

Educação Física/Prof. Gustavo.

3º Bimestre - 1ª Serie B

Atividade 1

Data de Entrega: 27/09/2021.

Unidade Temática: Lutas

Habilidade: (EF09EF18 / EM13LGG301) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando suas culturas de origem. / Participar de processos de produção individual e colaborativa em diferentes linguagens (artísticas, corporais e verbais), levando em conta suas formas e seus funcionamentos, para produzir.

Tema Central de Desenvolvimento da Tarefa:

Lutas do Mundo – MMA

Tarefa 1

- Assistir a Vídeo-Aula: <https://youtu.be/vXoogT9KAwI>

Tarefa 2

- Responder o Caderno do Aluno / Apostila, da Página 114 até 117.

Tarefa 3

- Pesquisar e Escrever no Caderno as Definições de Violência e Agressividade.
-

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 4

Tema – O Corpo Fala, Combatendo Preconceitos.

Questão norteadora: Como se constroem as visões sobre o corpo?

Estudante, você está preparado para dar continuidade às nossas atividades? Agora, você terá a oportunidade de discutir, analisar e refletir sobre o Tema: **O corpo fala: combatendo preconceitos** a partir da experimentação e aprofundamento sobre os **Esportes** e as **Lutas** mais especificamente explorando, ampliando e aprofundando os objetos de conhecimento: **Rúgbi e MMA**. Nas duas primeiras situações de aprendizagem, inicialmente colocamos em discussão os sinais, códigos e linguagens corporais, os estereótipos, preconceitos e influências sofridas, bem como, os direitos de acesso e igualdade a todos os humanos, trazendo reflexões fundamentadas na abordagem cultural, especificamente na “Cultura Corporal de Movimento”.

Bom estudo!

MOMENTO 1 – MMA NA EDUCAÇÃO FÍSICA – A LUTA COMEÇA, MAS COM MUITO RESPEITO!

Etapa 1 – Passos iniciais sobre as Lutas.

Estudante, iniciaremos mais uma nova Unidade Temática: **Lutas do Mundo**, ainda não abordada em bimestres anteriores do Ensino Médio. Para isto, será proposto a partir do Objeto de Conhecimento: **MMA (Mixed Martial Arts)**, atividades que oportunizem reflexões sobre o corpo e suas múltiplas manifestações de linguagens, códigos e símbolos.

A unidade temática Lutas, focaliza as disputas corporais nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Dessa forma, além das lutas presentes no contexto comunitário e regional, podem ser tratadas como lutas brasileiras (capoeira, huka-huka, luta marajoara etc.), bem como lutas de diversos países do mundo (judô, aikido, jiu-jitsu, muay thai, boxe, *chinese boxing*, esgrima, kendo etc.).

Fonte: Base Nacional Comum Curricular, 2018.

Agora que seu professor explicou o conceito de Luta, chegou a hora de saber o que trazem de conhecimento ou já vivenciaram anteriormente dentro e fora da escola. Respondam as questões abaixo:

- Você já viu, assistiu ou praticou algum tipo de luta? Qual ou quais? Em que locais?
- Você conhece alguma academia em seu bairro e/ou cidade que ofereça as lutas de MMA, boxe, karatê, luta livre, kickboxing, jiu-jitsu e muay thai, entre outras?
- Qual a diferença entre luta, briga e violência no contexto das lutas?

Etapa 2 – Rumo ao Octógono.

Agora que você já relatou o que sabe sobre o tema e ouviu o que sua turma traz de bagagem sobre as **Lutas do Mundo**, vocês irão ampliar as possibilidades com o **MMA**, realizando a leitura dos textos e imagens a seguir e respondendo aos questionamentos.

Texto 1

Preconceito no octógono.

