



COLÉGIO EVANGÉLICO ALMEIDA BARROS			
	Disciplina: Educação Física		TURNO Tarde
Professor:	Fábio Henrique	Data:	Turma: 702
Aluno (a):			

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: LUTAS

Vamos conhecer as principais lutas praticadas no mundo e no Brasil:

TAEKWONDO

No "TAEKWONDO", são utilizados alguns conceitos norteadores para a arte marcial: cortesia, integridade, perseverança e autocontrole e espírito indomável. "Tae", refere-se ao "pé"; "Kwon", refere-se a "mão"; "Do", refere-se a "arte" ou ao "caminho". Portanto, coletiva e literalmente, "Taekwon-Do" significa "O caminho do pé e da mão".

AIKIDO

No AIKIDO, o princípio é o de lutar sem lutar. A técnica do Aikido engloba torções e imobilização do oponente através dos membros superiores, e movimentos de lançamento. Ai = Harmonia; Ki = Energia; Do = Caminho.

JUDÔ

No JUDÔ, usa-se a força do oponente contra ele mesmo. "JU" = gentil, suave; "DO" = caminho, princípio; "JUDÔ" - quer dizer, portanto, princípio ou caminho da suavidade.

CARATÊ

O CARATÊ é uma arte onde uma pessoa aprende a utilizar as suas mãos ou outros membros do corpo (pés, joelhos...) para se defender. TE significa em japonês Mão; KARA significa em japonês Vazio. Deste modo, KARATE = KARA + TE significa então "Mão vazia".

MUAY THAI

O MUAY THAI é uma luta originária da Tailândia, também conhecido como boxe tailandês. Arte marcial tailandesa com mais de 2000 anos de existência usada como forma de defesa nas guerras. MU = marcial; AY = arte; THAI = referente ao povo tailandês. Na Tailândia também é chamada de "LUTA DA LIBERDADE", pois era com ela que o povo tailandês se defendia dos inimigos que tentavam ocupar o seu território. É conhecida mundialmente como a Arte das Oito

Armas, pois se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + duas 'canelas e pés'. Basicamente seriam os movimentos do boxe acrescidos de joelhadas, cotoveladas e caneladas.

ESGRIMA

A **ESGRIMA** (do antigo provençal esgrima do vocábulo germânico skirmjan, significa "proteger") é um desporto que evoluiu da antiga forma de combate, em que o objetivo é tocar o adversário com uma lâmina ao mesmo tempo em que se evita ser tocado por ele. A **ESGRIMA** é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de arma, que poder ser o florete, a espada e o sabre.

CAPOEIRA

Na **CAPOEIRA**, utilizam-se movimentos de tem um número relativamente pequeno de golpes que podem, no entanto, atingir uma harmoniosa complexidade através de suas variações. O contexto da capoeira ainda é uma discussão entre autores tentando contextualizá-la como Luta, Dança e Jogo, por vários conceitos inseridos como religião, cultura e arte do movimento.

