

**ORIENTAÇÕES PARA O DESENVOLVIMENTO DOS
CONHECIMENTOS CONCEITUAIS E PROCEDIMENTAIS
EM LUTAS**



BRUNO HENRIQUE ARAUJO

2020

Apoio e divulgação

Universidade Estadual de Maringá
Centro de Ciências da Saúde
Departamento de Educação Física
Programa de Pós-Graduação em Mestrado Profissional em Educação Física
em Rede Nacional- PROEF

Elaboração

Bruno Henrique Araujo

Supervisão geral

Prof.º Dr. Carlos Herold Junior

Ilustrações

Fotos extraídas dos sites: Big Boxe, Judo Channel, Sports Regras, CBJ Brasil, Tenrikyo e da prática pedagógica do professor/pesquisador, devidamente autorizadas pelos (as) responsáveis.

Financiamento

Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES)

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	3
CONHECIMENTOS CONCEITUAIS E PROCEDIMENTAIS: a relação entre o saber fazer e o saber sobre o fazer na Educação Física	4
AS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR	9
ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DOS CONHECIMENTOS CONCEITUAIS E PROCEDIMENTAIS EM LUTAS.....	11
ALGUMAS CONSIDERAÇÕES.....	46
REFERÊNCIAS.....	48

APRESENTAÇÃO

Este material apresenta uma sequência de orientações didáticas, com a intenção de auxiliar os professores de Educação Física escolar que buscam desenvolver o conteúdo lutas em suas aulas, com ênfase nas dimensões de conhecimentos conceituais e procedimentais.

As orientações apresentadas foram elaboradas a partir da pesquisa-ação, caracterizada também como intervenção pedagógica realizada no curso de Mestrado Profissional em Educação Física, resultante de um estudo acadêmico e científico, mas que levou em consideração a prática profissional e as dificuldades e possibilidades encontradas na atuação docente diária na Educação Básica.

Parte-se do pressuposto de que o professor constrói e reconstrói seus conhecimentos de acordo com a necessidade de sua utilização, suas experiências no contexto sociocultural em que atua, sua trajetória formativa e profissional. Nesse sentido, propõem-se algumas formas de ensinar os conhecimentos conceituais e procedimentais em lutas corporais.

O propósito em apresentar este material está em oportunizar um novo olhar para as possibilidades de intervenção pedagógica e (re) construção dos conhecimentos acerca das lutas, com o intuito final de transformar a prática pedagógica docente.

A organização desta proposta está estruturada a partir de temas que integram um conjunto de conhecimentos conceituais e procedimentais em lutas, de modo a estabelecer a relação entre o fazer e o saber sobre o fazer dessa prática corporal.

CONHECIMENTOS CONCEITUAIS E PROCEDIMENTAIS: a relação entre o saber fazer e o saber sobre o fazer na Educação Física

Para uma breve discussão a respeito do conhecimento no âmbito escolar e respectivamente dos conteúdos escolares, Coll et. al (2000, p.12) define os conteúdos como “o conjunto de conhecimentos ou formas culturais cuja assimilação e apropriação pelos alunos e alunas é considerada essencial para o seu desenvolvimento e socialização”. Nessa perspectiva, o autor apresenta os conteúdos em três dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal.

Para o ensino/aprendizagem das práticas corporais tematizadas na Educação Física escolar, essa distinção dos conteúdos não significa que devam ser planejadas atividades de ensino e aprendizagem diferenciadas para abordar cada uma das três dimensões. Pelo contrário, sugere-se que sejam planejadas e desenvolvidas atividades que possibilitam ensinar/aprender de forma interrelacionada os conteúdos conceituais, procedimentais e atitudinais.

Com relação dimensão conceitual, faz-se necessário reconhecer que o conhecimento em qualquer área, seja ela científica ou da vida diária, requer informação. Grande parte dessa informação consiste em dados ou fatos. Segundo Pozo (2000, p. 20) “o que caracteriza a aprendizagem de fatos ou dados é que eles devem ser lembrados ou devem ser reconhecidos de modo literal.” No entanto é necessário também compreendê-los, ou seja, estabelecer relações significativas entre eles. Nesse sentido, é necessário não somente conhecer os dados, mas dispor de conceitos que trazem significados a esses dados (POZO, 2000).

