



# ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA



**LUTAS X BRIGAS**

**Ensino Fundamental  
(3º ao 5º ano)**

# OLÁ, CRIANÇA.

SEJA BEM-VINDA A NOSSA AULA!



Disponível em: [https://www.canva.com/design/DAEj\\_0qgZFo/J7d105Ycsh9IlaLGBYBDow/edit](https://www.canva.com/design/DAEj_0qgZFo/J7d105Ycsh9IlaLGBYBDow/edit)

**VAMOS BRINCAR?**



# CONVERSA INICIAL

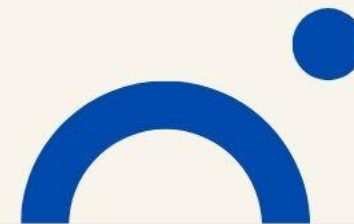


ESTAS ATIVIDADES FORAM ORGANIZADAS POR UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA AJUDAR OS PAIS E RESPONSÁVEIS COM BRINCADEIRAS, JOGOS E EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE POSSAM AJUDAR NESTE PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL QUANTO AO DESENVOLVIMENTO FÍSICO, COGNITIVO E SOCIOEMOCIONAL.

Disponível em: [https://www.canva.com/design/DAEj\\_0qgZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit](https://www.canva.com/design/DAEj_0qgZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit)



# ALGUMAS RECOMENDAÇÕES



- ❑ DISPONIBILIZAMOS ATIVIDADES NAS QUAIS A CRIANÇA PODERÁ REALIZAR INDIVIDUALMENTE, COMO A LISTA DE INDICAÇÃO DE VÍDEOS NO YOUTUBE QUE VOCÊ ENCONTRARÁ JUNTO ÀS ATIVIDADES, ALÉM DE LINKS DE PÁGINAS NA INTERNET DESCREVENDO CADA ATIVIDADE, COMO FONTE DE PESQUISA. MAS NÃO DEIXE DE SEPARAR UM MOMENTO PARA A FAMÍLIA, DENTRO DO POSSÍVEL, POIS AS CRIANÇAS PRECISAM DE AMOR E ATENÇÃO.
- ❑ AQUI VOCÊ IRÁ ENCONTRAR BRINCADEIRAS QUE PODEM SER FEITAS COM RECURSOS SIMPLES, QUE POSSUI EM CASA. INICIE ORGANIZANDO UMA ROTINA COM A FAMÍLIA PARA POSSIBILITAR O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES.

Disponível em: [https://www.canva.com/design/DAEj\\_0ggZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit](https://www.canva.com/design/DAEj_0ggZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit)



# RECADOS IMPORTANTE AOS PAIS:



DIALOGUE ABERTAMENTE COM SEUS FILHOS DE FORMA SINCERA E VERDADEIRA SOBRE A SITUAÇÃO PELA QUAL ESTAMOS VIVENDO NO MUNDO, DE ACORDO COM A CAPACIDADE DE COMPREENSÃO DA CRIANÇA E COM UMA LINGUAGEM ACESSÍVEL. SOBRETUDO, APROVEITE PARA REFORÇAR OS VÍNCULOS FAMILIARES.

Disponível em: [https://www.canva.com/design/DAEj\\_0qgZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit](https://www.canva.com/design/DAEj_0qgZFo/J7d105Ycsh9llaLGBYBDow/edit)



