

Educação Física/prof. Gustavo.

3º Bimestre- 9º Ano B

Atividade 1

Data de Entrega: 27/09/2021.

Unidade Temática: Esporte e Lutas

Habilidade: (HEF09EF16-18) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. / Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiaticização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando suas culturas de origem.

Tema Central da Pesquisa: Invasão e Combate (Karatê)

Assistir a Vídeo-Aula:

- <https://youtu.be/CWYudkP-rj4>

Tarefa 1

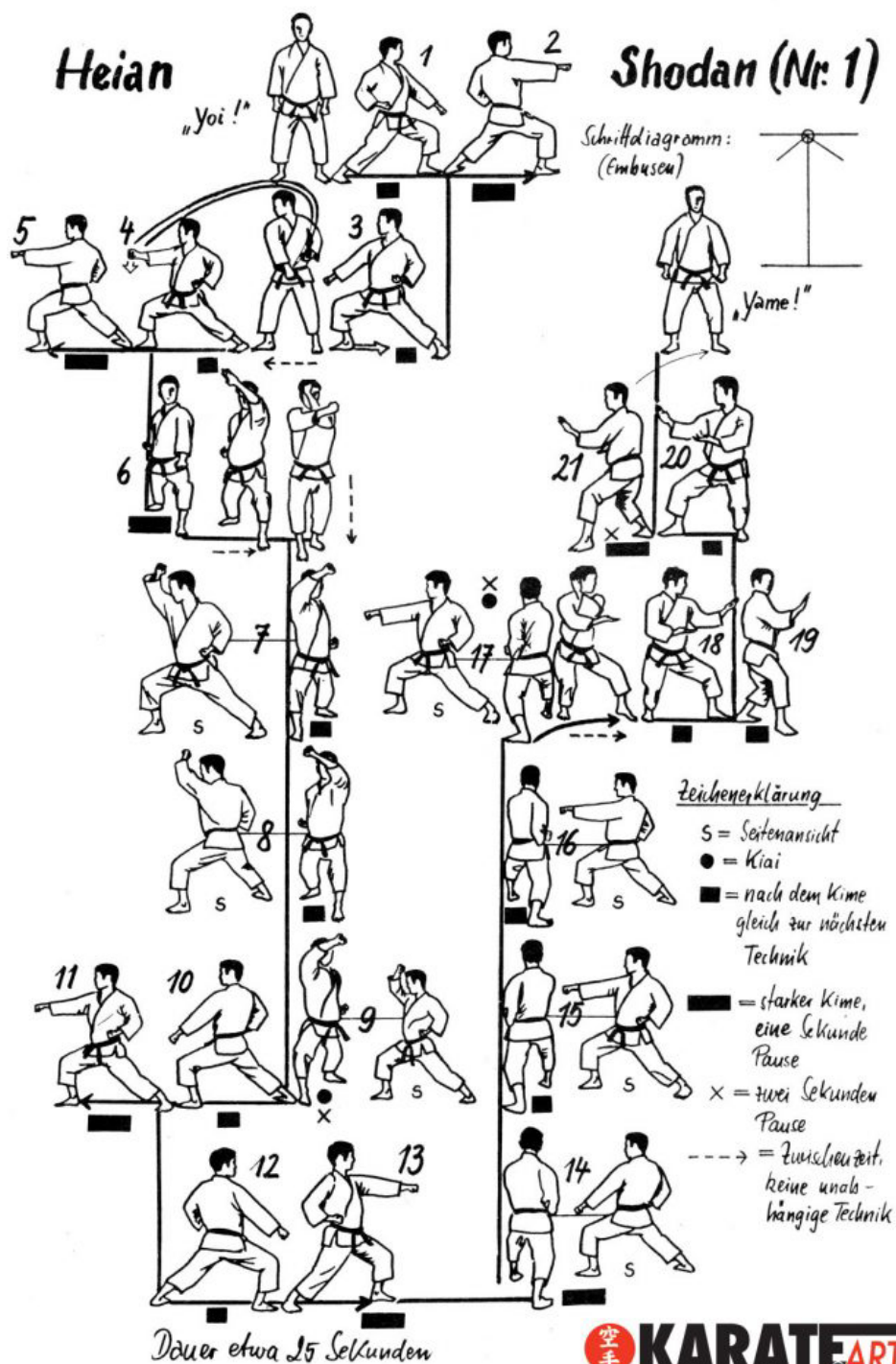
- Pesquisar e Escrever no Caderno As Definições do que é Kati e Kata?

Tarefa 2

- Responder as Páginas 80, 81 e 82, do Caderno do Aluno/Apostila Volume 2.

Tarefa 3

Realizar a sequência de movimentos abaixo, e Registrar no Caderno, quais foram as dificuldades de execução dos movimentos, em questão de posição dos membros inferiores e superiores (Pés, Pernas, Braços, Mãos e Tronco/Postura):



ATIVIDADE 4 – CARATÊ OU KARATE?

