|  |  |
| --- | --- |
| **7º ANO** |  |
| **EDUCAÇÃO FÍSICA** |
| **2ª QUINZENA – 3º CORTE**  |
| Habilidades Essenciais: (EF67EF15-A) Identificar e apreender as diferentes sistematizações da cultura corporal das lutas de defesa pessoal e artes-caminhos marciais. |
| NOME:  |
| UNIDADE ESCOLAR: |

**Tema/ objeto de conhecimento:** Lutas do Brasil – Caratê

***O Caratê***



 Imagem disponível em:<https://images.app.goo.gl/vWy7m5D19Fpj5E9M9> Acesso em 27 de ago. de 2020.

Caratê é uma arte marcial de autodefesa originaria do Japão. A palavra caratê significa “mão vazia”. É uma arte marcial que ensina golpes para a autodefesa sem armas de qualquer espécie.

Atitudes positivas e autodisciplina são importantes na prática do caratê. Os principais objetivos são: o aperfeiçoamento do caráter, e a busca por maior eficácia de todo o corpo no momento da autodefesa.

Deve-se ressaltar que o treinamento do praticante de caratê é uma mescla de princípios físicos e mentais. Esses princípios são:

* Esforçar-se para a formação do caráter.
* Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão.
* Criar o intuito do esforço.
* Respeito acima de tudo.
* Conter o espírito de agressão.

O método de combate dessa arte marcial baseia-se em posições iniciais de equilíbrio, que dão origem aos golpes, que podem ser socos ou chutes no adversário. A respiração deve ser controlada e é comum, no momento do golpe, que o carateca solte uns gritos especiais.

Por volta do século XV, na ilha japonesa de Okinawa, então dominada por fidalgos japoneses, foi proibido o porte de qualquer tipo de arma. Sem outra opção, as pessoas passaram a praticar formas de autodefesa sem armas. A esse novo método de autodefesa foi dado o nome de Okinawa-te.

Séculos depois, para ser aceito como um esporte, para a prática do caratê foram estabelecidas regras para se evitar ferimentos e lesões graves. Dessa forma ficou mais dinâmico, exigindo maior técnica, velocidade, controle e estratégia.

Como esporte existe dois tipos de competição no caratê:

No tipo kata são atribuídos pontos para a performance do carateca, seja individualmente ou em grupo (trio). Os movimentos devem ser ágeis, harmoniosos e sincronizados, lembrando um pouco uma apresentação de ginástica olímpica. A avaliação é feita por 5 juízes.

Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/L8qUTVjhGrJvfJv36> Acesso em 27 de ago. de 2020.



No tipo kumite há uma luta entre dois caratecas, com duração de dois a cinco minutos. São atribuídos pontos para os golpes desferidos variando, inclusive, o valor da pontuação dependendo da área do corpo do adversário que foi atingida. Devido ao grande número de estilos, há também uma grande variação nas técnicas e na pontuação atribuída a determinados golpes, como o Ippon, Nihon e Sanbon. Competição de caratê: *kumite*

 Imagem disponível em:<https://images.app.goo.gl/K6SsMrBMyqEtPWqq5> Acesso em 27 de ago. de 2020.

A prática do caratê traz vários benefícios para a saúde e para o corpo: desenvolve a mobilidade das articulações e a coordenação motora, melhora o condicionamento cardiovascular e o muscular.

Texto originalmente publicado em <https://www.infoescola.com/artes-marciais/carate/> Acesso em 27 de ago. de 2020. (Adaptado)

Assista o vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=_erxwppow9A>



 Imagem disponível em: <https://images.app.goo.gl/QSaJNCZeDmTxDvis8> Acesso em 27 de ago. de 2020.

 ***Atividades***

1. Cite os principais objetivos do caratê?

2. Marque V para Verdadeiro e F para Falso –

Os princípios a serem seguidos para quem treina caratê são:

a) ( ) Esforçar-se para a formação do caráter

b) ( ) Vencer acima de tudo

c) ( ) Fidelidade para com o verdadeiro caminho da razão

d) ( ) Criar o intuito do esforço

e) ( ) Respeito acima de tudo

f) ( ) manter o espírito de agressão

3. Cite os benefícios da prática de caratê para a saúde e para o corpo.

4. Quais são os dois tipos de competição no caratê como esporte?

Professora: Camila Gonçalves

CRE: Morrinhos

Unidade Escolar: Colégio Estadual Santa Rita de Cássia

 Superintendência de Desporto Educacional, Arte e Educação