ou seja, é impossível trabalhar a mente, a emoção, a razão sem o uso do corpo, e vice-versa. Essa visão contribui além do treino em si, é uma percepção em todos os campos da vida e deve ser levada como aprendizado para desenvolvimento pessoal. Como já dizia Freud: “O corpo é a fonte de toda a experiência mental”.

Texto adaptado - Diferença entre lutas e artes marciais. Disponível em: <https://www.dynamofc.com.br/2017/07/28/diferenca-lutas-artes-marciais/>. Acesso em: 08 set.2020

## II. AGORA, VAMOS AO MOMENTO DA RETOMADA DAS ATIVIDADES?

Explorando o texto!

01. (EMITec/SEC/BA - 2020) Após a leitura crítica do texto escreva no seu caderno, ou um bloco de notas, ou mesmo no computador, os pontos principais que diferenciam luta de arte marcial. Procure apontar dois exemplos de cada uma.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Sabemos que ao praticar esportes desenvolvemos muitas habilidades. É impossível trabalhar a mente, a emoção, a razão sem o uso do corpo, e vice-versa. Esses aspectos: corporais e mentais devem ser trabalhados em conjunto nas lutas. Enumere 5 (cinco) benefícios para a mente que você acredita que sejam provenientes da prática de lutas e/ou arte marcial.

### Vamos continuar praticando!

03. A distância entre os oponentes é um dos possíveis critérios para classificação das lutas. Dessa maneira, assinale a alternativa cujas lutas podem ser consideradas lutas de curta, média e longa distância.

- a) lutas orientais, ocidentais e indígenas.
- b) modalidades de combate, de autodefesa e ataque.
- c) jiu-jitsu, muay thai e esgrima.
- d) judô, sumô e boxe.
- e) lutas orientais, indígenas e karatê.

Disponível em: <https://questoes.grancursosonline.com.br/questoes-de-concursos/educacao-fisica-15-modalidades-esportivas/860745>. Acesso em: 08 set.2020.

04. (Enem/2014) O boxe está perdendo cada vez mais espaço para um fenômeno relativamente recente do esporte, o MMA.

E o maior evento de Artes Marciais Mistas do planeta é o *Ultimate Fighting Championship*, ou simplesmente UFC. O ringue, com oito cantos, foi desenhado para deixar os lutadores com mais espaço para as lutas. Os atletas podem usar as mãos e aplicar golpes de jiu-jitsu. Muitos podem falar que a modalidade é uma espécie de vale-tudo, mas isso já ficou no passado: agora a modalidade tem regras e acompanhamento médico obrigatório para que o esporte apague o estigma negativo.

CORREIA, D. UFC: saiba como o MMA nocauteou o boxe em oito golpes. **Veja**, 10 jun. 2011 (fragmento).

- a) A modificação das regras busca associar valores lúdicos ao MMA, possibilitando a participação de diferentes populações como atividade de lazer.
- b) As transformações do MMA aumentam o grau de violência das lutas, favorecendo a busca de emoções mais fortes tanto aos competidores como ao público.
- c) As mudanças de regras do MMA atendem à necessidade de tornar a modalidade menos violenta, visando sua introdução nas academias de ginástica na dimensão da saúde.
- d) As modificações incorporadas ao MMA têm por finalidade aprimorar as técnicas das diferentes artes marciais, favorecendo o desenvolvimento da modalidade enquanto defesa pessoal.
- e) As transformações do MMA visam delimitar a violência das lutas, preservando a integridade dos atletas e enquadrando a modalidade no formato do esporte de espetáculo.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- **Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:**

**Luta Greco-Romana.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6jzJF4WRod4>. Acesso em: 14 set. 2020.

**Benefícios da Esgrima.** Disponível em: <https://www.esgrimaster.com/beneficios>. Acesso em: 14 set. 2020.

● **Para saber mais acesse o link:**

**Lutas.** Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>. Acesso em: 14 set.2020.

#### IV. GABARITO COMENTADO:

### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** Segundo o Novo Aurélio Século XXI (FERREIRA,1999, p.1242), **luta** é definida como: “Combate corpo a corpo, sem armas, entre dois atletas que, observando certas regras, procuram derrubar um ao outro. Ex. luta livre, luta de boxe. Qualquer tipo de combate corpo a corpo. Ex. luta armada. Peleja; batalha; guerra”; **Arte marcial** é um método composto por um conjunto de técnicas que, aprendidas e treinadas, podem levar o indivíduo a um nível de desenvolvimento das aptidões física, mental e espiritual, propiciando-lhe condição de superar ou adaptar-se com sucesso a situações e fatos adversos ou inesperados, utilizando-as simultaneamente com criatividade, seja de maneira premeditada ou espontânea, objetivando o bem comum. Ex.: Jiu Jitsu, Taekwondo, Muay Thai

**Questão 02.** Além dos benefícios corporais, já está comprovado que os treinos de lutas trazem inúmeros benefícios mentais, como o controle emocional, a capacidade de foco e concentração, a resiliência e o autoconhecimento, além do desenvolvimento do espírito de competitividade sadio.

**Questão 03.** Alternativa: c. As lutas de distância curta são as de domínio, cujo objetivo dessa modalidade é agarrar ou puxar, derrubar ou imobilizar o adversário para vencer o combate, podemos citar o Judô, Jiu Jitsu e Sumo como exemplo. Na distância média, as lutas são de percussão, cujo objetivo da modalidade é tocar o adversário para conseguir pontos e vencer o combate. Exemplos de lutas de percussão: Boxe, Taekwondo, Caratê, MuayThai. E por fim, os competidores nas lutas de longa distância manuseiam algum objeto durante o combate, como espadas. Podemos citar como exemplo a Esgrima, o Kendo e o Kung Fu.

**Questão 04.** Alternativa: e. Analisando o texto, conclui-se que a adoção de regras para o MMA tem por objetivo estabelecer um limite para a violência da luta, não a deixando ser caracterizada por um tipo de “vale-tudo” e, assim, preservar a integridade dos atletas.