De acordo com Zabala (1998) os conceitos referem-se ao conjunto de fatos, objetos ou símbolos que possuem características em comuns, O autor ainda destaca os princípios, que se referem às mudanças que se produzem num fato, objeto ou situação em relação a outros fatos, objetos ou situações e que geralmente descreve relações de causa-efeito ou de correlação.

De acordo com Freire e Oliveira (2004), os conceitos que devem ser aprendidos na escola, nas aulas de Educação Física, devem fundamentar a realização dos movimentos necessários ao ser humano, no ambiente escolar ou fora dele. Complementando a ideia do autor, trata-se de uma aprendizagem de um conjunto de conhecimentos sobre as práticas corporais, que se pode compreender e aplicar e que acompanha o ser humano em todos os momentos em que houver a utilização intencional da motricidade humana.

De acordo com González e Bracht (2012) a Educação Física possui um eixo que reúne os conhecimentos que abarca os saberes relativos ao conjunto de dados, ideias, teorias e conceitos que descrevem e explicam diferentes aspectos relativos às práticas corporais sistematizadas (saber sobre). Os autores denominam esses saberes como saberes conceituais e ainda identificam dois tipos de conhecimentos em consonância com os aspectos estudados sobre as práticas corporais.

O primeiro denomina-se conhecimento técnico, que articula os conceitos e fatos necessários para o entendimento e compreensão das características e o funcionamento das práticas corporais sistematizadas em uma dimensão mais operacional, podendo ajudar a entender melhor o desenrolar dessas práticas. Para esse tipo de conhecimento pode ser estudado, por exemplo, como se classificam as práticas corporais de acordo com os princípios táticos, ações motrizes e possíveis intenções, as demandas orgânicas geradas por diferentes modalidades esportivas, mas também por conhecimentos vinculados a uma prática corporal específica (por exemplo: golpes permitidos e proibidos em uma luta corporal, como se dá a cobrança de faltas no futebol).

O segundo tipo de conhecimento conceitual é denominado conhecimento crítico, o qual estuda o lugar que as práticas corporais ocupam em contextos socioculturais específicos. De modo geral, nessa dimensão do conhecimento, serão tratados temas que permitirão aos alunos analisarem as manifestações da cultura corporal de movimento em relação aos aspectos éticos e estéticos, à época e a sociedade que as gerou, às razões da sua produção e transformação, à vinculação local, nacional e global (GONZÁLEZ e BRACHT, 2012).

Com relação à dimensão procedimental, Coll e Valls (2000) e Zabala (1998) destacam que um procedimento é um conjunto de ações ordenadas e orientadas de maneira sistemática, cuja realização permite chegar finalmente a determinadas metas. Nesse sentido, ensinar os procedimentos significa, então, revelar a capacidade de saber fazer, de saber agir de maneira eficaz.

Nos conteúdos procedimentais, são indicados conteúdos que também cabem sob a denominação de destrezas, técnicas ou estratégias, pois todos esses termos fazem alusão às características apontadas como definitórias de um procedimento (COLL e VALLS, 2000).

Há procedimentos em que sua posse é demonstrada por meio de uma execução clara, com ação corporal observável de forma direta, e outros nos quais esse comportamento externo não é tão evidente, e no qual o processo da ação se supõe interno. Ainda que, em qualquer atividade humana, a ação externa e a ação interna se complementem, essa classificação baseia-se na conhecida distinção entre destrezas motoras e habilidades ou estratégias cognitivas (COLL e VALLS, 2000).

Os procedimentos do primeiro tipo são mais necessários, por exemplo, para o manejo correto, fácil e preciso de instrumentos, de objetos, de aparelhos. Na maioria dessas situações, espera-se que os alunos dominem o (s) correspondente (s) procedimento (s) e executem a ação de maneira eficaz (COLL e VALLS, 2000).

