

## 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:</b> Regular	<b>Semana:</b> V
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física	
<b>Tema:</b> Lutas	
<b>Subtema:</b> Lutas Livres e greco-romana	
<b>Objetivo(s):</b> Utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.	
<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.

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.

A luta livre conhecida internacionalmente como **freestyle wrestling** é um estilo considerado como um dos mais antigos. De acordo com a FILA, essa categoria está entre as principais formas de combate, atrás apenas da greco-romana, sambo e o judô. Para vencer o combate, o atleta precisa derrubar o oponente no **tatame**. Nessa categoria é permitido o uso das pernas para defender ou atacar. O desporto inclui homens e mulheres. Obs.: A luta livre e a greco-romana estiveram presentes nos Jogos Olímpicos, mas a partir de 2020 não serão mais incluídas por decisão do Comitê Olímpico Internacional.

Essa modalidade, que corresponde no inglês **Combat grappling**, diz respeito às lutas que incluem as Artes Marciais Misturadas (**MMA**). Os atletas nessa categoria realizam as disputas em pé com movimentos também para o solo.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>. Acesso em: 15 set. 2020. (Adaptado)

## 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, qual significado de **freestyle wrestling** e FILA no contexto lutas internacionalmente reconhecida enquanto esporte. Procure apontar três técnicas que caracterizam a luta.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) Estilo-Livre e Greco-Romano, são disputados em olimpíadas desde 1920. A greco-romana difere da livre por um aspecto simples: na primeira só se pode usar os braços e o tronco, enquanto na segunda o uso das pernas também é permitido. Nas duas, porém, o objetivo é imobilizar o adversário de costas para o chão. Golpes baixos, estrangulamento, dedo no olho e puxões de cabelo são proibidos. Enumere movimentos de combate necessários para definir quem vence a luta. Dialogue com seus pais e/ou responsáveis sobre o assunto.

### Vamos continuar praticando!

03. Uma das organizações mais famosas no mundo das lutas é o UFC (Ultimate Fighting Championship), mas quais modalidades de luta que estão presentes nesse evento? Marque a alternativa que responde esse questionamento.

- a) Jiu-Jitsu e Judô
- b) Karatê e Taekwondo
- c) Jiu-Jitsu e Boxe
- d) MMA (Artes Marciais Mistas)
- e) Capoeira

Disponível em: <https://brainly.com.br/tarefa/23442244>. Acesso em: 16 set.2020.

04. As lutas têm como característica nos seus fundamentos principais o uso de ampla complexidade de movimentos que necessitam de muita precisão e alto grau de organização motriz e, devido a essa peculiaridade, os seus gestos técnicos especializados parecem promover e aflorar a aptidão de potencialidades motoras específicas, que podem ser descritas como:

### A opção que aponta a alternativa correta é:

- a) Competências emocionais e afetivas de autocontrole e determinação.
- b) Aptidões cognitivas específicas de raciocínio lógico.
- c) Disposições para defesa pessoal.
- d) Capacidades coordenativas.
- e) Desenvolvimentos limitantes.

Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/71382499/questionario-unidade-1-lutas-aspectos-edagogicos-e-aprofundamentos>. Acesso em: 16 set. 2020.

### III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

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

**Historia da luta.** Disponível em: <https://www.guiaestudo.com.br/lutas> . Acesso em: 16 set. 2020.

**Por dentro das Olimpíadas – Luta estilo livre.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pl1U4GO6eaY>. Acesso em: 15 set.2020.

- **Para saber mais acesse o link:**

**Lutas.** Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/lutas>. Acesso em: 16 set.2020.

#### IV. GABARITO COMENTADO

### GABARITO COMENTADO

**Questão 01.** A luta livre conhecida internacionalmente como *freestyle wrestling* é um estilo considerado como um dos mais antigos. De acordo com a Federação Internacional de Lutas Associadas (FILA), essa categoria está entre as principais formas de combate, atrás apenas da greco-romana, sambo e o judô.

**Questão 02.** Para vencer o combate na luta livre, o atleta precisa derrubar o oponente no tatame com o uso das pernas para defender ou atacar.

**Questão 03.** Alternativa: d.

O **Mixed Martial Arts**, conhecido apenas por **MMA**, é hoje o esporte que mais cresce no mundo. Considerando-se que o MMA moderno teve origem no final dos anos 90 e início dos anos 2000, é absolutamente espantosa a forma meteórica através da qual se deu o crescimento do esporte. A maior organização de MMA do planeta, o Ultimate Fighting Championship (UFC), realizou seu primeiro evento em 1993 e hoje em dia já é avaliada em mais de 1 bilhão de dólares.

**Questão 04.** Alternativa: d.

Capacidades coordenativas aparecem pelo incentivo à realização de movimentos combinados e complexos. Os gestos técnicos das lutas, artes marciais e modalidades esportivas de combate são bastante sofisticados e solicitam que o indivíduo diligencie suas capacidades físicas motoras com grande intensidade da coordenação motora, pois exigem apropriada organização dos sistemas de processamento motor.