# VAMOS BRINCAR?



## UNIDADE TEMÁTICA - LUTAS

### LUTAS X BRIGAS

**OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**  
LUTAS DO CONTEXTO COMUNITÁRIO E REGIONAL

- CONHECIMENTO
- REPERTÓRIO CULTURAL
- AUTOCONHECIMENTO E  
AUTOUIDADO
- EMPATIA E COLABORAÇÃO

# PARA COMEÇAR!

## VOCÊ CONHECE ALGUMA LUTA?

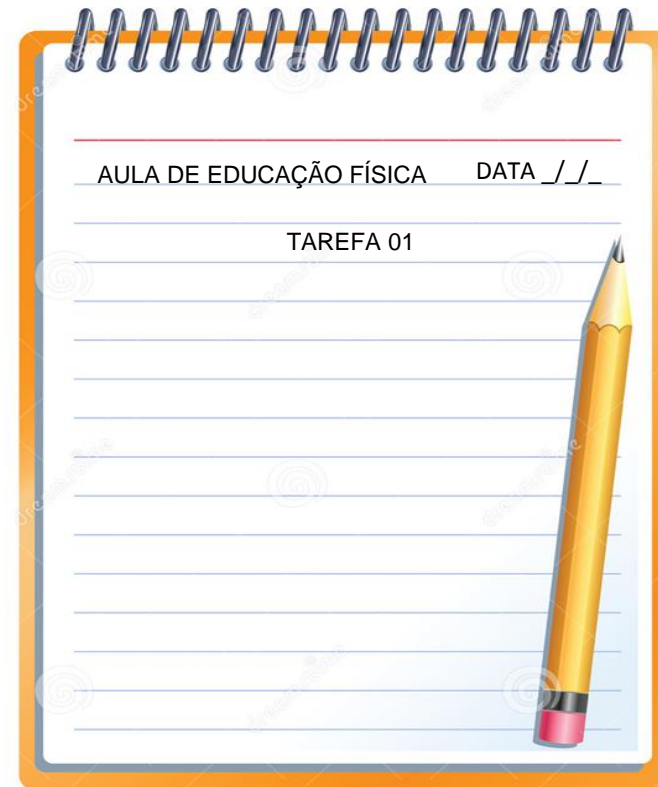
ESCREVA NO SEU CADERNO, O MÁXIMO DE NOMES DE LUTAS QUE VOCÊ CONHEÇA.

RESPOSTA: \_\_\_\_\_

ONDE VOCÊ MAIS COSTUMA VER PRÁTICAS DE LUTAS?

MARQUE UM ( X) NAS RESPOSTAS.

- CANAIS ESPORTIVOS DA TV
- FILMES
- NOVELAS
- CANAIS NO YOU TUBE
- AO VIVO
- OUTROS



Disponível em: <https://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-caderno-com-lapis-image8008559>

**REGISTRE NO SEU CADERNO!**





NAS PRÓXIMAS PÁGINAS IRÃO APARECER ALGUMAS IMAGENS. E ESCREVA OS NÚMEROS DAS IMAGENS QUE VOCÊ ACHA SER UMA PRÁTICA CORPORAL DE LUTAS.

**REGISTRE NO SEU CADERNO!**



# PARA COMEÇAR !



Disponível em:

<https://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-caderno-com-lápis-image8008559>



Disponível em: <https://www.selecoes.com.br/saude/descubra-9-beneficios-da-musculacao-incriveis/>



Disponível em: <https://www.aquasport.com.br/conheca-os-beneficios-do-ballet-para-criancas/>



Disponível em: <https://www.superprof.com.br/blog/artes-marciais-para-o-publico-feminino/>



Disponível em: <https://runnersworld.com.br/por-que-voce-precisa-fazer-prancha-lateral/>


**PENSE BEM E MARQUE OS NÚMEROS**



**VOCÊ CONHECE?**

AGORA SERÁ COLOCADO ALGUMAS  
IMAGENS DE LUTAS REGIONAIS E DO  
BRASIL. VAMOS CONHECER  
ALGUMAS?

OBSERVE BEM OS NOMES DAS LUTAS E  
VEJA SE VOCÊ JÁ CONHECIA ALGUMAS  
DELAS.





# CAPOEIRA

*BAHIA E PERNANBUCO.*

A **CAPOEIRA** É UM TIPO DE LUTA QUE TEVE ORIGEM NO BRASIL A PARTIR DO SÉCULO XVI. DE GRANDE EXPRESSIVIDADE PARA A **CULTURA BRASILEIRA**, TEM COMO PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS A DEFESA PESSOAL, ALÉM DE MOVIMENTOS CORPORAIS BEM ÁGEIS. NESSE ESPORTE, OS PRATICANTES EXERCITAM BASTANTE OS PÉS E A CABEÇA.



Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gahPr4tUrHs>

# HUKA- HUKA

*AMAZONAS*

HUKA-HUKA É UMA ARTE MARCIAL E UM ESTILO DE LUTA TRADICIONAL BRASILEIRO DOS POVOS INDÍGENAS DO XINGU E DOS ÍNDIOS BAKAIRI, TODOS DO ESTADO DE MATO-GROSSO. O HUKA-HUKA É UMA DAS MODALIDADES DISPUTADAS NOS JOGOS DOS POVOS INDÍGENAS.

# JIU JITSU - BRASILEIRO

RIO DE JANEIRO

O JIU-JITSU BRASILEIRO É UM ESTILO DE JUJUTSU OU JU-JITSU JAPONÊS QUE FOI DESENVOLVIDO NO BRASIL PELA FAMÍLIA GRACIE. TRATA-SE DE UMA ARTE MARCIAL QUE REFLETE UM DESPORTO DE COMBATE E REVELA UM SISTEMA DE DEFESA PESSOAL PRÓPRIO QUE SE CONCENTRA NO IMOBILIZAR DA AÇÃO DO ADVERSÁRIO.



