



Secretaria de Educação

Avenida Prefeito Valdirio Prisco, 193

Jardim Itacolomy

sec@ribeiraopires.sp.gov.br

(11) 4828-9600/ 4825-9270

E.M. Comendador Abdalla Chiedde		
Nome do aluno:	Data: 06 À 10/12	Semana: 38
Professor: Caren Brunello	Turma: 5ºano	
Componentes Curriculares: Educação Física	Entregar:	

Lutas

A palavra “luta” pode ser definida como combate entre duas ou mais pessoas.

As lutas estão presentes há séculos na cultura de muitas civilizações, seja em rituais, prática religiosa, preparação para a guerra, jogo ou exercício físico. Luta não significa violência, e sim um jogo ou esporte que envolve a disputa por espaços, habilidades de equilíbrio e desequilíbrio, imobilizações e esquiva, contem regras, disputas e campeonatos.

A luta é um importante exercício de aprendizagem, pois nela exercitamos o respeito as regras, o respeito ao outro. É também uma atividade física.

Lutas indígenas

As lutas indígenas são aquelas tradicionais dos povos indígenas brasileiros, sendo modalidades de artes marciais e um estilo de vida.

Um importante exemplo dessas lutas é o HUKA-HUKA.

Huka- Huka



Uma das artes marciais autenticamente brasileiras de maior tradição é o Huka-huka. Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. A luta é praticada com os atletas de joelhos

No ritual, um homem chefe, que é considerado o dono da luta, vai até a parte central de uma arena e escolhe os adversários chamando-os pelo nome. Então os lutadores ficam frente a frente, ajoelham-se e giram de forma circular em sentido horário. Eles se encaram e começam a luta. O objetivo é levantar o oponente e depois levá-lo ao chão. Não são permitidos chutes, socos e pontapés.

Assista o vídeo da atividade:

<https://youtu.be/zzbBPhROu0Q>

Responda:

1- Encontrou alguma dificuldade na realização da atividade?

2- Você já conhecia o Huka-huka?

3- O que você achou dessa luta?

3- Envie uma foto ou vídeo da atividade