



# Ensino Médio

## 1ª Série



PROFESSOR(A):  
**GEÓRGIA  
SOARES**



DISCIPLINA:  
**EDUCAÇÃO  
FÍSICA**



CONTEÚDO:  
**LUTAS -  
HISTORICIDADE**



DATA:  
**11/05/2022**

# LUTAS - HISTÓRICO

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. Há registros de lutas em praticamente todas as eras da humanidade, passando por babilônicos, egípcios, japoneses, chineses, gregos e romanos, desde milhares de anos antes de Cristo até hoje.



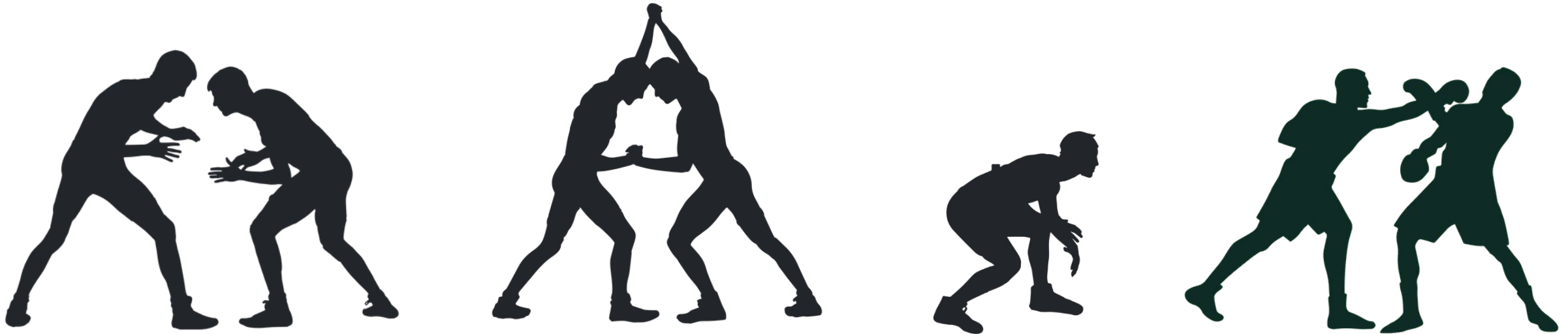
Sendo praticada por tanto tempo e em tantos lugares, obviamente há os mais diversos tipos de luta espalhados pelo mundo, sendo difícil determinar exatamente uma origem. Mas os grandes responsáveis pela introdução da modalidade no mundo esportivo foram os gregos. A luta começou a ser disputada nos Jogos da Grécia Antiga no século 7 a.C.. Ao longo dos anos e das edições das Olimpíadas, a modalidade foi evoluindo e ganhando particularidades.