Isabela Muniz dos Santos Cáceres

Embora tenha se tornado altamente popular em nosso país e melhor aceita socialmente, a Luta do MMA ainda é alvo de preconceitos, como alguns pré-julgamentos e pelo machismo. No âmbito feminino, o principal preconceito está ligado a estereótipos enraizados de que a atleta de MMA não é feminina e possui traços masculinos, por conta de seu corpo esculpido. Outro preconceito é o fato do MMA ser considerado um esporte selvagem, agressivo e violento, por uma parcela da sociedade, sendo necessário romper com estes paradigmas e promover sua desmistificação. Por isto, entendemos que o "preconceito" é um julgamento ou opinião prévios, sem conhecimento ou opiniões já definidos. Logo, ampliar o conhecimento sobre o MMA, debater sua história, suas regras, suas medidas de segurança são imprescindíveis, pois assim como em qualquer outro esporte de alto rendimento, os atletas do MMA também ficam vulneráveis e correm diversos riscos de lesões.

Outro fator relevante no MMA, mas desconhecido pela população são os benefícios que a Luta traz para o corpo e para a mente do praticante. Muitos estúdios de pilates e academias tem adotado esta prática. Além de relaxar a mente, ajudar no autocontrole, na perda de peso, possui uma queima calórica gigantesca, além de melhorar o condicionamento físico e ensinar técnicas de defesa pessoal, unindo o útil ao agradável.

Apesar de se tratar de uma manifestação cultural, a Luta do MMA ainda ocupa pouco destaque nas aulas de Educação Física. Desta maneira, o conhecimento, o debate público, e o diálogo podem ajudar a destacar a Luta e torná-la o seu esporte favorito!

Texto produzido para este material.

Texto 2

MMA e a influência da Mídia.

Isabela Muniz dos Santos Cáceres

As lutas de MMA vêm sendo transmitidas na TV aberta do nosso país desde 2011, fazendo parte da programação de uma das principais emissoras brasileiras. Além da transmissão das lutas, também já foram exibidos reality shows onde os lutadores se confrontam e até ganham a competição, popularizando este tipo de luta. Também é possível ter acesso a uma quantidade maior de matérias envolvendo as lutas. Antes do MMA ter se popularizado, havia uma competição de destaque nos anos 90, o *Ultimate Fight*, evento famoso que tinha como destaque o brasileiro **Royce Gracie** com a arte do *Jiu-jitsu*. As regras eram muito simples e quase tudo era permitido, exceto morder e enfiar o dedo no olho do oponente. Não havia classificações de peso, *rounds*, tempos, nem júri ou

pontuação, apenas a submissão ou o nocaute de um dos competidores, o que gerava um evento com alto teor de violência. As lutas mais populares eram: boxe, *karatê*, luta livre, *kickboxing*, *jiu-jitsu* e *muay thai*, entre outras. As imagens desses eventos revelam cenas chocantes regadas a muito sangue. Após sofrer pressões sociais, financeiras e políticas, regras foram introduzidas, a fim de preservar a integridade física e mental dos atletas que a praticavam. Seu nome foi alterado de *Ultimate Fight* para MMA, e o árbitro foi introduzido nas lutas. No Brasil, a luta se popularizou, em meados de 1980, com a recriação das técnicas da família Gracie. Apesar da luta ter se tornado altamente massificada pelas mídias, ocupando um status social e atendendo aos anseios do poder financeiro, ela ainda gera polêmica nos bastidores do Octógono e fora dele, sofrendo rejeições.

Ultimate Fight: Campeonato de luta final

MMA: *Mixed Martial Arts*

massificada: que passou por processo de massificação.

Texto produzido para este material

Imagem 1 – Muay Thai



Imagem 2 – Luta na escola



Fotos: Isabela Muniz dos Santos Cáceres

Ação: movimento de defesa e de ataque.

A partir da análise das imagens, reflita sobre sua linguagem corporal. Ela possui algum caráter de intimidação ou de ritual presente? Qual? Há alguma diferença entre as imagens? Quais? É possível desenvolver a luta na escola? De que forma? A luta pode ser praticada por qualquer pessoa? Explique. Como você vê o papel da mulher no esporte de luta?

