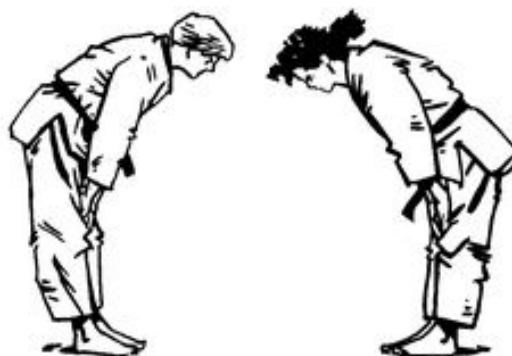


ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: __/__/2020
Unidade Escolar:		Ano: 8º Ano
Componente Curricular: Educação Física.		
Tema/Objeto do Conhecimento: lutas/Lutas do mundo		
<p>Habilidades:</p> <p>(GO-EF08EF26) Planejar e propor atividades de apresentação e vivência dos elementos ético-ascéticos (filosóficos) e simbólicos das lutas e artes-caminhos marciais: apresentação de símbolos, materiais e formas de comportamento para a prática.</p> <p>(GO-EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.</p> <p>(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico táticas</p>		

Olá pessoal tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.

Hoje vamos nos aprofundar na filosofia das lutas e artes marciais, como vocês já devem ter percebido as lutas vão muito além de simplesmente aprender a lutar, é uma técnica de autoconhecimento, de perceber seu corpo e sua mente. Uma forma de reconhecer seus limites, mas além de identificar seus limites também se deve identificar os limites do/a colega, chamamos isso de **RESPEITO**. Até onde posso ir? Posso tocá lo/la? Isso o/a ofenderá?



Fonte: https://br.pinterest.com/el_tonmm/chic-imagens/ acesso em: 17/06/2020

ATIVIDADE 1 – O respeito é um dos valores Fundamentais para uma cultura da **NÃO VIOLÊNCIA**, que outros valores você acredita serem necessários? E como eles vão ou podem dialogar com as lutas e/ou artes marciais?

ATIVIDADE 2 – MANTER A DISTÂNCIA: Nessa atividade demarcamos duas linhas paralelas com aproximadamente três metros de distância entre elas. Posicionaremos a dupla no centro, entre as linhas. Os/As estudantes devem ficar com as mãos apoiadas nos ombros de seu parceiro. A finalidade é empurrar o parceiro para fora da área demarcada. Não é permitido desequilibrar ou puxar seu companheiro. Manter os braços estendidos.

Varições: Manter os braços nas costas e realizar o exercício com apoio no tórax. Manter os braços estendidos e empurrar com a palma das mãos.



Fonte: <https://m.megacurioso.com.br/esportes/102202-5-curiosidades-fascinantes-sobre-o-sumo.htm> acesso em 17/06/2020

ATIVIDADE 3 – As lutas e/ou artes marciais é uma vivência no corpo, na pele, no sentir. Esse sentir é muito forte e assim vamos nos apercebendo, nos conhecendo. O que você foi capaz de perceber em você na atividade anterior? Como o seu/sua colega se sentiu? Percebe como os valores são importantes no convívio com você e com os/as outros/as?

SUGESTÃO REFLEXIVA: Quando se respeita alguém não queremos forçar a sua alma sem o seu consentimento. (Simone de Beauvoir)

Até a próxima atividade!!