



# ESCOLA MUNICIPAL ARLENE MARQUES ALMEIDA

Prof. Esp. Ronaldo



Lutas e/ou artes  
marciais nas aulas de Educação  
Física (adaptado)





# LUTAS

SILVIA ARRELARO (original)

# ARTE MARCIAL OU LUTA

- Os termos ARTES MARCIAIS e LUTAS fazem parte da cultura do movimento humano.
- Podemos reconhecê-los tanto nas culturas milenares, quanto nos movimentos de proteção e defesa encontrados desde a pré-história.

- 
- O termo “artes marciais” antigamente era utilizado para referir-se às artes de guerra e as lutas de origem militar.
  - Podiam definir as técnicas de combate de origem milenar utilizadas para ataque e defesa.

# ARTES MARCIAIS

- Hoje em dia o termo é utilizado generalizadamente tanto para todos os sistemas de combate de origem oriental como ocidental, com ou sem o uso de armas tradicionais.
- Entende-se como sistema de combate o conjunto de regras, regulamentos e preceitos filosóficos.

- 
- Atualmente, as artes marciais são praticadas visando diferentes finalidades como desporto, lazer, participação de um grupo social, defesa pessoal, disciplina da mente, condicionamento físico.

# LUTAS

- O substantivo luta, do Latim *lucta*, significa “combate, com ou sem armas, entre pessoas ou grupos; disputa”.
- Já a expressão artes marciais é uma composição do Latim *arte*, (“conjunto de preceitos ou regras para bem dizer ou fazer qualquer coisa”), e *martiale* (“referente à guerra; bélico”, “relativo a militares ou a guerreiros”).

- 
- Portanto é importante distinguir estes dois termos, de significado e emprego muito próximos, mas que nem sempre devem ser usados para a mesma finalidade.

- 
- Entende-se que “luta” é um termo que pode ser empregado de forma geral a todo combate entre dois ou mais indivíduos, dotados estes de treinamento especial para luta ou não.

- 
- É provável que a luta tenha surgido nos primórdios da civilização humana, junto com a necessidade do homem de defender-se de inimigos ou animais, ou ainda, de atacar ou caçar com mais eficácia.

- 
- Na pré-história os filhotes dos homens primitivos “brincavam” de lutar como fazem os filhotes dos felinos, por exemplo.
  - Podemos afirmar que: “Além do componente lúdico, existia também um aprendizado imprescindível à sobrevivência”.

- 
- Arte marcial é um termo mais abrangente, utilizado para definir um conjunto de conhecimentos com finalidade de combate entre guerreiros ou militares.

- 
- Outra característica é que as artes marciais foram praticadas de forma restrita entre familiares ou ensinada para poucos discípulos.

- 
- Atualmente entre nós, as artes marciais são praticadas principalmente como esporte, método de auto-defesa, exercício de condicionamento físico e, até mesmo, mecanismo de desenvolvimento espiritual.

# CULTURA DO MOVIMENTO

- Um iniciante tem a oportunidade de aprender algumas informações e desenvolver habilidades, típicas da modalidade escolhida. Esses conhecimentos variam, mas existem conceitos que são iguais em todas elas, como os conceitos de esquiva, ataque, defesa, *rounds*, entre outros.

# ORIGEM E HISTÓRIA

- Cada luta possui uma época e um local onde se originou, bem como uma evolução histórica própria.
- No entanto, o desenvolvimento de algumas modalidades cruza no tempo e espaço com outras.
- Em algumas a origem é difícil de ser precisada.

- Também se sabe pelos relatos de algumas artes marciais, que o seu surgimento está associado ao contexto social do país, na época.
- Portanto, conhecer a origem e a evolução histórica de uma arte marcial proporciona também conhecer o seu



# CULTURA E PRINCÍPIOS FILOSÓFICOS

- Junto com treinamentos técnicos, os praticantes acabam por conhecer alguns detalhes da cultura do povo de origem da arte marcial ou da luta, como a língua, o modo de pensar, as saudações, vestimentas, armas, conflitos históricos, história do país.

# MOVIMENTOS DE LUTA E DE COMBATE

- As modalidades de lutas e artes marciais são diferenciadas pelo seu conjunto de movimentos de luta.
- O *Judô* utiliza movimentos de agarrar, torcer, desequilibrar e imobilizar o oponente.
- O *Karatê* os lutadores usam golpes com as mãos ou os pés para contundir o corpo do adversário.

- 
- **O *Muay thai*** , também conhecida como a *Arte das Oito Armas*, pois se caracteriza pelo uso combinado dos dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + dois 'canelas e pés'.
  - Basicamente seriam os movimentos do boxe acrescidos de joelhadas, cotoveladas e caneladas.

- 
- A ***Esgrima*** é considerada uma arte marcial de origem militar com utilização de arma, que poder ser o florete, a espada e o sabre.
  - O ***Krav Magá*** é um sistema de combate, utilizado basicamente para defesa pessoal

# MATERIAIS E EQUIPAMENTOS

- Cada luta adota um tipo de uniforme adequado ao treinamento dos movimentos característicos da modalidade:
- As artes marciais japonesas utilizam o conhecido *Kimono*;
- o *Taekwondo* usa uma vestimenta semelhante: o *Do-Bok*, com diferença na parte de cima, que se assemelha a uma túnica.

- no *Muai Thay* os lutadores vestem apenas um calção ou *short*.
- Na *Capoeira* utiliza-se o Abadá.





- 
- Na maioria das modalidades são utilizadas também faixas ou cordas.
  - Na verdade, a finalidade prática do cinturão é segurar o *kimono* para evitar a sua folga excessiva.
  - Além disso servem também para identificar o nível de aprendizagem que o praticante se encontra.

- 
- O que conta realmente não é a cor da faixa do aluno, mas o seu nível de aprendizagem.
  - As cores da faixa podem variar muito dentro de uma mesma modalidade, conforme o país, a região, a academia, ou o estilo da arte.

# MODALIDADES OLÍMPICAS

- Nos Jogos Olímpicos participam apenas algumas modalidades:
- *Judô,*
- *Karatê,*
- *Boxe,*
- *Taekwondo,*
- *Esgrima.*



# REFERÊNCIAS

- [http://lutasescolar.vilabol.uol.com.br/cap\\_un](http://lutasescolar.vilabol.uol.com.br/cap_un)
- <http://www.efdeportes.com/efd130/lutas-como-conteudo-das-aulas-de-educacao-fisica.htm>