

SEMANA 38
ATIVIDADES COMPLEMENTARES
ENSINO 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 38

➤ Componentes Curriculares e temas

• Quinta-feira – 02/12/2021

- Educação Física – Aula na TBC – Lutas olímpicas e não olímpicas

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: 08 ago. 2021.



- História das lutas.
Disponível em:
<http://gg.gg/vvp0d>.
Acesso em: 08 ago. 2021.

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



ATIVIDADE 01

As lutas estão presentes no cotidiano do ser humano desde os primórdios da humanidade e foram evoluindo de acordo com as necessidades do homem. No início, eram utilizadas para a sobrevivência, como na caça, para se defender de animais ou até mesmo de outros humanos. Hoje em dia, continuam sendo usadas como defesa, mas também ganharam um caráter desportivo.

Entre as lutas citadas, a seguir, quais são consideradas Lutas Olímpicas?

- (A) Jiu-jitso, Capoeira, Kung-fu e Sumô.
- (B) Judô, Luta livre e Greco Romana, Taekwondo e Boxe.
- (C) Krav-maga, Aikido, Kickboxing e Kendo.
- (D) Muay-thai, Ninjutsu, MMA (Artes Marciais Mistas) e Wrestling.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

ATIVIDADE 02

As lutas fazem parte dos conteúdos estruturantes da Educação Física, porém, podemos observar que nas escolas elas quase não estão presentes nas aulas. Um dos fatores que explicam isso é a ideia distorcida de que as lutas são violentas e incentivam os alunos a se tornarem pessoas violentas também.

Quais são as justificativas de se ter as lutas como conteúdo de Educação Física dentro das escolas?

- (A) Com as lutas os estudantes vão se tornar atletas e poderão participar de campeonatos e torneios.
- (B) Os estudantes aprendendo lutas na escola poderão se defender de ataques e de agressões e terão uma sensação maior de segurança.
- (C) As habilidades e técnicas aprendidas com as lutas na escola ajudarão os estudantes quando se tornarem idosos.
- (D) As lutas proporcionam aos estudantes uma melhor condição física e motora e ajudam na formação de um cidadão melhor, com mais ética, respeito e valores morais.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

ATIVIDADE 03

Assim como o futebol, o vôlei e a ginástica, as artes marciais têm muito a ensinar: despertam a consciência sobre o próprio corpo, aprimoram as habilidades, a postura, o equilíbrio, aumentam a força, a agilidade, o reflexo e a concentração.

Como as lutas podem fazer parte das aulas de Educação Física de forma lúdica?

- (A) Como jogos de luta, com atividades recreativas organizadas que utilizam elementos do conteúdo lutas, adaptados em forma de brincadeiras.
- (B) Promovendo treinos repetitivos e intensos, com a finalidade de formar atletas visando a torneios e campeonatos.
- (C) Como treinamentos personalizados e sistematizados com a função de ensinar os fundamentos de cada luta.
- (D) Tendo em vista o cotidiano dos estudantes em sua vida fora da escola, treinando-os para terem capacidade de se defender e contra-atacar.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.

ATIVIDADE 04

Podemos perceber a influência das lutas em nosso cotidiano, seja como praticantes ou como espectadores. As lutas e artes marciais estão presentes em sistemas militares e no campo dos esportes, são consideradas a mais antiga modalidade esportiva, estando atrás apenas do atletismo.

Como podemos inserir as lutas na nossa vida diária?

- (A) Adquirindo pacotes de TV por assinatura e acompanhando todos os eventos esportivos envolvendo os mais diferentes tipos de lutas.
- (B) Tornando-se um atleta de uma luta ou de várias, com treinamentos intensos e exaustivos, visando, principalmente, ao aprimoramento das técnicas e fundamentos.
- (C) Tendo em vista diferentes finalidades, como desporto, lazer, participação em grupo social, defesa pessoal, disciplina da mente, condicionamento físico, como uma forma de catarse do estresse diário.
- (D) Adquirindo habilidades de técnicas de defesa pessoal e de contra-ataque e se tornando alguém capaz de se defender e aos outros de atos de violência.
- (E) Nenhuma alternativa está correta.