Segundo Zabala (1998, p. 43) “são conteúdos procedimentais: ler, desenhar, observar, calcular, classificar, traduzir, recortar, saltar, espetar, etc”. A realização das ações que formam os procedimentos é uma condição essencial para a aprendizagem. Partindo desse pressuposto, para aprender a realizar ações, é necessário fazê-las. Aprende-se a falar falando; caminhar, caminhando; saltar, saltando; chutar, chutando.

Conforme destaca Freire e Oliveira (2004), no componente curricular Educação Física, o conhecimento de natureza procedimental refere-se ao “saber fazer”, constituído de atividades e habilidades motoras, ou seja, ser capaz de realizar com eficiência atividades e habilidades motoras. Essa dimensão é composta por técnicas, habilidades ou procedimentos que são

executados de acordo com uma determinada finalidade. Trata-se de procedimentos que permitem a interação e ação do ser humano no mundo. Sua aprendizagem exige a execução repetida por algumas vezes.

Para a dimensão procedimental de conteúdos da Educação Física, González e Bracht (2012) designam o termo saberes corporais, referente ao eixo que reúne os conhecimentos que se produzem/constroem/manifestam com base na experiência/ação corporal, o saber fazer.

De acordo com Zabala (1998) a exercitação múltipla é indispensável para o domínio competente de um conteúdo procedimental. Nesse sentido, não basta realizar uma vez as ações desse conhecimento. É preciso fazê-la tantas vezes quantas forem necessárias as diferentes ações desses conteúdos de aprendizagem.

A reflexão sobre a própria atividade também implica na aprendizagem de um procedimento, pois permite que se tome consciência da atuação (ZABALA, 1998). Não basta repetir um exercício sem uma intencionalidade. Para poder melhorá-lo precisa ser capaz de refletir sobre a maneira de realizá-lo e sobre quais são as condições ideais de sua utilização. Nessa perspectiva, Zabala (1998) destaca que é necessário ter um conhecimento significativo dos conteúdos conceituais associados ao conteúdo procedimental que se exercita ou se aplica.

Além do ensino e aprendizagem dos conteúdos conceituais e procedimentais, faz necessário numa escola republicana e democrática relacionar e vincular esses conhecimentos com a dimensão atitudinal.

De acordo com Sarabia (2000) as atitudes podem ser definidas como tendências ou disposições adquiridas e relativamente duradouras a avaliar de um modo determinado um objeto, pessoa, acontecimento ou situação e a atuar conforme essa avaliação. Nesse sentido, o autor destaca que as atitudes possuem três componentes básicos e definitórios que refletem a complexidade da realidade social. A formação e mudanças de atitudes operam sempre com esses três componentes: componente cognitivo (refere-se aos conhecimentos e crenças); componente afetivo (refere-se aos sentimentos e preferências) e componente de conduta (ações manifestas e declarações de intenções).

De acordo com Zabala (1998) os conteúdos atitudinais englobam uma série de conteúdos que podem ser agrupados em valores, normas e atitudes. Corroborando essa caracterização, Sarabia (2000) destaca que há três conceitos relevantes relacionados à formação e a mudança de atitudes na escola, são eles: valores, normas e juízos.

Relacionando as afirmações acima com a Educação Física, a dimensão dos conteúdos atitudinais também é citada por Freire e Oliveira (2004); González e Bracht (2012) referindo-se às atitudes, valores e normas que necessariamente atravessam qualquer processo de ensino. Os autores destacam que os saberes atitudinais dependem mais do aspecto cultural gerado no decorrer das aulas pelo professor do que do ensino formal ou intencional. As atitudes, valores e normas podem ser tematizados com ênfase na dimensão conceitual que eles comportam, bem como na dimensão procedimental.

