

**ATIVIDADE PARA ESTUDO DOMICILIAR**  
**18º SEMANA: 03/08/2020 a 06/08/2020**

Professor: Pablo Dutra de Castro	Componente curricular: Ed. Física
Nível de ensino: 9º ano	2º Trimestre

**HABILIDADES:**

- Ler sobre o esporte **Esgrima: Significado - Algumas Regras - Tipos de Armas**
- **Esgrima em Cadeira de Rodas;**
- **Promover a saúde voltada para qualidade de vida.**

**ROTINA DE ESTUDOS:**

**TAREFA AVALIATIVA**  
**Importante**  
**Dia 13 de Agosto:**

- **Entregar as 6 perguntas e respostas da Teoria de Esgrima;**
  - **As perguntas e respostas devem estar na Teoria de Esgrima - (Texto Abaixo)!!**
  - **Trabalho deve ser feito no Formato - Word.**
- O aluno deverá Ler antes da aula - **Teoria de Esgrima.**

**Significado / Algumas Regras / Tipos de Armas /  
Esgrima em Cadeira de Rodas**



# Esgrima

Movimentos rápidos e reflexos apurados são as principais habilidades da Esgrima.

Seu significado é de um confronto portando armas brancas.

Os primeiros registros da modalidade foram no século XVI, no Egito e na Grécia, com armas feitas de metal. Quando a espada chegou nas mãos dos Romanos, foram modificadas, tornando-se mais espessas e menores no comprimento. Passaram a ser utilizadas em apresentações pelos **Gladiadores**.

Mudanças importantes como tamanho e peso da espada foram acontecendo com o tempo. A máscara foi criada no fim do século XVIII, por **La Bosiére**, com a finalidade de não haver mais acidentes com os olhos. Em 1913, a **Federação Internacional de Esgrima** foi fundada, estabelecendo regras para o esporte.

Passou então, a ser considerada exclusivamente como prática esportiva, com juízes avaliando as disputas. A primeira competição mundial realizou-se em Paris, por volta de 1921. Chegando aos Jogos Olímpicos de Atenas, em 1896.

Criou-se a **União Brasileira de Esgrima**, em 1927. Os brasileiros estrearam nas **Olimpíadas**, na cidade de **Berlim**, 1936.

## Algumas Regras

- Existe apenas competições individuais com o **florete**, no **sabre** o na **espada** possuem também disputas por equipes, com 3 atletas cada.
- Dois atletas no duelo - Ocorrem em um espaço de **14 metros de extensão por 1,5 de largura**;
- 3 tempos de 3 minutos, as provas são vencidas quando o atleta alcançar 15 pontos, ou o mais próximo disso;
- No caso de empate - Prorrogação de 1 minuto até que alguém marque um ponto.
- A ponta da arma tem um sensor. E ele faz uma lâmpada acender a cada golpe certo, onde são computados através de um aparelho eletrônico.

## Tipos de armas

- **Florete**: O tronco é a única parte do corpo que soma-se pontos com seu toque.
- **Espada**: O ponto é válido ao contato de qualquer parte do corpo.
- **Sabre**: Acima da linha da cintura é computado o ponto.

## Esgrima em Cadeira de Rodas

A Esgrima em Cadeira de Rodas é um Paradesporto de combate que exige de seu praticante: **Agilidade**, **Estratégia** e **Força**. Seus movimentos requerem habilidade motora fina e para isto é necessária uma boa **preparação física e técnica**. Suas regras são similares às da Esgrima Olímpica, com poucas alterações.

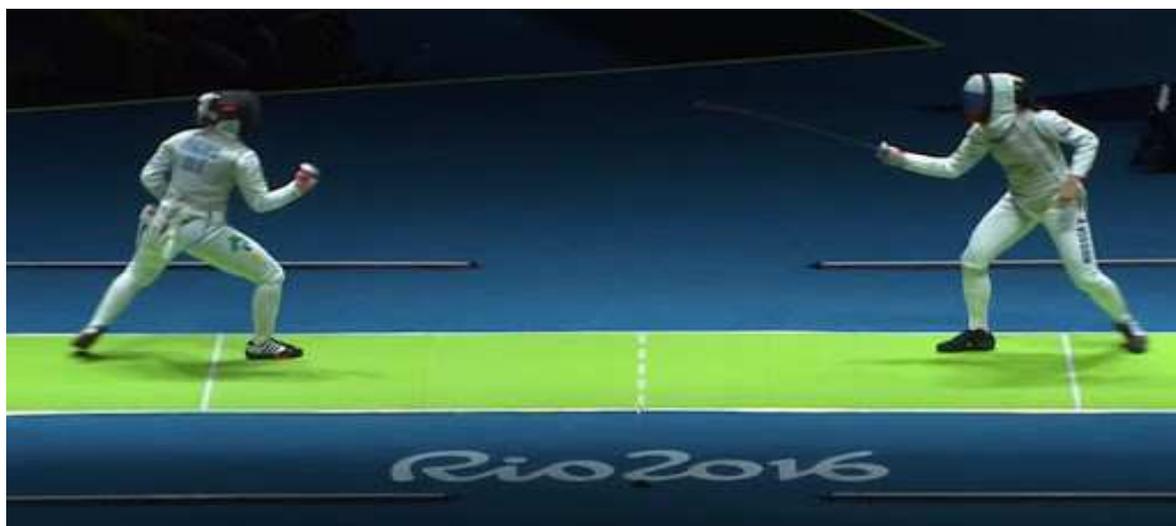
### Algumas Regras

- Pistas de 4 metros de comprimento por 1.5 metros de largura;
- Cadeira de rodas fica presa durante toda a disputa - Se um dos esgrimistas mover a cadeira, o combate é interrompido;
- 3 rounds de 3 minutos ou pontuação máxima de 15 pontos;
- Intervalos de um minuto entre cada round.

## Tipos de armas

- **Florete**: O tronco é a única parte do corpo que soma-se pontos com seu toque.
- **Espada**: O ponto é válido ao contato de qualquer parte do corpo.
- **Sabre**: Acima da linha da cintura é computado o ponto.

## Algumas Fotos - Esgrima



## *Importante: Saudades!!*

- Chegue na hora;
- Traga seu caderno para a aula online;
- Deixe seu microfone desligado (**quando for solicitado**, ligue seu microfone)!!

**AULA ONLINE:**

**Todas as Aulas de Ed. Física Serão:  
Quintas-Feiras às 8h!!**



**ACESSAR O LINK:**

**[meet.google.com/kko-tbj-a-fj](https://meet.google.com/kko-tbj-a-fj)**



**# FIQUEEMCASA  
# FORASEDENTARISMO**