

E. E. PROF. DR. JOÃO CHIARINI		
Professor: Maria de Lourdes Miranda Ribeiro	Série: 7A	Disciplina: Educação física
ROTEIRO DE ESTUDOS 3 – Referente a semana 11 a 15 de Maio		
HABILIDADES do 1º Bimestre (EF6EF17) Problematizar conceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los combate na solidariedade, já justiça na equidade e no respeito		
Tema/Conteúdo:		
As atividades propostas são equivalentes ao dia: 14/05/2020		
Número de Aula correspondente: 02 aulas		
A entrega das atividades ocorrerá por meio do Link que o Professor Coordenador encaminhará no Grupo Oficial da Escola sempre na Sexta-Feira. Ou seja, durante a semana você realiza todas as atividades, tira dúvidas com os professores e tem a Sexta-Feira e o sábado para entrar no Link e anexar a foto das atividades realizadas. Se você domina a tecnologia, algumas atividades podem ser respondidas no próprio documento do Word e assim podem ser anexadas também, não necessitando de foto nesse caso. Por isso, se atente sempre as orientações que constam no Roteiro de cada professor e façam o melhor de vocês. Se atentem também a respeitar o horário que o professor se colocou para tirar dúvidas no Grupo da sala, criem assim uma rotina de estudos.		

Orientações e Atividades para serem realizadas durante a semana de 18 a 22 de maio.

Escrever as perguntas e respostas no caderno.

Escrever nome completo e a série

Passo 1: Responder as questões abaixo:

Para responder as questões pode usar livros, apostila ou qualquer site eu você preferir

- 1-) O que significa a palavra luta?
- 2-) Quais outros significados da palavra luta?
- 3-) Escreva um pouco sobre os tipos de lutas mais conhecidas no texto abaixo de forma breve.
- 4-) Quando iniciamos a prática de uma luta, Por que temos que seguir as normas e respeitá-las?

TEXTO DE APOIO PARA RESPONDER AS QUESTÕES ACIM

Luta: o que significa? Origem, conceito, definição

Luta é um termo que faz parte do dia a dia de milhões de pessoas em todas as partes do mundo, e seu significado pode ir além das disputas esportivas bastante conhecidas e praticadas no Brasil e em outros países.

Hoje você vai conhecer o significado da palavra luta, sua origem, as lutas mais conhecidas e exemplos de utilização da palavra luta em algumas frases.

Qual é o significado de luta?

Por definição a palavra luta é um **substantivo** feminino que pode ter diversos significados literais, como o combate entre dois atletas sem armas.

Em uma definição mais ampla a palavra luta tem como significado a ação de combater algo ou alguém, com ou sem o uso de armas.

Outros significados de luta

A palavra luta também é muito utilizada em sentido figurado como o esforço feito por duas pessoas, ou mesmo um grupo de indivíduos para vencer outras pessoas, ou a ação de duas forças totalmente opostas.

Também é atribuído o significado a essa palavra a ideia de luta pela vida, como ocorre na natureza onde as espécies estão em uma luta constante por sua sobrevivência.

Qual é a origem da palavra luta?

A palavra luta tem sua origem no termo em latim “*lucta*”, derivado do primitivo “*LUITA*” que significa esforço, luta, dedicação.

“*Luctare*”, ou lutar, por sua vez é um termo de origem desportiva que significa o combate entre duas pessoas com ou sem armas.

Qual a origem das lutas?

A luta é um dos esportes mais antigos praticados em todo o mundo. Existem relatos de que lutas já eram realizadas pelos egípcios na época dos faraós, além de registros de combates entre lutadores em diversas culturas antigas na Índia e China, por exemplo.

Na **Grécia antiga** as lutas eram tão importantes que fizeram parte das modalidades que disputavam os Jogos Olímpicos, e durante muito tempo esse tipo de combate foi bastante popular, sendo disputado em feiras e circos.

É difícil afirmar quando e onde foi disputada a primeira luta, mas sabe-se que esse esporte teve como principal influencia os combates realizados nas guerras, onde guerreiros se enfrentavam corpo a corpo.