Como conteúdo de ensino, as atitudes, do mesmo modo que os conceitos e procedimentos não constituem um conhecimento separado, mas deve ser parte integrante de todos os componentes curriculares. Em outras palavras, em cada componente exige-se a aprendizagem de uma série de atitudes, sendo algumas delas, comuns à todos, por exemplo, o respeito pelo material, a participação em aula, a atitude de diálogo e debate acerca do assunto abordado, o respeito ao professor e colegas de turma, entre outras.

No entanto, no trabalho de intervenção foi enfatizado o ensino e aprendizagem dos conhecimentos conceituais e procedimentais, no sentido de que o papel da Educação Física ultrapasse o ensino e da luta corporal em seus fundamentos e técnicas (dimensão procedimental) e possibilite garantir o direito do aluno em saber quais conceitos estão ligados àqueles procedimentos (dimensão conceitual), entendendo que as atitudes, normas e valores estão vinculados a esses conhecimentos.

No tópico a seguir, discutir-se-á sobre a luta como uma prática corporal a ser ensinada e aprendida na escola, particularmente nas aulas de Educação Física.

AS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

De acordo com a BNCC (BRASIL, 2017) as lutas referem-se a disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço combinando ações de ataque e defesa direcionadas ao corpo do adversário. Desse modo, além das lutas presentes no contexto comunitário e regional, podem ser tratadas lutas brasileiras (capoeira, huka-huka, luta marajoara, entre outras), bem como lutas de diversos países do mundo (judô, aikido, jiu-jitsu, muay thai, boxe, esgrima, kendo, chinês boxing, entre outras).

De modo geral, as lutas sempre estiveram presentes na história da humanidade, desenvolvendo-se independente do contexto da Educação Física escolar. Essas práticas foram identificadas por atitudes ligadas às técnicas de ataque e defesa, com objetivo de autoproteção ou militar. No seu desenvolvimento valores foram atrelados ao seu contexto, oriundos ora de religiões (budismo, taoísmo, xintoísmo, etc), ora do movimento esportivo e olímpico (CARREIRO, 2019).

No ambiente escolar é possível ressignificar as lutas e abordar seus conhecimentos conceituais e procedimentais, para que elas possam contribuir com os objetivos da Educação Física escolar.

Em uma análise global sobre o conteúdo lutas Carreiro (2005) apresenta o ensino em três dimensões, sendo elas: conceitual, procedimental e atitudinal.

Na dimensão conceitual, podem ser realizadas discussões de conceitos, como as transformações das lutas, equilíbrio/desequilíbrio, imobilizações, luta com formato esportivo, luta de caráter pedagógico, luta com finalidade de hábitos saudáveis, contexto histórico, cultural e filosófico, características e regras, diferenciação entre luta e briga.

Além disso, podem ser estudadas as lutas de origem japonesa, tais como o judô, o caratê, o aikidô e o kendô, as chinesas, como o tai chu chuan, o wu shu (kung fu), e os seu desdobramentos pelo Oriente, o taekwondo, o hapkido e o quaw ki do, as ocidentais, como o boxe, o kickboxing, o savate, a

luta olímpica (greco-romana e livre) e as brasileiras, capoeira e jiu-jitsu brasileiro (CARREIRO, 2019).

Com relação a dimensão procedimental, trata-se de aprendizagem dos movimentos, ou seja, da experimentação, da vivência das ações motrizes, das técnicas como golpes, esquivas e defesas, diversos tipos de equilíbrios e desequilíbrios, quedas e rolamentos, imobilizações que podem ser mais formais como nas artes marciais mais tradicionais tais como o judô, caratê, kung fu, boxe, entre outras, ou menos formais, como os jogos e as brincadeiras de equilíbrio, as brigas de galo, os cabos de guerra, braço de ferro.

