



ALUNO (A): _____

PROFESSOR (A): _____ DATA: ____/____/____ TURMA: ____

Lutas

O que são lutas?

A luta é um esporte em que dois atletas tentam derrubar um ao outro no chão. Os lutadores precisam ter habilidade, força, rapidez e bom condicionamento físico. A luta é um dos esportes mais antigos do mundo e já era praticada pelos antigos egípcios. Na Grécia, a luta era uma parte importante dos jogos olímpicos.

Os tipos de lutas:

Lutas de percussão:

As lutas de percussão são todas aquelas modalidades onde os lutadores precisam tocar o adversário para conseguir pontos para vencer o combate, exemplos de lutas de percussão: boxe, taekwondo, karate, muay thai, esgrima, entre outros.

Lutas de domínio:

As lutas de domínio são modalidades onde têm que agarrar ou puxar, derrubar ou imobilizar o adversário para vencer o combate, exemplos de lutas de domínio: judô, jiu jitsu, sumo, entre outras.

Atividade

1 – O que são lutas?

2 – O que os lutadores precisam ter?

3 – O que são lutas de percussão?

4 – O que são as lutas de domínio?