ESCOLA EM CASA – 4º BIMESTRE
7ª SEMANA: 29 DE NOVEMBRO A 03 DE DEZEMBRO DE 2021

3º ANO ____ EDUCAÇÃO FÍSICA

NOME:_____
PROFESSORA: _____

TEMA: Lutas Indígena e Africana

BREVE APRESENTAÇÃO:

As **lutas africanas** são bastante diversas e originadas de vários países desse continente. Os principais exemplos são o LAAMB e o DAMBE.

O *Laamb* é uma luta tradicional do Senegal (país localizado no continente Africano). Essa luta costumava ser praticada nos fins das colheitas. Os lutadores se enfrentavam e o vencedor era aquele que fazia o adversário cair no chão primeiro.

https://www.taubate.sp.gov.br/wp-content/uploads/2020/08/4%C2%BA-ano-EDUCA%C3%87%C3%83O-F%C3%8DSICA-ativ.-16-Lutas.pdf

O *Dambe* é uma luta de três rounds, não há luvas encobrindo as mãos – apenas um dos braços, chamado de "lança", é envolvido por pedaços de corda. A mão livre é chamada de "escudo", e (como o nome diz) deve ser usada para bloquear as investidas do adversário, que tem o objetivo de derrubar o oponente.

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

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 um 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.

1 – Cite um exemplo de luta africana.

_____

_____

_____

2 –Como funciona a luta indígena Huka-huka?

_____

_____

_____

3 –Vamos experimentar o Huka-huka?

Escolha um adversário, que pode ser o irmão, a mãe ou o pai. Escolha um espaço livre na sua casa para realizar a atividade. Fiquem de frente um pro outro. Marca um ponto quem conseguir encostar uma das mãos no joelho do outro.

OBSERVAÇÃO: Não são permitidos chutes, socos, pontapés

4 –Lutas dos prendedores

Material: prendedor de roupa

Em dupla, cada um pega 2 ou mais prendedores e coloca preso em alguma parte da frente da camiseta. O objetivo é retirar os pregadores do adversário, o mais rápido possível, e não perder todos os prendedores.