Além dos conhecimentos conceituais e procedimentais, faz-se importante vincular o ensino destes conhecimentos numa dimensão atitudinal, que incluem a possibilidade de respeito ao outro, a conduta da disciplina e formação de caráter, a valorização e reconhecimento dos limites e possibilidades próprias e dos demais, entre outras questões. “Espera-se que haja uma intervenção ativa dos professores no sentido de ressignificar o papel das lutas no contexto educacional, valorizando atitudes de não violência, respeito aos copanheiros, resolução dos problemas através do diálogo, a busca da justiça e da solidariedade” (CARREIRO, 2019, p. 252).

Concordando com Carreiro (2005), para o ensino e aprendizagem das lutas na escola, espera-se que os alunos além de apreciar essa prática corporal, distinguindo sua origem, história, características básicas, os golpes e formas de pontuação, eles também experimentam e aprendam alguns golpes, formas diferentes de equilíbrios e desequilíbrios, explorem diferentes capacidades e habilidades motoras pertinentes as lutas, diferenciem uma luta organizada a partir de uma fonte histórica, de uma briga de rua, de torcidas ou violência gratuita.

Espera-se que o professor se sinta capaz de apresentar a luta como mais uma forma de expressão da cultura corporal de movimento. No ambiente escolar não é local para se formar lutadores, não é esse o objetivo da escola e das aulas da Educação Física, porém é possível (re) construir conhecimentos fundamentais das lutas, pensando e tratando esse conteúdo em suas várias dimensões (DARIDO; RANGEL, 2005).

ATIVIDADES PARA O DESENVOLVIMENTO DOS CONHECIMENTOS CONCEITUAIS E PROCEDIMENTAIS EM LUTAS
--

Ensinar de maneira integrada os conhecimentos conceituais e procedimentais em lutas corporais é proporcionar aos escolares o “saber fazer” e o “saber sobre o fazer” em determinadas situações dos jogos de lutas. Isso não significa, de fato, que eles agirão de maneira correta, mas sim que, ao assistirem uma prática de luta, possivelmente farão uma leitura mais ampliada das situações que estas práticas corporais apresentam.

Neste livreto, tratar-se-á de atividades para o desenvolvimento dos conhecimentos conceituais e procedimentais em lutas.

Nesse sentido, para a primeira semana, sugere-se como necessária, uma avaliação diagnóstica. Desse modo, partir-se-á dos saberes que os escolares já demonstram conhecer.

1. Avaliação diagnóstica

Para uma avaliação diagnóstica conceitual a respeito do conteúdo lutas (para identificar os saberes prévios dos alunos), pode-se utilizar um questionário com perguntas abertas e fechadas para os alunos responderem individualmente. O objetivo será declarar os saberes prévios referentes às lutas.

Questionário de avaliação diagnóstica

Escola Municipal XXXXXX

Componente Curricular: Educação Física

Professor: _____

Ano letivo: _____

Avaliação diagnóstica

Conhecimento conceitual prévio relativo às lutas por parte dos estudantes

Aluno (a): _____

Ano/turma: _____

1) Assinale uma das alternativas abaixo que melhor define as lutas:

- (a) São disputas de contato corporal direto com ações imprevisíveis de ataque e defesa podendo envolver socos, quedas, chutes, por meio de regras definidas.
- (b) São disputas de contato corporal, em que os praticantes usam a violência para machucar um ao outro.
- (c) As lutas são brigas entre duas ou mais pessoas, com golpes de socos, chutes, quedas, torções.
- (d) Todas as alternativas estão corretas.

2) Assinale a alternativa que apresenta apenas modalidades de lutas:

- (a) Judô, boxe, caratê, Jiu-jitsu, capoeira, muay thai e taekwondo.
- (b) Judô, boxe, jiu-jitsu, handebol e capoeira.
- (c) Boxe, judô, rugby, UFC e jiu-jitsu
- (d) Judô, caratê, boxe, MMA, taekwondo, muay thai e hockey

3) Você já praticou alguma luta?

- () Não
- () Sim

Caso tenha praticado, o que você lutou?

Por quanto tempo? _____

Por que parou?

4) Você já viu/assistiu alguma luta?

- () Nunca vi/assisti.
- () Já vi/assisti . Onde?