Talvez você possa estranhar a palavra escrita com “C”, mas aqui no Brasil, a grafia correta da palavra é assim mesmo: Caratê (com “C” e com acento circunflexo no “E”). A palavra Karate (escrita com “K” e sem o acento) tem sua origem na língua japonesa e significa “mãos vazias”. Inclusive, no Japão, o nome completo da modalidade é Karate-Do, sendo que o Do inserido ao final significa caminho. Assim, traduzindo literalmente, Karate-Do, seria “O caminho das mãos vazias”.

Etapa 1 - O que sei sobre as técnicas do Caratê.

O Caratê possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto.

Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Etapa 2 - Conhecendo as técnicas de Caratê.

Agora, com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecer alguns dos posicionamentos de base e movimentações dos membros inferiores do Caratê:

- Aulas de Karate - Aula 04 - Kiba Dachi. 5'06". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cPfMd_JHjKc>. Acesso em: 17 set. 2020.



- NOMES de algumas BASES no KARATE (para estudar!) | Canal da Arte Marcial. 5'16". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=OGNEsNIWVIU>>. Acesso em: 17 set. 2020.

- Aulas de Karate- UKE WAZA (TECNICAS DE DEFESA). 7'12". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=R6XFPbRZR2o>>. Acesso em: 17 set. 2020.



- Aulas de Karate - ZUKI WAZA - TECNICAS DE ATAQUE. 5'05". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TnhaBzOgsWY>>. Acesso em: 17 set. 2020.

Etapa 3 - Praticando o Caratê.

Vamos praticar um pouco do caminho das mãos vazias? OSS!

1. Dispostos pela quadra (ou pátio), cada estudante deverá ter um pedaço de giz nas mãos para que possa desenhar uma linha no chão, logo a sua frente (como apresentado no primeiro vídeo que assistimos). Heisoku dachi, Após o comando de iniciar ("Hajime!"), experimentem as movimentações dos membros inferiores nas bases Kiba Dachi, Shizentai, Mosubi Dachi, Heiko Dachi, Hachiji Dachi, Shiko Dachi, Kiba Dachi, Zenkutsu Dachi etc..
2. Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o comando de iniciar ("Hajime!"), experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.
3. Depois da prática individual, organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente. Para a vivência das técnicas de ataque, um dos estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Cumprimentem-se ("OSS!") e, após o comando de iniciar ("Hajime!"), pratique as técnicas de ataque estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).
4. Já para a vivência das técnicas de defesa, um dos estudantes deverá realizar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Cumprimentem-se ("OSS!") e, após o comando de iniciar ("Hajime!"), pratique as técnicas de defesa estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente). Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.
5. Em duplas, posicionando-se frente a frente. Cumprimentem-se ("OSS!") e, após o comando de iniciar ("Hajime!"), pratiquem as técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores do Caratê, com a realização dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO! É importante salientar que nas atividades, o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa do Caratê.

ATIVIDADE 5 – EXPLORANDO ALGUMAS DAS FORMAS INDIVIDUAIS DAS LUTAS

Etapa 1 - Elementos do Caratê.

O Caratê desenvolve as suas técnicas em um formato de aprendizado que é dividido em três elementos, sendo:

Kihon: é a prática dos movimentos individuais. Por meio da repetição dos exercícios, busca-se aperfeiçoá-los e torná-los naturais. A prática dos fundamentos é essencial. Sem o domínio dos fundamentos, as técnicas não terão a eficiência necessária para aplicá-las ao Kumite.

Kata: são exercícios formais. É uma luta simulada contra oponentes imaginários, onde todo movimento tem uma aplicação prática, de defesa ou de ataque. O Kata é a raiz do Caratê, de onde todas as técnicas de luta e defesa florescem.

Kumite: Originalmente, o treino com lutas não fazia parte do aprendizado do Karatê, pois os mestres tradicionais sempre consideram os golpes como potencialmente letais. Contudo, com advento do Karatê moderno, o Kumite foi sendo incorporado aos treinamentos, como meio de dar aplicação prática das técnicas estudadas diante de um adversário real. Seu objetivo é demonstrar a efetividade tanto das técnicas de ataque como de defesa.

Etapas 2 - Katas.

Com os seus colegas e professor, assistam ao vídeo a seguir, que exemplifica a prática de alguns Katas do Karatê:

- 1,2,3,4,5,6,7e8 kata. 5'13". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=TdBFd2jgGig>>. Acesso em: 17 set. 2020.



Etapa 3 - Criando uma sequência de Kata.