Tipos de lutas mais conhecidas

Existem centenas de tipos de lutas espalhadas por todos os cantos do mundo, algumas delas extremamente antigas e populares até os dias de hoje.

Veja alguns dos tipos de luta mais conhecidas em todo o mundo:

Luta greco-romana

Também conhecida como luta olímpica, a luta greco-romana é praticada em todos os continentes.

Originada na Grécia antiga, essa categoria de luta tinha como pontos fortes a força física e a estratégia como qualidades determinantes para que um lutador pudesse ter sucesso.

As lutas são realizadas em dois tempos de 3 minutos, onde o principal objetivo dos lutadores é fazer com que o seu oponente encoste os dois ombros no tapete onde a luta é realizada.

Quando isso acontece o lutador que impôs o “encostamento” ao adversário é declarado como o vencedor da disputa.

Judô

O judô é uma arte marcial criada no Japão no século XIX, que deriva do Jujútsu, que existe no Japão desde o século XVI.

Muito praticado no Brasil graças a forte imigração japonesa, o judô tem como objetivo aplicar o “golpe perfeito” no adversário, conhecido como ippon.

O ippon acontece quando o lutador derruba seu adversário com os dois ombros no tatame, conseguindo assim uma vitória imediata.

Além da luta em si, o judô carrega e ensina aos seus praticantes o seu **código moral**, que é baseado em:

- Coragem;
- Honestidade;
- Respeito;
- **Honra**;
- Autocontrole;
- **Amizade**;
- Cortesia;
- Modéstia.

O judô é uma das poucas lutas que podem ser praticadas por pessoas de qualquer idade, tipo físico e gênero sem que isso represente alguma desvantagem ou risco para os praticantes.

Jiu-jitsu

Talvez a arte marcial mais conhecida em todo o mundo nas últimas décadas, o jiu-jitsu, assim como o judô é conhecido por permitir que qualquer pessoa possa se tornar um praticante da chamada “arte suave”.

O jiu-jitsu é considerado como a arte marcial perfeita, onde suas chaves de braço e torções que levam o oponente ao solo são as marcas registradas desse tipo de luta, que acabou ganhando o mundo.

Nas últimas décadas o jiu-jitsu cresceu muito, principalmente em função dos grandes campeonatos e lutadores consagrados, e o número de adeptos que procura essa arte marcial como forma de defesa pessoal é cada vez maior.

No Brasil os maiores expoentes do jiu-jitsu são os membros da **família** Gracie, a mais famosa dinastia de lutadores de todo o mundo, repleta de campeões que se tornaram verdadeiras lendas do esporte.

Caratê

Mais uma arte marcial bastante praticada no Brasil, que teve sua origem nas ilhas de Ryukyu, agora Okinawa, no **Japão**.

O karatê é uma arte marcial que utiliza socos, cotoveladas, golpes de joelhos e pontapés para vencer o adversário, e também é muito utilizado por pessoas que querem aprender técnicas de defesa pessoal através das artes marciais.

Esse tipo de luta ganhou muita popularidade nos anos 60 e 70, quando os filmes de artes marciais se espalharam pelo mundo, aumentando assim a curiosidade e a procura desse esporte pelas pessoas do Ocidente.

A palavra karatê significa “mãos limpas” e o objetivo do esporte é que sejam utilizadas todas as partes do corpo da maneira mais eficaz possível, sempre com o objetivo da auto-defesa.



Exemplos de frases com a palavra luta

Confira algumas frases onde a palavra luta é utilizada tanto no sentido literal quanto em seu sentido figurado.

Sentido literal

“A luta entre o brasileiro e o americano será muito disputada.”

“O jiu-jitsu é uma luta que pode ser praticada por qualquer pessoa.”

“Os guerreiros espartanos lutaram até a morte.”

Sentido figurado

“João luta diariamente para conseguir o sustento de sua família.”

“Milhares de pessoas vão à luta todos os dias em busca de novas oportunidades de emprego.”

“O desmatamento na Amazônia é tão crítico que os animais lutam diariamente pela própria sobrevivência.”