Luta e Judo — Ficha

11.º Ano | Educação Física | 3 páginas

Competências que desenvolve: Realizar com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição no jogo formal de Luta ou Judo, utilizando as técnicas de projeção e controlo, com segurança própria e do opositor, e aplicando as regras quer como executante quer como árbitro.

1. Verdadeiro ou Falso

a) A luta e o judo são atividades do domínio de oposição. → ____

b) As técnicas elementares da luta são a projeção e o controlo. → ____

c) A segurança do opositor é responsabilidade exclusiva do árbitro. → ____

d) Na luta, o aluno aplica as regras como executante e como árbitro. → ____

e) O objetivo da luta é magoar o adversário. → ____

2. Completa

a) A luta e o judo pertencem ao domínio de ____, porque o resultado depende das ações de um opositor.

b) As duas famílias de técnicas elementares são a ____ e o ____.

c) As regras aplicam-se na luta como ____ e como ____.

d) Antes de iniciar o combate, cumprimenta-se o opositor e verificam-se as condições de ____.

e) O trabalho realiza-se a ____, num espaço apropriado e sob supervisão.

© 2026 Estudantices

3. Técnica e tática

a) Distingue projeção de controlo, com um exemplo de cada.

b) Explica como se desequilibra o opositor (base de sustentação e direção do esforço).

c) Porque é que uma base baixa e estável é decisiva na luta?

4. Regras, segurança e arbitragem

a) Indica três regras de segurança a respeitar na luta.

b) Indica três ações proibidas num combate de luta.

c) Descreve o papel do árbitro num combate: início, tempo, faltas e decisão.

5. Responde por escrito

a) Descreve uma sequência simples de ataque e defesa, com controlo do opositor.

b) Porque é que trabalhar com um opositor exige autocontrolo e respeito?

c) Distingue luta desportiva de briga.

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) **V** b) **V** c) **F** — a segurança é responsabilidade de quem executa, do opositor e do árbitro d) **V** e) **F** — o objetivo é projetar e controlar, dentro das regras e em segurança.

2. a) **oposição** b) **projeção** e **controlo** c) **executante** e **árbitro** d) **segurança** e) **pares**.

3. a) Projeção: levar o opositor ao solo (ex.: desequilíbrio para trás com tração); controlo: imobilizar ou dominar sem o projetar (ex.: agarrar o tronco e fixar) b) Desloca-se o apoio para fora da base de sustentação do opositor, aplicando tração ou empurrão na direção em que ele já perde equilíbrio c) Uma base baixa e estável mantém o centro de gravidade próximo do solo e dificulta a ação do opositor, ao mesmo tempo que permite reagir rapidamente.

4. a) Exemplos: espaço livre e tatami/colchão, cumprimento e verificação do opositor, parar imediatamente ao sinal do professor/árbitro b) Exemplos: bater, morder, puxar cabelos, agarrar a roupa fora das regras ou projetar sobre a cabeça c) O árbitro inicia e termina o combate, controla o tempo, assinala as faltas e decide o resultado, garantindo a segurança e a verdade desportiva.

5. a) Resposta pessoal. Exemplo: agarrar o tronco, deslocar o apoio e desequilibrar para o lado, acompanhando o opositor até ao solo com controlo e sem o largar de forma brusca b) Porque qualquer ação atinge diretamente outra pessoa: exige-se controlo da força, respeito pelo corpo do outro e aceitação das regras — são as mesmas competências de cidadania da ética desportiva c) A luta desportiva tem regras, arbitragem, técnicas e segurança; a briga não tem regras nem proteção do outro.

© 2026 Estudantices