



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 602
Aluno (a):			

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: LUTAS (1ª. Parte)



### LUTAS X ARTES MARCIAIS

As lutas e as artes marciais apresentam, em suas origens, características atribuídas à sobrevivência, ao exercício físico, ao treinamento militar, à defesa e ao ataque pessoal, além das implicações das tradições culturais, religiosas e filosóficas. Com o surgimento de outras necessidades e o desenvolvimento de novas técnicas, o ser humano atribuiu outro significado às lutas, e hoje assistimos a um processo de esportivização das mesmas.

Alguns aspectos podem ser utilizados para diferenciar **luta** e **artes marciais**. As artes marciais são práticas corporais de ataque e defesa, podendo ser também caracterizadas como lutas. A principal diferença entre as duas é que os praticantes de artes marciais, principalmente as de origem oriental, consideram que os conteúdos da cultura de origem da atividade teriam uma orientação filosófica que determinaria a sua diferença com as lutas.

Atualmente, percebemos que em boa parte dos filmes a que assistimos sobre lutas de origem oriental é preservada a imagem do mestre, o qual, por sua vez, possui uma postura de educador, e ensina aos seus "discípulos" vários preceitos que vão além da própria prática da luta, ou seja, lições que serviriam para a vida.

## **AS LUTAS NA CULTURA DO MOVIMENTO HUMANO**



Os conhecimentos de lutas variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, rounds, entre outros. Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria. No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras. Em algumas a origem é difícil de ser definida.

Os termos artes marciais e lutas fazem parte da cultura do movimento humano. podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história. O substantivo luta, do latim *lucta*, significa "combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa". A expressão artes marciais é uma composição do latim *arte*, ("conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa"), e *martiale* ("referente à guerra; bélico", "relativo aos militares ou aos guerreiros").

Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade.