

SEMANA 31
ATIVIDADES COMPLEMENTARES
MÉDIO – SEDUC-GO

Superintendência de
Ensino Médio

Secretaria de
Estado da
Educação



COLÉGIO: _____
NOME: _____

DATA: ____/____/2021.

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE GOIÁS
SUPERINTENDÊNCIA DE ENSINO MÉDIO
GERÊNCIA DE PRODUÇÃO DE MATERIAL PARA O ENSINO MÉDIO

SEDUC EM AÇÃO 2021

LISTA DE ATIVIDADES

3ª SÉRIE – ENSINO MÉDIO

SEMANA 31

➤ **Componentes Curriculares e temas**

• **Quarta-feira – 06/10/2021**

- Educação Física – **Aula na TBC** – Lutas

2021

EDUCAÇÃO FÍSICA

EIXO TEMÁTICO

- Luta – Capoeira, Judô, Karatê e outras.

HABILIDADE

- Identificar valores culturais, conforme o tempo e o lugar onde as lutas e os jogos são praticados.

Para essa aula é importante:



- assistir às videoaulas.
Disponível em:
<https://portal.educacao.go.gov.br>
Acesso em: 05 ago. 2021.



-Histórias das lutas.
Disponível em:
<http://gg.gg/vmt1n>
Acesso em: 05 ago. 2021.

- Com o auxílio das pesquisas, procurem responder às atividades propostas.

Believe in yourself,
you can do
It!



ATIVIDADE 01

Como parte da cultura humana, as lutas representam um meio eficaz de educação e um conjunto de conteúdos altamente importante, pois, qualquer que seja a modalidade de luta, exige respeito às regras, à hierarquia e à disciplina, valorizando a preservação da saúde física e mental de seus praticantes.

Qual o objetivo das lutas na Educação Física escolar?

- (A) Dar uma noção de coordenação motora e domínio corporal com habilidades mais complexas.
- (B) Desenvolver valores que ajudam no desenvolvimento do cidadão, nas expressões corporais, nos movimentos, nas capacidades físicas envolvidas em sua prática, na moral e no respeito entre os participantes.
- (C) Ensinar os fundamentos básicos das lutas e treinar os estudantes para formarem equipes de competição.
- (D) Ensinar defesa pessoal para os estudantes se sentirem mais seguros e protegidos.
- (E) Nenhuma das alternativas está certa.

Disponível em: <http://gg.gg/vmt6f>. Acesso em: 05 ago. 2021. Adaptada.

ATIVIDADE 02

A escola é o lugar adequado para se trabalhar as lutas com objetivos educativos. Partindo do pressuposto de que as lutas trazem benefícios físicos e psíquicos essenciais ao desenvolvimento do estudante, o que mais desenvolvemos ou aprendemos com as lutas corporais?

- (A) Capacidade de ataque e defesa.
- (B) Condicionamento cardiorrespiratório e força muscular.
- (C) Ritmo, coordenação motora, flexibilidade e agilidade.
- (D) Paciência, coragem, confiança, disciplina e compaixão.
- (E) Nenhuma das alternativas está certa.

ATIVIDADE 03

As práticas de lutas são, muitas vezes, associadas à violência graças a sua origem relacionada às técnicas de autodefesa e combate. Com as mídias houve um rápido processo de esportivização das lutas, onde os confrontos são transformados em exibições de combates extremos. Porém, as lutas têm objetivos e aspectos pedagógicos que nos ajudam a desenvolver capacidades físicas, mentais e atitudes positivas.

Quais seriam essas capacidades?

- (A) Confiança, coragem e disciplina.
- (B) Respeito e cuidado com o próximo.
- (C) Autocontrole, paciência e tolerância.
- (D) Concentração, foco, determinação e persistência.
- (E) Nenhuma das alternativas está certa.

ATIVIDADE 04

O ato de lutar é uma das atividades esportivas mais antigas. Muito antes de ser considerada como um esporte, a luta tinha o conceito básico de defesa e de ataque, no sentido de demonstrar superioridade em um confronto. Nesse sentido, vários países criaram suas lutas tradicionais seguindo aspectos culturais e históricos.

Você saberia dizer quais são as lutas reconhecidamente brasileiras?

- (A) Karatê, Judô e Sumô.
- (B) Aikido, Krav-magá e Kickboxing.
- (C) Capoeira, Luta Marajoara e Jiu-jitso brasileiro.
- (D) Kung-fu, Muay-thai, e Taekwondo.
- (E) Nenhuma das alternativas está certa.