



**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA
REDE MUNICIPAL DE ENSINO
ATIVIDADES PEDAGÓGICAS COMPLEMENTARES**

Escola: _____

Estudante: _____

Componente curricular: Educação Física
Período: 05/04/2021 a 29/04/2021

Etapas: Ensino Fundamental II
Turma: 8º ano

- As atividades das APCs serão adequadas de acordo com a limitação e necessidade de cada estudante pelo professor (a) de Apoio e Supervisão do Departamento de Coordenação de Educação de Inclusão Social.

CADERNO 2

AULA 1 e 2 – Leia o texto abaixo sobre Esportes de Combate e responda as atividades.

A ORIGEM E OS TIPOS DE LUTAS

Desde o início da história humana, as lutas já eram vistas como uma forma de combate, daí vem à terminologia das artes marciais, “arte de guerra”.

Durante muitos anos, as artes marciais tiveram objetivo bélico, uma tradição em artes de combate, originalmente destinadas a causar lesões e morte em campos de batalha, utilizadas pelos exércitos em épocas de guerras.

Com o tempo, elas começaram a ter caráter filosófico e de busca de paz espiritual. No Japão, usa-se a terminologia “do”, caminho dedicado ao aperfeiçoamento do ser humano por meio da integração da mente, do corpo e do espírito.

Muitas lutas não são consideradas artes marciais, por não terem um caráter histórico voltado à guerra, e sim ao lado esportivo e cultural.

A seguir, estão alguns exemplos de lutas e suas origens.

- **BOXE**

O boxe surgiu na Inglaterra e utiliza os punhos para ataques e defesas. Os golpes mais conhecidos e utilizados são o *jab*, o cruzado, o gancho e o *upper*.

- **CAPOEIRA**

A Capoeira foi declarada patrimônio cultural brasileiro. Sua origem se liga à época da escravidão no Brasil, quando os negros treinavam as técnicas de luta disfarçando-as como uma forma de dança.

Como não podiam treinar abertamente, realizavam rodas de “dança” e a música era usada para ajudar no disfarce. As mudanças no ritmo significavam a aproximação de alguém não desejado e os jogadores mudavam os movimentos para mais suaves. Depois, a dança e o ritmo novamente voltavam aos movimentos de luta, dando continuidade ao treino.

- **Jiu-jítsu**

O Jiu-jítsu também conhecido por *Ju-jutsu* é a arte suave, uma das mais antigas artes marciais japonesas. Utilizam técnicas de projeção, imobilizações, chaves, torções e estrangulamentos para imobilizar o oponente.

No Brasil, teve grande divulgação pela família Gracie, que, após muitos estudos e adaptações, deu origem ao que conhecemos como o jiu-jítsu brasileiro (*Brazilian jiu-jítsu*), utilizando mais a luta de chão.

- **Judô**

O significado de judô é “Caminho suave”. De origem japonesa, é uma das artes marciais mais conhecidas no mundo. Criada por Jigoro Kano, no fim do século XIX, os movimentos são derivados do jiu-jítsu.

O judô em pé tem como objetivo procurar desequilibrar o oponente, sem perder o próprio equilíbrio. Na luta de solo, o atleta tem que controlar e procurar a rendição do adversário.

O ponto máximo no judô é o *ippon*, considerado um golpe perfeito, quando o oponente cai com as costas no chão. Se o atleta não realiza o golpe com perfeição, meio ponto ou *wazari* é atribuído a ele. Em uma competição, dois *wasaris* equivalem a um *ippon*; o *yuko* é o menor valor, equivale a 1/3 de um ponto e é atribuído quando o oponente cai de lado ou fica imobilizado por 15 segundos.

- **Muay thai**

O *Muay thai* é conhecido também como boxe tailandês, tem sua origem na Tailândia e é muito praticado por crianças e adultos. A característica principal do *muay thai* é o emprego dos cotovelos, joelhos e pernas.



<https://www.coladaweb.com/educacao-fisica/esportes-de-luta>

- De acordo com o texto, responda o quiz abaixo:

1 - De onde vem o termo “Artes Marciais”:

- a) Arte da Luta
- b) Arte da Sobrevivência
- c) Arte da Defesa
- d) Arte de Guerra

2 – Quais os 02 (Dois) tipos de Lutas com maior influência do Brasil em sua criação?

AULAS 3 e 4 – Continuação das atividades sobre o texto “A origem e os tipos de luta”.

- Leia o texto e responda as perguntas:

1 - Qual o significado da palavra “Judô”? Quem foi seu criador?

2 – Qual foi a motivação para a criação da “Capoeira”?

AULA 5 e 6 – Avaliação Bimestral de Educação Física.

AULA 7 e 8 – Esportes Técnico-Combinatório

REGRAS BÁSICAS DO FUTSAL

O **futsal**, também chamado de **futebol de salão**, é um esporte coletivo semelhante ao futebol de campo, porém possui suas peculiaridades.

Ainda que sejam semelhantes, o futsal possui regras específicas e diferencia-se, por exemplo, pelo número de jogadores e as dimensões do espaço de jogo.



- A quadra de jogo terá uma forma retangular com o comprimento máximo de 42 metros e mínimo de 25 metros, e sua largura no máximo de 22 metros e mínimo de 16 metros. Em competições internacionais, terá entre 38 a 42 metros de comprimento no máximo e largura de 20 a 25 metros. Terão linhas de marcação visíveis com oito centímetros de largura.
- Um jogo possui duas equipes com 05 jogadores cada, sendo que um deles é o goleiro. Se uma das equipes ficar com menos de três jogadores, a partida deverá ser cancelada. Uma equipe pode ter no máximo 09 jogadores reservas. As substituições podem ser feitas em qualquer momento do jogo e não possuem uma quantidade específica. A substituição deverá ser realizada pela linha da zona nos três metros correspondentes ao lado do banco de reservas e sempre após o atleta substituído ter ultrapassado a linha lateral.
- Uma partida oficial de futsal tem 40 minutos de duração, sendo dividida em dois tempos de 20 minutos.
- O jogo é supervisionado por um árbitro.
- O uso dos braços, do tronco, da cabeça, das pernas e dos pés é permitido para o manejo e condução da bola. O uso das mãos é proibido a todos os jogadores, com exceção dos goleiros.
- Em caso de falta, um jogador pode receber do árbitro um cartão amarelo ou um cartão vermelho. O cartão vermelho indica expulsão imediata, bem como 02 cartões amarelos para o mesmo jogador, recebidos na mesma partida.
- O objetivo é fazer com que a bola atravesse a trave da área adversária do campo.
- A equipe vencedora é aquela que obtiver mais pontos ao final da partida.
- As cobranças de falta são semelhantes às do futebol: Escanteio, tiro de meta, arremesso lateral e arremesso de canto.

No Brasil, o futsal tem tido grande representatividade nas últimas décadas. Ao lado do futebol, é o esporte mais praticado no país por homens e mulheres.

<https://www.todamateria.com.br/futsal/#:~:text=O%20futsal%2C%20tamb%C3%A9m%20chamado%20de,dimens%C3%B5es%20do%20espa%C3%A7o%20de%20jogo>

1- Leia o texto com atenção e responda as questões a seguir.

a) Qual a medida da quadra oficial de Futsal?

b) Quantos atletas há em cada equipe e como são feitas as substituições no Futsal?