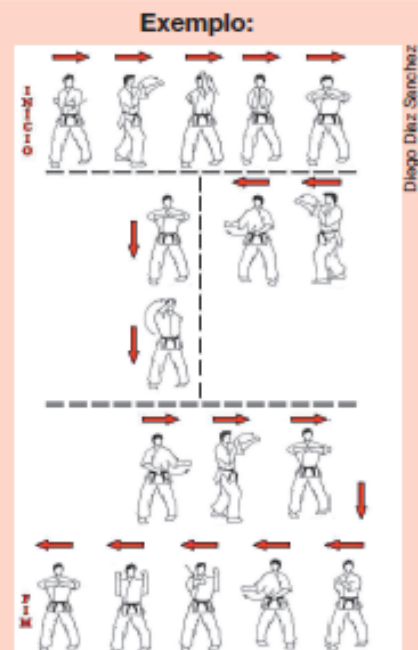
Agora que conhecemos um pouco mais de um dos elementos de aprendizado das técnicas do Caratê, vamos colocar em ação os nossos conhecimentos?

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que criem um tipo de sequência (parecida com um Kata), elaborando uma "espécie de coreografia", aplicando as movimentações e técnicas do Karatê. Sua coreografia deverá ser apresentada para o professor e colegas.

Para dinamizar a atividade, elencamos alguns critérios para a composição das coreografias, sendo:

- A apresentação deverá ter a duração de, no mínimo, 1 minuto e 30 segundos, e não poderá exceder 2 minutos;
- No início da apresentação, todos os componentes do grupo deverão efetuar o cumprimento ("OSS!"), estudado anteriormente;
- A coreografia deverá ser composta por, no mínimo, 15 movimentos;
- Deverão ser contempladas as técnicas de movimentação dos membros inferiores, bases, as técnicas de ataque e defesa.
- As técnicas de ataque e defesa deverão ser intercaladas;
- A movimentação deverá efetuar o percurso do formato da letra "H", desenhada na linha pontilhada.

Compartilhe e apresente aos seus colegas e professor as coreografias elaboradas pelo seu grupo.



ATIVIDADE 6 – BOXE: A NOBRE ARTE

Considerado como um dos esportes de combate mais antigos do mundo, o Boxe (ou Pugilismo, como era chamado antigamente) é reconhecido internacionalmente como a Nobre Arte de lutar, utilizando apenas os punhos. Mas, não foi sempre assim.

Antigamente, a prática do boxe era considerada ilegal e não possuía regras, com confrontos violentos e selvagens protagonizados por homens nas ruas da Inglaterra. A denominação de nobre arte deu-se somente após a implantação das regras do Marquês de Queensberry, em 1865.

O conjunto de regras foi criado por John Graham Chambers, que era amigo de um integrante da nobreza, o Sr. John Shouto Douglas (9º Marquês de Queensberry), que simplesmente cedeu o seu nome e título para nominar o conjunto das regras, no intuito de gerar maior credibilidade e facilidade na aceitação das inovações.

Etapa 1 - Quais técnicas eu conheço do boxe?

O Boxe possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto.

- Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma?

Etapa 2 - Movimentos do Boxe.

Com seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecermos o posicionamento de base e a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores do Boxe:

- Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe - Como ter uma Base de Atleta Profissional #Aula 1. 4'27". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=nqygjc9hz0o>>. Acesso em: 17 set. 2020.



- Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe - A Melhor Guarda para PROTEGER de Golpes #Aula 2. 4'18". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0IIS-3ajED0>>. Acesso em: 17 set. 2020.

- Bruno Jordão. Fundamentos do Boxe - Simples Dicas para Aprender os Movimentos do Boxe HOJE!. 6'57". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=I53cldu1K4w&t=45s>>. Acesso em: 17 set. 2020.



- Bruno Jordão. Jab e Direto - Guia Passo a Passo do Jab e Direto. 6'40". Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2F0qNEeAXm8>>. Acesso em: 17 set. 2020.

-----+-----

2ºbimestre

Unidade temática:Luta

Quem luta, não briga!

Lembre-se: toda e qualquer prática de luta realizada na escola é uma mera vivência, uma pequena fração do que se pode aprender em uma modalidade de luta. Nada disso pode ou deve ser utilizado nem como brincadeira, com seus colegas ou com qualquer outra pessoa e muito menos em uma briga. Afinal, luta é aprendizado e não violência.

ATIVIDADE 1 – CONVERSANDO SOBRE AS LUTAS?

Etapa 1 - O que eu sei sobre as lutas?

Para começar, vamos conversar um pouco sobre as lutas?

1-Ao longo de sua escolaridade você já teve contato com diferentes modalidades de lutas. Quais?

2- Atualmente você pratica alguma luta? Se sim, qual? Nos conte um pouco sobre ela.

3-Homens e mulheres podem praticar qualquer modalidade? Por quê?

4- Quais equipamentos são necessários para a prática das lutas? Para que eles servem?

4- As lutas podem ser praticadas em qualquer lugar? Por quê?

5- Você sabe como funcionam as competições? Existem regulamentos e regras específicas? Qual a função delas?

6- O Brasil é representado nessas competições? Como?

7- Você considera violenta a prática das lutas? Por quê?