

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 **sexta 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.

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!

Modalidade/oferta: Regular	Semana: VI
Componente Curricular: Educação Física	
Tema: Lutas do contexto comunitário e regional (Parte 2)	
Objetivo(s): Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.	
Autores: 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. [...] é caracterizada por possuir movimentos de combate a longa e a curta distância. A de longa distância inclui empurrões, socos, defesas, imobilizações, dentre outras ações. Já o de curta distância engloba uso de aparelhos como: lanças e espadas.

O estilo greco-romana - A greco-romana também está entre as lutas mais populares e está incluso nos Jogos Olímpicos desde 1896. Nela, os atletas não utilizam equipamentos de proteção e por essa razão não é permitida a utilização de golpes violentos ou baixos. No combate greco-romano é proibido o uso das pernas, ou seja, o competidor só pode utilizar os membros superiores para derrubar o adversário. O combate é dividido em dois *rounds*, com três minutos cada. O objetivo é derrubar o oponente de modo que os ombros dele fiquem no chão. A depender do grau de dificuldade, os pontos dos golpes variam de um a cinco. A luta é finalizada quando o adversário é derrubado. Caso isso não ocorra, quem apresentou superioridade técnica ganha a disputa. Porém se não ocorrer nenhuma das duas primeiras formas, o atleta que conquistar mais pontos é o vencedor.

O estilo livre - 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.

A luta de combate - 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.

Lutas. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/educacao-fisica/lutas>. Acesso em: 04 set. 2020. (Texto 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 num bloco de notas, ou mesmo no computador, quais as formas de finalizar a luta Greco-romana e a luta livre. Procure escolher uma das lutas e apontar detalhes da finalização.

02. (EMITec/SEC/BA - 2020) A luta livre e a greco-romana estiveram presentes nos Jogos Olímpicos, mas a partir de 2020 deixam de ser incluídas por decisão do Comitê Olímpico Internacional. Enumere duas semelhanças e duas diferenças entre ambas lutas. Dialogue com seus pais e/ou responsáveis sobre o assunto.

Vamos continuar praticando!

03. (EMITec/SEC/BA - 2020) A história do jiu jitsu remete à Índia. Acredita-se que essa técnica teria sido criada por monges budistas, que buscavam um método de defesa pessoal. Conforme o budismo teria se expandido, o jiu jitsu também. Atualmente é um esporte reconhecido e regulamentado em nosso país, pela Confederação Brasileira de Jiu Jitsu. Os níveis de desenvolvimento de um atleta são representados pela cor da faixa que amarra seu quimono.

Escolha a alternativa que corresponda à cor da faixa de graduação de praticantes de Jiu-Jitsu entre 04 e 15 anos

- a) Branca, azul, roxa, marrom, coral e vermelha.
- b) Laranja, azul, marrom, preta, coral e vermelha.
- c) Amarela, branca, preta, coral e vermelha.
- d) Verde, azul, amarela e vermelha.
- e) Branca, azul, amarela, laranja e verde.

04. (EMITec/SEC/BA - 2020) No Judô as técnicas de projeção (NAGE-WAZA) são divididas em três grandes categorias principais. A TATI-WAZA - técnica de projeção em pé é uma delas e está subdividida em três categorias de combate: TE-WAZA – KOSHI-WAZA e ASHI-WAZA.

A opção que aponta as partes do corpo que são utilizadas nas técnicas de combate de projeção em pé é

- a) braço/mão – quadril – perna/pé.
- b) cabeça - braço/mão – cotovelos.
- c) cotovelos – Tórax - perna/pé.
- d) Tórax – quadril - perna/pé.
- e) braço/mão – cotovelos – quadril.

III. ONDE POSSO ENCONTRAR O CONTEÚDO?

● Sugestão de vídeos sobre o conteúdo trabalhado:

História da Luta Livre esportiva no Brasil. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Zn0btoP0mow>. Acesso em: 21 set. 2020.

Por dentro das Olimpíadas. Luta Greco-romana. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6jzJF4WRod4>. Acesso em: 23 set.2020.

- Para saber mais acesse o link:

Judô No Tomodachi. Disponível em: <https://judonotomodachi.wordpress.com/divisao-das-tecnicas-do-judo/>. Acesso em: 23 set. 2020.

IV. GABARITO COMENTADO:

GABARITO COMENTADO

Questão 01. A luta Greco-romana é finalizada quando o adversário é derrubado. Caso isso não ocorra, quem apresentou superioridade técnica ganha a disputa. Porém se não ocorrer nenhuma das duas primeiras formas, o atleta que conquistar mais pontos é o vencedor; Luta livre o atleta precisa derrubar o oponente no **tatame**.

Questão 02. As principais diferenças: luta greco-romana, as únicas partes do corpo que são permitidas para ataque e defesa são os braços e o tronco, sendo que o fim do combate ocorre com uma desigualdade muito grande na pontuação (oito pontos de diferença, automaticamente é decretado o vencedor); luta livre, como o próprio nome indica, o atleta pode usar qualquer parte da sua constituição física, sendo que o fim do combate ocorre se houver dez pontos de diferença, assim automaticamente é decretado o vencedor. Semelhanças: A duração das lutas é a mesma – são três minutos para cada *round* (a disputa conta apenas com dois *rounds*), com intervalo de 30 segundos, no qual o lutador é autorizado a beber água ou a receber instruções do treinador.

Questão 03. Alternativa: e. Os níveis de desenvolvimento de um atleta são representados pela cor da faixa que amarra o seu quimono. Para atletas adultos, as cores são: branca, azul, roxa, marrom, preta, coral e vermelha, em ordem crescente de habilidade. Já no que se refere às crianças, como modo de incentivo, há a inclusão de outras três cores de faixa, localizadas entre a branca e a azul, são elas: amarela, laranja e verde.

Questão 04. Alternativa: a. É importante saber que *Waza* significa técnica e o atleta que executa a técnica é denominado *Tori* e aquele que sofre a ação, *Uke*. Não confundir a pronúncia de Uke com *Uki*, de *Uki Goshi*, que significa flutuar. O Nage-Waza (Técnicas de Projeção) divide-se em: técnicas em que o Tori (quem arremessa) permanece de pé durante a projeção. As técnicas de Tachi-Waza caracterizam-se pela parte do corpo predominante na sua execução. Assim, divide-se em: técnicas de braço ou mão; técnicas de quadril; técnicas de perna ou pé.