



**7º
ano**

ENSINO FUNDAMENTAL



PROFESSOR (A):

**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:

**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:

MAUY THAI



DATA:

07.07.2020

MUAY THAI

Muay Thai Boran ou simplesmente Muay Boran é a Pai da Arte Marcial conhecida mundialmente pelo nome de Muay Thai. O Muay Boran é um estilo antigo de Muay Thai e registros históricos revelam que a arte deve ter pelo menos 200 anos de idade, mas acredita-se que a arte originou-se e evoluiu junto com o Reino do Sião (a Tailândia) a alguns milhares de anos atrás.



Muay Thai

A arte marcial Muay Thai possui muitos adeptos, estes buscam a prática de esportes e qualidade de vida. É uma atividade física que promove excelente condicionamento físico e também estimula a mente, devido às técnicas aplicadas, que requerem não somente força corporal, mas autocontrole e autoconhecimento.



O Muay Thai é uma arte marcial originada na Tailândia, que deriva das táticas de guerra dos campos de batalhas siameses. Permite-se, nesta modalidade de luta, a utilização de socos, cotoveladas, joelhadas, chutes.

O sucesso e a importância de se praticar esta atividade se encontra no fato do desenvolvimento da inteligência tática, devido à variedade de técnicas e habilidades que deve apresentar o lutador ou o praticante.



O Muay Thai contribui também na evolução mental e espiritual dos praticantes, tendo em vista as técnicas utilizadas requerem, sobretudo, autoconhecimento e autocontrole, pois o corpo de uma pessoa não age sem a interferência da mente e esta, por sua vez, é quem coordena e acalma as pressões as quais o corpo é submetido quando se pratica esta arte marcial.