Disponível em: <https://www.acaoexpressao.com.br/atividades/jiu-jitsu>



## PARA SABER MAIS

AS LUTAS ESTÃO RELACIONADAS À NOSSA HISTÓRIA. DESDE OS PRIMÓRDIOS AS LUTAS ESTIVERAM PRESENTES NA NATUREZA ATRAVÉS DOS ANIMAIS E DO SER HUMANO. HÁ REGISTROS DE LUTAS EM PRATICAMENTE TODAS AS ERAS DA HUMANIDADE E EXISTEM DIVERSOS TIPOS DE LUTA ESPALHADOS PELO MUNDO.

EXISTEM VÁRIAS LUTAS GENUINAMENTE BRASILEIRAS. CAPOEIRA, HUKA HUKA, LUTA MARAJOARA, BERIMBAU E JIU-JITSU BRASILEIRO, SÃO ALGUNS EXEMPLOS. SEM DÚVIDA A MAIS CONHECIDA DE TODAS, É A CAPOEIRA.



**LUTA E BRIGA  
É A MESMA COISA?**



**SIM OU NÃO**

**( )**

**( )**





# LUTA É DIFERENTE DE BRIGA

## LUTAS

- ❑ HÁ REGRAS A SER SEGUIDAS
  - ❑ POSSUEM ENTIDADES ORGANIZADORAS COMO ASSOCIAÇÕES, FEDERAÇÕES, CONFEDERAÇÕES
- ❑ VALORIZAM O RESPEITO ENTRE OS ADVERSÁRIOS
- ❑ VESTIMENTAS ADEQUADAS, LOCAIS, EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO, DURAÇÃO.

## BRIGAS

- ❑ NÃO HÁ REGRAS
- ❑ DESENTEDIMENTO ENTRE DUAS OU MAIS PESSOAS SEM NENHUM TIPO DE ORGANIZAÇÃO OFICIAL
- ❑ RESULTADO DE SENTIMENTOS DE ÓDIO, RAIVA, AVERSÃO, REPÚDIO, ETC.
- ❑ NÃO HÁ PROTEÇÃO, ROUPAS IDEIAIS, NÃO TEM TEMPO E PODE ACONTECER EM QUALQUER LOCAL.

# PARA TERMINAR

NA MAIORIA DAS LUTAS OS Oponentes se cumprimentam antes de iniciar a luta. A saudação pode ser em pé ou de joelhos. No Judô, por exemplo, a saudação geralmente é conhecida como Ritsurei (em pé) ou Zarei (ajoelhado).

*OBSERVE ALGUMAS IMAGENS DE SAUDAÇÕES NAS LUTAS*



## SAUDAÇÃO NO JUDÔ



## SAUDAÇÃO NO KARATÊ



Disponível em: <http://www.askksa.pt/no-dojo/saudacao/>

Disponível em:

<https://gesheclamufpr.wordpress.com/2015/09/10/o-distanciamento-de-valores-e-condutas-no-taekwondo-no-contexto-goiano/>

Disponível em: <http://judo-educacional.blogspot.com/>

# HORA DA DIVERSÃO !!!

YouTube BR

Pesquisar

Luta de curta distância com fator predominante o toque  
(Conquista de objeto)

PROFESSORAS TARCILA IDALGO E TARCILA IDALGO

IG @EDUCACAO\_FISICA\_ESCOLAR

0:08 / 1:54

WWW.YOUTUBE.COM/EDUCACAOFISICAESCOLARTARS

LUTAS - BRINCADEIRA EM CASA

Todos Aulas Relacionados Assistidos



ACESSE O VÍDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=TxeF-D4vR4&t=8s>