Qual a sua opinião sobre o que viu/assistiu?

5) Qual a importância das vestimentas para as lutas?

- a) Identificar e diferenciar as lutas e os praticantes
- b) São mais confortáveis para lutar
- c) Proteger o praticante de luta
- d) Identificar a graduação e hierarquia
- e) Todas as alternativas estão corretas

Fonte: Elaboração própria

Para uma avaliação diagnóstica da experiência motora, sugere-se a realização do jogo de luta com características das lutas – enfrentamento físico direto, imprevisibilidade, oposição entre os indivíduos, ações de caráter simultâneo, regras, objetivo centrado no corpo de outra pessoa. Enquanto alguns alunos jogam, os demais observam, depois trocarão as funções.

Neste sentido, propõe-se o seguinte jogo:

Conquistando os prendedores

Objetivos: Experimentar ações imprevisíveis e simultâneas de ataque e defesa.

Materiais: Prendedores de roupas, giz, folha sulfite e lápis.

Desenvolvimento: Serão realizados 06 círculos (ou quadrados) no espaço da quadra poliesportiva, com dimensões de 3mx3m. Em seguida os alunos serão divididos em duplas. Cada dupla ocupará um círculo, e cada aluno colocará 05 prendedores em sua roupa. O objetivo do jogo será retirar o máximo possível de prendedores do adversário e evitar perder os próprios prendedores. Os alunos poderão proteger seus prendedores impedindo com as mãos e/ou braços e esquivando-se. Cada rodada durará aproximadamente 2 minutos e ao final somar-se-ão as pontuações (número de prendedores retirados).





Instruções para o jogo:

- Deve-se retirar o máximo possível de prendedores do adversário e evitar perder os próprios prendedores;
- Deve-se manter dentro do espaço delimitado;
- Não é permitido segurar o pescoço e/ou roupas do adversário, nem dar tapas, socos e chutes;
- Pode esquivar ou utilizar as mãos/braços para defender-se.

Enquanto algumas duplas fazem a disputa, as outras observarão se as regras e as instruções serão respeitadas. Para essa observação os alunos responderão o seguinte questionário:

Ficha 1 – Questionário de observação

Nome do(a) aluno (a): _____	
Qual dupla está observando? _____	
Marque com um X quando observar as seguintes situações:	
A área do jogo de luta está sendo respeitada.	
O participante realiza ações de ataque/toque ao outro de acordo com as instruções do professor.	
O participante defende-se dos ataques do outro com as mãos/braços e/ou esquiva-se.	
Foram utilizadas outras partes do corpo para defender-se que não as mãos/braços.	
Foram utilizadas outras partes do corpo para atacar que não as mãos	

Fonte: Elaboração própria

2. Caracterização das lutas

Na primeira parte da aula (expositiva dialogada) explique sobre as características principais das lutas como: ações motoras (toque, agarre), distância (curta, média, longa e mista), vestimentas adequadas, regras gerais, graduação, a importância do árbitro, importância do treinamento (principalmente no meio competitivo) e habilidades motoras envolvidas.

Após o diálogo, proponha que os alunos assistam trechos de vídeos de lutas oficiais de curta, média e longa distância (judô, sumô, jiu-jitsu, caratê, muay thai, esgrima e kendo) e anatem em uma folha as características das lutas oficiais.

Vídeos sugeridos:

Judô: <https://www.youtube.com/watch?v=mzUjkMBCDO0&t=89s>

Sumo: <https://www.youtube.com/watch?v=F7x285ltHqo&t=5s>

Jiu-jitsu: https://www.youtube.com/watch?v=laHt_Ldgp3M&t=173s

Caratê: <https://www.youtube.com/watch?v=1ktcGIC7C-o>

Muay thai: https://www.youtube.com/watch?v=Epdkkwx_x7Y&t=84s

Esgrima: <https://www.youtube.com/watch?v=GrDaDbiwC8c>

Kendo: <https://www.youtube.com/watch?v=LHNPOsBJvn8&t=47s>

• Experimentação

Após a atividade anterior, dar sequencia as vivências motoras:

