

## 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 **quinta semana**, com os componentes curriculares: **Língua Portuguesa, 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.

Nós já sabemos que foi Anísio Teixeira quem criou a escola pública em todos os níveis, desde a educação infantil até o superior. Para ele o ato de aprender não se reduzia ao simples ato de memorização de conteúdos.

Assim, a nossa “pílula anisiana” é:

**“Só aprendemos quando assimilamos uma coisa de tal jeito que, chegado o momento oportuno, sabemos agir de acordo com o aprendido.” (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!

<b>Modalidade/oferta: Regular</b>	<b>Semana: V</b>
<b>Componente Curricular: Educação Física</b>	
<b>Tema: Lutas do contexto comunitário e regional (Parte 01)</b>	
<b>Objetivo(s):</b> Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.	
<b>Autores:</b> Mariolinda Servilho e Neila Márcia Silveira	

## I. VAMOS AO MOMENTO DA LEITURA!

### TEXTO

#### Lutas

As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras. As técnicas de lutas estão presentes nas artes marciais e também em sistemas militares. No campo dos **esportes**, ela é considerada a mais antiga modalidade, estando atrás apenas do **atletismo**.

#### Movimento utilizados

A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e a curta distância. Os de longa distância incluem empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já a de curta distância englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas.

A Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) estabeleceu seis estilos internacionais. Eles são denominados como: luta de praia, livre, de combate, greco-romana, corpo a corpo e o sambo. À frente mais detalhes sobre cada uma delas.

#### Luta de praia

Um dos estilos de combate mais conhecido é a luta de praia que em inglês corresponde a “Beach wrestling”. Esse combate diz respeito a uma disputa feita em pé, cujo objetivo é derrubar o adversário no chão. O jogo ocorre da seguinte maneira: Dois atletas são colocados em um círculo com 9 metros de diâmetro, eles precisam realizar movimentos para derrubar o oponente no chão ou arremessá-lo para fora da área do círculo, em um tempo máximo de dois minutos, em um único *round*. Não é permitido lutar no chão e por regra é declarado vencedor aquele que somar três pontos. Essa modalidade inclui a categoria feminina e masculina.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>. Acesso em: 04 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, quais principais estilos de lutas estabelecidos pela Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA). Procure apontar três técnicas que caracterizam a luta.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) A luta, antes usada como recurso para sobreviver, atualmente é utilizada para prática de exercícios, como esporte e artifício de defesa. Toda modalidade esportiva tem suas regras e fundamentos básicos. A luta tem como característica movimentos de combate, estes têm sua classificação. Enumere movimentos de combate existentes na luta e classifique-os. Dialogue com seus pais e/ou responsáveis sobre o assunto.

### Vamos continuar praticando!

03. (EMITec/SEC/BA - 2020) Nesse período de pandemia vivemos em constantes batalhas, as quais podem ser contextualizadas como lutas. Driblar a realidade do distanciamento social, reorganizar nossas ações e atitudes para preservar nossa saúde e dos nossos pares. Aponte a alternativa que caracteriza uma das funções do estudo sobre lutas nas aulas de educação física na escola:

- Definir, por meio de disputa durante as aulas, quem é o mais forte da turma.
- Deixar os alunos preparados para se defender quanto brigarem na rua.
- Demonstrar a diferença entre briga e luta
- Aumentar o número de praticantes de lutas para que o Brasil consiga mais títulos nos campeonatos de MMA.
- Preparar o aluno para conviver em sociedade e assim aprender lutar corporalmente e intelectualmente de maneira correta, sendo um cidadão crítico e solidário nos momentos propícios a esta ação.

04. As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes que podem ser realizadas por dois ou mais competidores. Existem diferentes estilos de lutas e elas podem variar conforme as regras. Existem esportes de combate que podem ser praticados como esporte participativo em parques e praias. Aponte a alternativa que responde esse questionamento.

- Capoeira, Tai Chi Chuan e Sumô.
- Krav Maga, Tai Chi Chuan e Huka-Huka
- Sanshou, Kendô e Capoeira.
- Sumô, Judô e Boxe
- Boxe, Esgrima e Tai Chi Chuan.

Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/71423119/lutas-aspectos-pedagogicos-e-aprofundamentos-ii/2>. Acesso em: 21 set. 2020.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

- Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:

**Das Olimpíadas ao MMA: entenda a luta olímpica.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SKMxw9tC3jM>. Acesso em: 21 set. 2020.

**História da Luta Livre esportiva no Brasil.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ZnObtoP0mow>. Acesso em: 21 set.2020.

- Para saber mais acesse o link:

**A IMPORTÂNCIA DOS MOVIMENTOS BÁSICOS DE LUTAS PARA AS CRIANÇAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR.** Disponível em: <http://re.granbery.edu.br/artigos/NDE2.pdf>. Acesso em: 15 set. 2020.

#### IV. GABARITO COMENTADO:

### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** A Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA) estabeleceu seis estilos internacionais. Eles são denominados como: luta de praia, livre, de combate, greco-romana, corpo a corpo e o sambo. À frente mais detalhes sobre cada uma delas. As lutas são caracterizadas pelo uso de técnicas de agarramento, derrubadas e golpes.

**Questão 02.** A luta é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e a curta distância. As de longa distância inclui empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já a de curta distância englobam uso de aparelhos como: lanças e espadas.

**Questão 03.** Alternativa: e. Pode-se entender como de suma importância o conteúdo de lutas no desenvolvimento do cidadão, sendo que dessa forma, os alunos poderão receber esses estímulos de maneira correta, incitando o educando a entender o real significado tanto como esporte, também como reflexão/relaxamento, para assim desmistificar as batalhas cotidianas de classes e as necessidades humanas.

**Questão 04.** Alternativa: a. O Tai Chi Chuan tornou-se popular por incentivar os idosos à prática em parques e praças sem necessidade de vestimentas ou implementos especiais, assim como a Capoeira, conhecida entre jovens e que exercem fascínio pelas acrobacias, sendo facilmente praticada em gramados e praças. Também o Sumô, o qual é praticado originariamente sobre areia, e possui características bem próprias de empurrar e agarrar corporalmente, com regras de fácil compreensão e é facilmente encontrado em práticas mais generalizadas em praias.