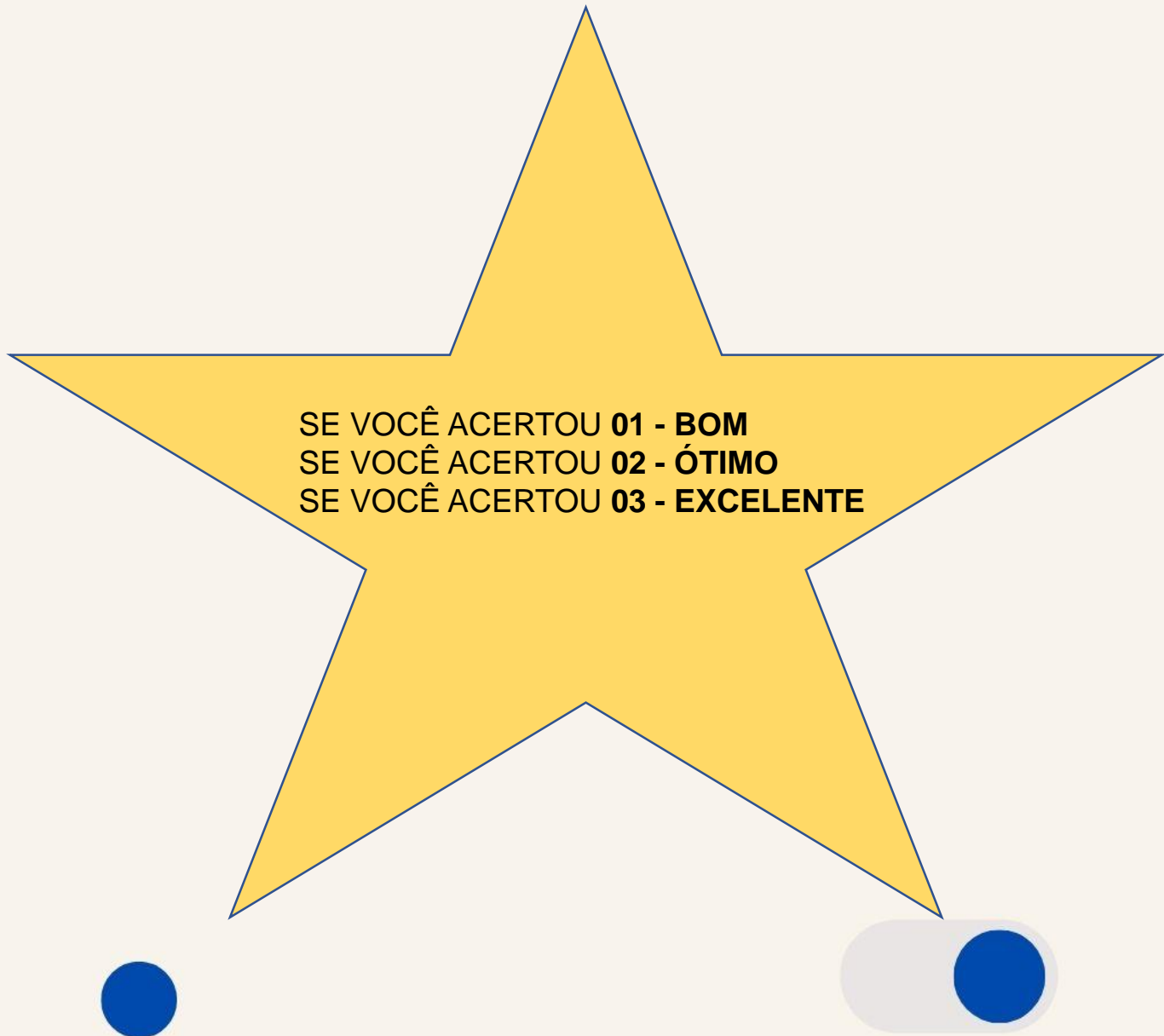
# DESENVOLVIMENTO

- ASSISTA AO VÍDEO
- LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES E EXPLICAÇÕES
- CONVIDE UM PARENTE OU AMIGO PARA PARTICIPAR DA ATIVIDADE
- EXECUTE A ATIVIDADE CONFORME AS ORIENTAÇÕES
- NÃO ESQUEÇA DE REGISTRAR A ATIVIDADE E COMPARTILHAR COM O(A) PROFESSOR(A) DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

# GABARITO:

## TAREFA 02

- 01- **X**
- 02- LUTAS
- 03- **X**
- 04- LUTAS
- 05- LUTAS
- 06- **X**



SE VOCÊ ACERTOU **01 - BOM**  
SE VOCÊ ACERTOU **02 - ÓTIMO**  
SE VOCÊ ACERTOU **03 - EXCELENTE**

# PARABÉNS!

VOCÊ CONCLUIU TODAS AS ATIVIDADES DESSA AULA



# ATÉ A PRÓXIMA AULA!

#FIQUEEMCASA  
#USEMÁSCARA  
#LAVEASMÃOS



Disponível em: <https://www.google.com/search?q=crin%C3%A7as+com+mascara>



Disponível em: : [https://www.pmvc.ba.gov.br/wp-content/themes/portalmvc/covid\\_img/previna-se.png](https://www.pmvc.ba.gov.br/wp-content/themes/portalmvc/covid_img/previna-se.png)



# REFERÊNCIAS

**BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR - BNCC**

Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>, acesso em: 21 de setembro de 2021.

**CANAL DAS GÊMEAS – EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XBoxs76atbQ&t=409s> , acesso em: 08 de setembro de 2021.

**CANVA**

Disponível em: <https://www.canva.com/>acesso em: 21 de setembro de 2021.

**GOOGLE IMAGENS.**

Acesso em: 21 de setembro de 2021.

