

***#ESCOLASEMMUROS  
EM CASA TAMBÉM SE APRENDE***

# ***EDUCAÇÃO FÍSICA***

## ***5º ANO***

***(HCEFo5EFo8T) Identificar as semelhanças e diferenças das lutas do contexto comunitário e regional, incluindo as de matrizes indígena e africana.***

---

*A palavra “luta” vem do latim **lucta** e pode ser definida como combate entre duas ou mais pessoas, com ou sem uso de armas. As lutas estão presentes há séculos na cultura de muitas civilizações, seja como rito, prática religiosa, preparação para a guerra, jogo ou exercício físico. Luta não significa violência, e sim um jogo ou esporte que envolve a disputa por espaços, habilidades de equilíbrio e desequilíbrio, immobilizações e esquiva, contem regras, disputas e campeonatos.*





*A luta é um importante exercício de aprendizagem, pois nela exercitamos o respeito as regras, o respeito ao outro. É também uma atividade física.*

---



## *Lutas Indígenas e Lutas Africanas*

*As lutas indígenas são aquelas tradicionais dos povos indígenas brasileiros, sendo modalidades de artes marciais e um estilo de vida. Um importante exemplo dessas lutas é o **HUKA-HUKA**.*

*As lutas africanas são bastante diversas e se originaram de vários países desse continente. Os principais exemplos são o **LAMB** e o **DAMBE**.*

*As lutas indígenas e africanas se assemelham, em especial, pela filosofia de vida e se diferenciam pela origem e pelos movimentos.*



## *HUKA HUKA*

*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.*



*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 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.*

## *Huka-huka*



---

## *Idjassú*

*Idjassú é um estilo de luta livre tradicional brasileira praticada pelos Karajás, no Tocantins. Tem por objetivo derrubar o adversário no solo. A luta começa com os atletas em pé, se agarrando pela cintura. O atleta que consegue derrubar o outro no chão abre os braços e dança em volta do oponente, cantando e imitando uma ave. Não são permitidos chutes, socos e pontapés.*





**Tarracá:** é um estilo brasileiro de luta tradicional agarrada, que consiste na tentativa de derrubar o adversário com as costas no chão. Praticada nas regiões centro-norte do interior do Estado do Maranhão, nordeste do Brasil, mas precisamente na região do Pindaré e na baixada maranhense. Uma mistura de tradições indígenas, europeias e africanas, o Tarracá é muito popular entre peões negros, caboclos e cafusos, os tipos físicos mais comuns da região, que praticam o "atarracar", "atracar" ou tarracá nos currais ou nas margens dos rios após o dia de trabalho na fazenda.





## *Dambe*

*Na Nigéria, o povo haússa desenvolveu um tipo de pugilato no qual os praticantes tentam neutralizar o adversário com um punho, defendendo-se com o outro. Sendo um costume tradicional, é frequente a organização de torneios com a participação de comunidades ou aldeias inteiras, lutando entre si.*



# *Responda*

- 1. Cite um exemplo de luta indígena e um exemplo de luta africana?*
- 2. Como funciona a Luta Indígena Huka-huka?*
- 3. Como funciona a Luta africana Dambe?*



## *Vamos experimentar o Huka-huka?*

*Escolha um adversário, pode ser seu irmão, pai, mãe;*

*Delimitem um espaço para a brincadeira, um círculo por exemplo;*

*Fiquem de frente um para o outro;*

*Marca um ponto quem conseguir encostar uma das mãos no joelho do outro;*

*Não são permitidos chutes, socos e pontapés.*



# Vamos experimentar?

---

## *Lutas de prendedores*

*Material necessário: Prendedor de roupa*

*Como brincar: Em dupla, cada um pegará 4 prendedores e colocará 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, delimite um lugar ou um espaço que os participantes devem ficar durante a brincadeira. Através dessa brincadeira, trabalhamos concentração, agilidade e estratégias para retirar os pregadores, sem perder os que estão em sua camiseta.*



***Se possível, registre seu filho e toda a família experimentando essa luta indígena!***





*Bons estudos!*

---

PREFEITURA MUNICIPAL DE TAUBATÉ  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO

EPP – Equipe de Práticas Pedagógicas e Professores da Rede Municipal de Ensino  
eppdeed@gmail.com