

EDUCAÇÃO FÍSICA

LUTAS E PRESERVAÇÃO DA CULTURA



LUTA MARAJOARA

Clique e escute aqui o áudio de introdução da aula.



A luta marajoara vem da região Norte do Brasil.

É um tipo de combate corpo a corpo semelhante muito praticado nas festividades dos povoados do arquipélago do Marajó.

O objetivo do combate é projetar o corpo do oponente de costas ao chão e domina-lo, o que demanda força, mas, não são permitidos, chutes, socos ou ações parecidas

A força é uma das capacidade físicas exigida, mas outras ações também são importantes como equilíbrio e desequilíbrio ou ações de empurrar e puxar, habilidades estas que necessitam de análise do colega que está praticando com você.

Para saber assistir uma prática, peça ajuda de um adulto e procurem por "luta marajoara" nas plataformas de compartilhamento de vídeo.

VAMOS EXPERIMENTAR?

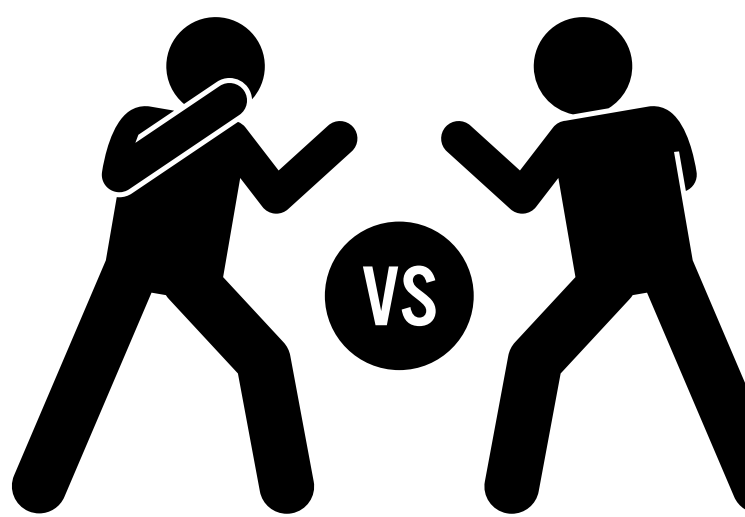
Você vai precisar de:
Um colega;
Um colchão.

JOGOS DE OPOSIÇÃO

1. Delimitem um espaço no chão para ser a "área" de combate.
2. Cada um deve ajoelhasse;
3. De frente um para o outro, movimentando os braços de forma ágil e veloz, ao sinal de início um deve tentar desequilibrar o outro.

Depois de algumas partidas, vocês podem praticar a atividade em pé.

Vocês também pode combinar outras regras que acharem importantes e necessárias.



Accesse o QRcode ao lado, e registre as regras escolhidas por vocês para as vivências.



E então, como foi o jogo?
Soube respeitar as regras e seus colegas de jogo?
Soube usar sua força, equilíbrio e agilidade?
Com quais limites você se deparou?
Foi preciso inserir mais regras? Quais?
Continue treinando, na aula que vem tem mais!!

ROTEIRO: LUIZE MORO

DIREÇÃO: POSITIVO SOLUÇÕES DIDÁTICAS LTDA.

CRÉDITOS:

ÁUDIO E TEXTO LUIZE MORO E MATERIAL DIDÁTICO DO 5º ANO - POSITIVO

FOTOS: MATERIAL DIDÁTICO DO 5º ANO - POSITIVO

IMAGENS DISPONÍVEIS NO CANVA.

© TODOS OS DIREITOS RESERVADOS, NOS TERMOS DA LEI FEDERAL NO9.610/98. NÃO É PERMITIDA A REPRODUÇÃO DE TEXTOS ORIGINAIS E DEMAIS OBRAS INTELECTUAIS PUBLICADAS NESTE DOMÍNIO, NO TODO OU EM PARTES, SEM PRÉVIA E EXPRESSA AUTORIZAÇÃO DOS TITULARES DOS DIREITOS AUTORAIS PATRIMONIAIS E DE IMAGEM.

TODAS AS LICENÇAS CONCEDIDAS PARA ESTE ROTEIRO DE AULA INTERATIVO A AUTORIZAM A SUA REPRODUÇÃO EXCLUSIVAMENTE NESSE CANAL PELA POSITIVO SOLUÇÕES DIDÁTICAS LTDA. – SENDO VEDADA A REALIZAÇÃO DE CÓPIAS OU REPRODUÇÕES EM QUAISQUER OUTRAS MÍDIAS E/OU FORMATOS, SOB PENA DE CARACTERIZAR CRIME DE CONTRAFAÇÃO (ART. 5º O, VI E VII DA LEI 9.610/98 E ART. 184 DO CÓDIGO PENAL).