

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Nome:		Data: ___/___/2020
Unidade Escolar:		Ano: 8° ano
<b>Componente Curricular:</b> Educação Física		
<b>Tema/Objeto do Conhecimento:</b> Lutas/Lutas do mundo		
<p><b>Habilidades:</b></p> <p><b>(GO-EF08EF26)</b> 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><b>(GO-EF89EF16)</b> Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.</p>		

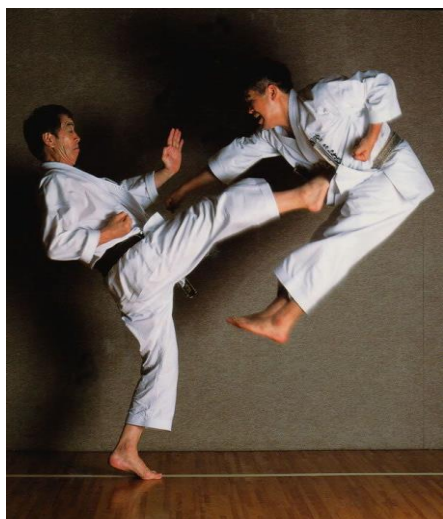
**Olá pessoal tudo bem com vocês? Espero que estejam bem e animados para aprenderem um pouco mais.**

Ao longo das aulas iremos 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 da imagem: <https://br.sputniknews.com/cultura/2018012310345215-bruce-lee-abbas-alizadeh-afeganistao-fotos-video/> acesso em: 03/05/2020

**ATIVIDADE 1-** Vamos agora fixar esse conhecimento a partir da vivência do corpo, iremos realizar dois treinos, após finalizar tentaremos descrever as capacidades físicas que utilizamos e relatar como foi a experiência.



**TREINO 1-** Vamos primeiramente assumir uma postura de coluna ereta, ergueremos uma perna com o joelho flexionado (dobrado) e outra continua fixa e estendida, os braços abertos, nessa postura vamos realizar chute com a perna erguida sem colocá-la no chão, concentre-se ao máximo no seu movimento e tente descobrir seus limites, após realizar com uma perna tente com a outra.

Fonte da imagem: [http://skif-france.fr/pages/Hirokazu\\_KANAZAWA\\_10e\\_DAN\\_Soke-5924462.html](http://skif-france.fr/pages/Hirokazu_KANAZAWA_10e_DAN_Soke-5924462.html)  
acesso em: 03/05/2020



**TREINO 2-** Nesse treino iremos praticar o soco, 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. 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.

Fonte imagem: <https://br.pinterest.com/pin/340795896794857239/>

**ATIVIDADE 2-** Chame um familiar ou um/a amigo/a próximo pratique com ele, depois de praticar vocês podem tentar fazer uma luta combinada, podemos começar com movimentos lentos, sem força, sem encostar 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: <https://linhares.es.gov.br/2020/02/14/faceli-abre-inscricoes-para-participacao-no-curso-de-capoeira/> acesso em: 03/05/2020

**CURIOSIDADE PRÁTICA:** Durante todo o treino preste atenção no seu corpo e na sua respiração, como eles mudam de acordo com a intensidade do seu treino ou emoção vivida na luta.

Até a próxima atividade pessoal!!