

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSORES: ADRIANA E LUCIANO

9º ANO

TEMA: LUTAS

Semana: 20 á 24/07

ATENÇÃO!

- ▶ Alunos dos 9ºs anos, essa semana daremos continuidade ao tema: LUTAS.
- ▶ Caso tenham duvidas estou a disposição para esclarece-las.
- ▶ Deixarei também referencias para estudo online do conteúdo aplicado.
- ▶ Todas as atividades propostas, favor dar continuidade no caderno, para uma futura avaliação.

Bons estudos!

ATIVIDADE 3 - OSS!

Você já deve ter ouvido os praticantes das mais variadas lutas pronunciando o termo “OSS” no início de uma luta ou durante o cumprimento. Mas você sabe o seu significado? Comente em seu caderno.

Assistam aos vídeos:

- Artes marciais: OSS (o que significa?). 4’22”. Disponível em:

<[https://www.youtube.com/](https://www.youtube.com/watch?v=5gQJ5a05vLE)

[watch?v=5gQJ5a05vLE](https://www.youtube.com/watch?v=5gQJ5a05vLE)>. Acesso em: 23 out. 2019.

- Aulas de Caratê - Aula 01 Como se cumprimenta. 1’20”. Disponível em:

<[https://www.youtube.](https://www.youtube.com/watch?v=1bBE5-PN2wg)

[com/watch?v=1bBE5-PN2wg](https://www.youtube.com/watch?v=1bBE5-PN2wg)>. Acesso em: 23 out. 2019.

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”.

Autor: Diego Diaz Sanchez e Nabil José Awad

Parte 1:

O Caratê possui técnicas que permitem aos praticantes que se defendam ou ataquem o seu oponente durante um confronto. Você conhece alguma destas técnicas? Comente em seu caderno.

Parte 2:

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: 23 out. 2019.

NOMES de algumas BASES no KARATÊ (para estudar!) | Canal da Arte Marcial.
5'16". Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=OGNEsNIWVlU>>. Acesso em: 23 out. 2019.

Parte 3:

Assistam aos vídeos a seguir para conhecer algumas das técnicas de defesa e de ataque do Caratê:

- Aulas de Karate- UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFESA). 7'12". Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=R6XFPbRZR2o>>. Acesso em: 23 out. 2019.

- Aulas de Karate - ZUKI WAZA - TÉCNICAS DE ATAQUE. 5'05". Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=TnhaBzOgsWY>>. Acesso em: 23 out. 2019.