Texto 3
Linguagem corporal, códigos e sinais presentes nas Lutas.

Isabela Muniz dos Santos Cáceres

A luta é um ato criado pelo ser humano, com o intuito de atender aos interesses sociais e históricos ao longo do tempo. A linguagem corporal, códigos, símbolos e rituais estão presentes em praticamente todas as competições de MMA. Os atletas homens e mulheres se utilizam de tatuagens, cortes e *designs* de cabelo como uma das linguagens para intimidar seu adversário, bem como de entradas com músicas e encenações corporais que vão desde acrobacia até pequenas coreografias, caracterizando um espetáculo à parte. Entre os destaques de tatuagens mais iradas e estilosas estão as de samurai, de dragão, as tribais, as orientais, o soco inglês, as coroas, espadas e até de cabeças degoladas, além de mensagens religiosas. Um dos lutadores mais polêmicos da atualidade é o irlandês Conor McGregor, com o corpo praticamente irreconhecível devido a quantidade das tatuagens. O brasileiro José Aldo também possui tatuagens emblemáticas com o símbolo de uma cruz no ombro e várias cabeças desenhadas, que representam a quantidade de adversários que foram derrotados por ele. Já a brasileira Cris Cyborg se destaca com tatuagens de dragão nas costas e da tribo Maori (característico das guerreiras da Nova Zelândia). Em relação aos cabelos, observam-se os cortes *vikings* usados em sua maioria pelas mulheres, os modelos *playboy*, *moicano* ou *topete* que são utilizados pelos homens, além da barba no estilo lenhador ou cerrada que também é um elemento usado por muitos atletas. As entradas no início de uma luta ou durante a pesagem também apresentam uma linguagem corporal um tanto peculiar e são acompanhadas de músicas que vão desde as de estilo evangélico, *country*, *hip hop*, *pop*, variando conforme as nacionalidades dos lutadores e lutadoras. Quanto ao corpo em si, a prática do MMA o define, esculpe-o e traz benefícios envolvendo fortalecimento, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, queima de gorduras e alto gasto calórico. Também contribui com o bem-estar mental como autoconfiança e redução do estresse.

Texto produzido para este material.

Qual ou quais os temas principais abordados nos textos e imagem? Justifique com base no texto? Como os textos e imagens se inter-relacionam? Quais aspectos relacionados à linguagem corporal, de códigos e símbolos em que a luta está cercada? Por que os atletas homens e mulheres se utilizam desses estereótipos durante as competições? Isso contribui? De que forma? Explique de que forma a Luta MMA se massificou?

Etapa 4 – É Lutando que se conquista! Espetáculo e MMA.

Agora que você e sua turma já puderam reconhecer as linguagens corporais e estereótipos presentes nas lutas, nessa etapa, seu professor irá proporcionar a experimentação de exercícios utilizados num treino de luta e durante uma atividade e outra você irá refletir sobre sua prática e de seus colegas, nos seguintes pontos: *Quais dificuldades você e sua turma tiveram na realização da atividade no que diz respeito a movimentos de defesa e ataque? Quais movimentos foram mais complexos de se realizar? Durante a realização das atividades, houve auxílio, e apoio de algum colega para realizar determinados movimentos? Qual ou quais foram as sensações que você teve ao sentir o desafio gerado nas lutas? Como você observou a importância dos gestos, sinais, comunicação durante a realização das atividades? Durante a realização dos movimentos você observou algum gesto de intimidação ou de ritual? Explique.*

1.DEFINA OS DISTÚRBIOS ALIMENTARES:

ANOREXIA:

BULIMIA:

2.COMO SÃO DIVULGADOS OS PRODUTOS MILAGROSOS PARA SE OBTER UM CORPO PERFEITO?

3.CITE EXEMPLOS DE EXERCÍCIOS PARA SE OBTER UM CORPO PERFEITO

20/03