

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

|  |  |                  |
|--|--|------------------|
| Nome:  |  | Data: __/__/2021 |
| Unidade Escolar:   |  | Ano: 4º ano.     |
| <b>Componente Curricular:</b> Educação Física.   |  |                  |
| <b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Lutas/ Lutas do contexto comunitário e regional.   |  |                  |
| <p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(GO-EF04EF13)</b> Vivenciar e fruir diferentes lutas presentes no contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana.</p> <p><b>(GO-EF04EF21)</b> Analisar características histórico-culturais, valores, normas, objetivos e fundamentos presentes nas lutas do contexto comunitário e regional e de matriz indígena e africana.</p> |  |                  |

**Olá, pessoal, tudo bem com vocês?! Espero que sim! E que estejam bem animadas para conhecerem e aprenderem um pouco mais.**

Vamos recordar e aprender um pouco mais sobre as lutas, seus símbolos, filosofia e movimentos. Esses ensinamentos que as lutas nos proporcionam auxiliam a compreendermos nossa relação corpo e mente. Nas últimas aulas aprendemos sobre as capacidades físicas, você deve ter notado que um movimento aparentemente simples pode conter várias capacidades físicas, podendo até se tornar complexo a partir do momento em que você o compreende ou o vivencia.



Fonte imagem: <http://loukosporartesmarciais.blogspot.com/2016/03/dambe-arte-marcial-da-africa-do-sul.html> acesso

em:27/01/2022

**ATIVIDADE 1** - Nesse treino iremos praticar o soco, muito presente em grande parte das artes marciais/lutas, mas antes devemos assumir uma postura defensiva. Distancie os pés até encontrar uma base onde se sinta à vontade. Essa é sua base de luta. Agora coloque os dois braços à frente do corpo preparado para se defender. Vamos primeiro realizar um soco com a mão da respectiva perna que está a frente e depois com o outro lado girando o quadril. Pratique bastante, tente trocar a perna da base, socar indo para frente e indo para trás, experimente-se. Sempre focado no movimento que realiza e nas emoções que o movimento trás.

a. Cite algumas capacidades físicas desenvolvidas nesse treino?

---

**Dica:** Chame um familiar ou um/a amigo/a próximo e pratique a atividade juntos.

**ATIVIDADE 2-** Depois de praticar vocês podem tentar fazer um treino de reflexo com soco e chute, sempre começar com movimentos lentos, sem força, sem encostar forte e sempre com o máximo de respeito, sempre cumprimente seu/sua colega antes e depois do treino, relate como foi a experiência, tanto dos movimentos, como das emoções. Também pode me trazer relatos já vividos por você, caso os tenha:



Fonte da imagem: <https://linhares.es.gov.br/2020/02/14/faceli-abre-inscricoes-para-participacao-no-curso-de-capoeira/> acesso em:

03/05/2020 **Dica:** Os relatos podem ser da forma que você se sente mais a vontade, seja, desenho, pintura, escrita ou todos ao mesmo tempo.

**SUGESTÃO BRINCANTE:** Convide vários/as amigos/as a treinar/estudar com você assim o treino fica mais desafiador e próspero e sua evolução será mais rápida.

Até a próxima atividade pessoal!!