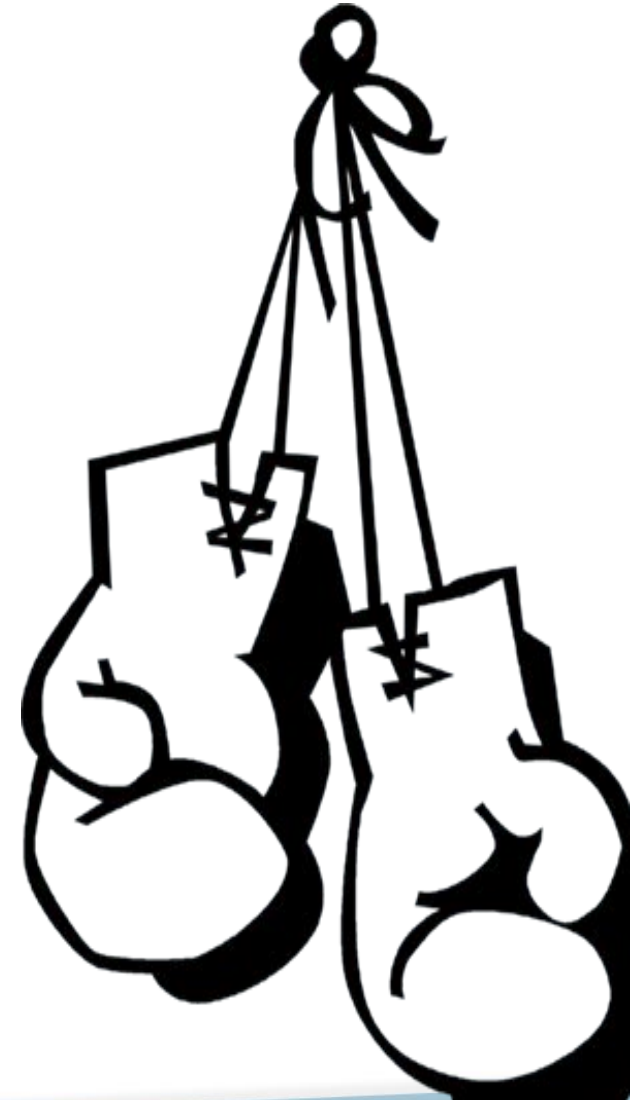
## LUTAS

São práticas que possuem embates corporais, enquanto que as artes marciais tem como significado método de guerra ou conjuntos de preceitos que um guerreiro deve ter e fazer uso.

São disputas em que os oponentes utilizam de várias estratégias para imobilizar, desequilibrar, contundir ou exclusão para o desenvolvimento de ataque e de defesa.



Modalidade esportiva de combate é uma configuração de artes marciais, lutas e sistemas de combates sistematizados em manifestações culturais modernas, que são orientadas por instituições esportivas.



**As lutas simples:** podem ser cabo de guerra e braço de ferro.

**Complexas:** karatê, jui jitsu, judô, etc.

A origem das lutas pode ser mencionada com o homem primitivo, este utilizava de lutas para a conquista de território e comida.

Já na Grécia antiga utilizava-se uma modalidade esportiva com nome de pancrácio. Era utilizada nos primeiros jogos olímpicos e tem muita semelhança com o vale tudo nos tempos de hoje.



# Pancrácio

Esta antiga arte marcial chamada de Pancrácio nasceu da mistura de boxe clássico e de luta olímpica, que usa diversos golpes e técnicas de lutas importantes.

Socos, chutes, joelhadas, cotoveladas, cabeçadas, estrangulamentos, quedas, arremessos, derrubadas, agarramentos, torções, chaves, imobilizações e travamento de articulações, entre outras coisas.



A fama desta luta, que é considerada por muitos especialistas como uma espécie de ancestral do moderno MMA, ficou ainda maior quando da sua primeira aparição nos Jogos Olímpicos de 648 a.C., que foi a 33ª olimpíada da era antiga.

Um dos maiores vencedores do Pancrácio foi o gigante Lygdamis, da cidade de Siracusa, que era capaz, segundo relatos, fazer a medição do estádio com seus próprios pés, num total de apenas 600 passos.





# PUGILATO

Uma das mais antigas modalidades atléticas conhecidas, a πυγμαχία, 'luta com os punhos' (lat. pugilatus) remonta, provavelmente, à Idade da Pedra, uma vez que os punhos são a mais simples e a mais natural das armas.



No mundo antigo, está documentada na Mesopotâmia e no Antigo Egito, assim como no mundo minoico e, na Grécia Antiga, desde o Período Micênico.

O poeta da Ilíada (23.653-99) descreve uma luta formal com os punhos, e a Odisseia (18.1-99) uma disputa mais simples, resolvida também com os punhos. Diversas cenas de vasos confirmam a prática desse esporte entre os gregos no final da Idade das Trevas e no Período Arcaico.



# LUTA GREGO-ROMANA

O modelo de luta dos gregos inspirou os franceses a criar, no início do século 19, o estilo hoje conhecido como luta greco-romana. Foi o primeiro passo para a profissionalização. Nos Jogos de Atenas-1896, a luta greco-romana já apareceu no programa olímpico, na categoria superpesado. O primeiro medalhista de ouro foi o alemão Carl Schuhmann.



A partir de St. Louis-1904, os Jogos passaram a contar também com a luta livre, a única disputada naquele ano. Essa versão da modalidade já chegou dividida em várias categorias de peso — galo, pena, leve e superpesado, por exemplo. A luta greco-romana voltou a fazer parte do programa em Atenas-1906, quando o estilo livre ficou de fora.

Em Londres-2012, a luta olímpica distribuiu 18 medalhas de ouro no total. Os maiores vencedores foram a Rússia, o Irã e o Japão. Os russos conquistaram quatro ouros: três no masculino e um no feminino. As disputas entre as mulheres foram dominadas pelas japonesas, que ficaram com três ouros. Já os iranianos subiram ao lugar mais alto do pódio três vezes entre os homens.





**Ensino Médio**

**1ª Série**

**ATÉ A PRÓXIMA AULA!**



**Canal  
Educação**  
PROGRAMA DE MEDIAÇÃO TECNOLÓGICA