



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
UNIDADE ESCOLAR PREFEITO CÉZAR AUGUSTO
LEAL PINHEIRO
ENSINO FUNDAMENTAL - 2022



Disciplina: Educação Física	Série/ano: 8º ano	Turma: ()C ()D()E()F	Turno:
Professor (a): Vanessa de Sousa Oliveira			
Data:			
Aluno (a):			
Conceito/Nota:			
Atividade/Avaliação			

ESPORTES DE COMBATE

Reúne modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado, com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (Judô, Muay Thai, Boxe, Esgrima, Tae Kwon Do etc.).

MUAY THAI

O significado da expressão muay thai é “arte livre”. Essa modalidade de luta também é conhecida no Brasil por boxe tailandês – uma arte marcial praticada há mais de dois mil anos. A origem do muay thai confunde-se com a do povo tailandês, cujos ancestrais migraram da China para onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. Naquele período, os tailandeses foram constantemente hostilizados, sofrendo ataques de bandidos e de “senhores da guerra”. Para se proteger, eles criaram um método de luta denominado chupasart, que fazia uso de diversas armas, como espadas, facas, lanças e bastões. O muay thai começou a se consolidar como luta quando os tailandeses, evitando se ferir, decidiram não usar armas durante os treinamentos de chupasart.

O muay thai foi sistematizado no decorrer dos séculos. Por volta de 1920, os lutadores não usavam luvas nem qualquer outro tipo de proteção. Eles colocavam nas mãos apenas tiras de algodão, de plantas ou crina de cavalo. Nas décadas seguintes, as regras do boxe inglês foram incorporadas ao esporte e seus adeptos passaram a utilizar luvas e a lutar em um ringue. Apesar das mudanças, algumas tradições foram mantidas, como o uso de um conjunto musical para ditar o ritmo da luta. Se ela estivesse sem ação, os músicos aceleravam o ritmo na expectativa de torná-la mais dinâmica.

Atualmente, o muay thai é uma das lutas de média distância mais completas e eficientes praticadas no mundo. Apesar de violenta, essa prática segue a doutrina budista em suas saudações e costumes. Ao entrar e ao sair do local de treino e de luta, ou ao assistir aos colegas treinando, o lutador saúda a todos com a expressão muay thai, thai ou ossi, que significa “todo o respeito ao próximo”. A graduação é simbolizada pelo kruang (prajied) – corda colocada no braço esquerdo cuja cor define o estágio do lutador. Suas regras permitem socos, chutes, joelhadas e cotoveladas.

No muay thai, há semelhanças de técnicas e de golpes aplicados em diversas lutas. Observe, a seguir, os principais golpes desse esporte.

a) Guarda: é quando os braços e as pernas estão posicionados de modo que o lutador possa se defender de golpes e também desferi-los. As mãos ficam cerradas em frente ao rosto e os cotovelos, alinhados na frente do abdômen. Nessa posição, as pernas devem ficar levemente flexionadas e o lutador procura manter seu braço e sua perna mais fortes mais atrás do outro braço e da outra perna.



b) Movimentos de esquiva (pêndulo, desvios etc.): em uma das muitas possibilidades de esquiva, o lutador se abaixa dobrando os joelhos e coloca as mãos na frente do rosto..



c) Socos: são basicamente os mesmos do boxe. Alguns exemplos são o jab, o direto, o cruzado e o upper.

O jab é um golpe rápido e frontal realizado com o punho que fica na frente da guarda. Costuma ser usado para afastar o adversário e medir a distância para a aplicação de outro tipo de golpe.

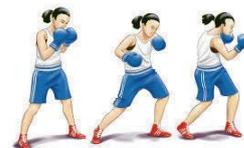


O direto é um golpe frontal, rápido e potente, executado com o punho que está atrás da guarda.

O cruzado é um golpe lateral, de curta distância e potente, executado com um rápido movimento de braço da direita para a esquerda (ou vice-versa).



O upper é um golpe desferido de baixo para cima em direção ao queixo do oponente.



d) Chutes: são movimentos que podem ser frontais e circulares. Veja, a seguir, exemplo de chute frontal médio.



e) Cotovelo básico: uso dos cotovelos para ataque ou defesa.

e) Clinch mais joelhada: nessa combinação de golpes, o lutador segura a cabeça do oponente com as mãos e, ao mesmo tempo, movimentando um dos joelhos na direção do seu peito.



ATIVIDADE

1. Defina esportes de combate e cite exemplos.
2. Explique a origem do Muay Thai.
3. Qual é o significado da expressão Muay Thai?

4. O que é permitido nas regras do muay thai?

5. Ao entrar e ao sair do local de treino e de luta, ou ao assistir aos colegas treinando o que o lutador deve fazer?

6. Identifique quais são os golpes básicos do Muay Thai.

7. “É um golpe lateral, de curta distância e potente, executado com um rápido movimento de braço da direita para a esquerda”. O texto refere-se a qual golpe do Muay Thai?

a) Upper b) Direto c) Cruzado d) Jab

8. A imagem abaixo mostra um dos golpes utilizados no Muay Thai bem como em outros tipos de luta. Assinale a alternativa que responde corretamente que golpe é esse:

a) Upper
b) Direto
c) Cruzado
d) Jab



9. Diferencie o golpe Upper do Jab.

10. Agora vamos praticar!!! Escolha uma música caso queira tornar a atividade mais interessante e realize movimentos guarda, esquiva, socos e chute. Caso alguém da família queira praticar com você aproveite. Depois de concluída a atividade conte aqui como foi a experiência. Lembre-se nada de machucar, apenas realize os movimentos com ou sem música conforme sua preferência.