Antes de iniciar, lembre com os alunos as diferenças das lutas e das brigas. Explique que é possível aprender ações motoras características das lutas na escola (oposição, imprevisibilidade, regras, enfrentamento físico direto, entre outras) por meio de jogos de lutas e atividades de caráter lúdico e ressalte a questão do respeito e das regras durante essas atividades. Os jogos propostos são:

1. Jogo de desviar.

Objetivos: Realizar o toque no companheiro e evitar ser tocado pelo mesmo.

Material: Giz.

Desenvolvimento: Em duplas, um de frente para o outro. Um deles (as) iniciará atacando, tocando com as mãos o corpo do outro (exceto rosto), este (a) tentará se desvencilhar dos golpes que o outro irá fazer; b) tanto quem está atacando quanto quem estiver desviando deve mover o mínimo possível os pés do chão, pois assim necessitará esquivar e desviar; c) Depois de realizada a atividade por uma pessoa, trocam-se as funções e quem estava se esquivando passa a tocar no outro e vice-versa.



2. Jogo de imobilizar:

Objetivos: Imobilizar em plano baixo e aplicar força para manter a imobilização.

Materiais: Colchonetes.

Desenvolvimento: em duplas, sentados, um de costas para o outro no colchonete. Os alunos deverão entrelaçar os braços e apoiar cada um nas costas do outro; a) O objetivo é que os alunos consigam se desvencilhar uns dos outros. Para isso, primeiro uma pessoa só segura enquanto a outra tentará fugir; b) Depois, as funções serão trocadas e quem estava segurando tentará fugir e vice-versa.



3. Jogo de conquistar território:

Objetivos: Experimentar movimentos de imobilização e esquivar em diferentes planos, com adversários de diferentes biótipos. Valorizar o trabalho coletivo.

Desenvolvimento: dois grupos espalhados no espaço da quadra: a) O objetivo da atividade é conquistar território. Para isso, primeiramente um grupo deverá estar espalhado pela quadra enquanto o outro deverá estar atrás da linha do fundo da quadra; b) O objetivo do grupo atrás da linha do fundo da quadra será atravessar a quadra e chegar ao outro lado enquanto o outro grupo deverá impedir que isso aconteça; c) Para isso, serão permitidas somente ações de empurrar e puxar o outro pelas mãos; d) As pessoas que não conseguirem chegar até o fundo da quadra poderão retornar ao local de início e recomeçar; e) O time que precisa chegar ao outro lado ganhará somente quando todos atravessarem a quadra. Enquanto isso, o time que está impedindo o avanço ganhará, caso nem todos da outra equipe consigam chegar ao outro lado no tempo estipulado pelo professor; f) Depois de decorrido o tempo estipulado pelo professor, os grupos trocam as funções e quem estava conquistando o território passará a defendê-lo, e vice-versa.



4. Jogo de desequilibrar:

Objetivos: Buscar o equilíbrio em situações de disputa direta com o adversário. Reconhecer a relevância da técnica em detrimento da força.

Desenvolvimento: em duplas, um de frente para o outro:

a) As duplas deverão estar cada um com uma perna à frente e encostadas entre si e de mãos dadas; b) O objetivo da atividade é desequilibrar o companheiro com as mãos, para que ele tire os pés do chão; c) Ao mover os pés do chão, o outro ganha um ponto. Para isso, só é possível realizar movimentos de empurrar e/ou puxar o



companheiro.

- **Discussão**

Professor (a) dialogue com os alunos sobre as vivências, refletindo sobre as seguintes questões:

1. O que vocês aprenderam na aula?
2. Vocês gostaram dos jogos? Por quê?
3. As ações e habilidades motoras realizadas nos jogos tem semelhanças com as lutas? Quais?
4. Quais foram as principais dificuldades encontradas nos jogos de luta?
5. Quais as características das lutas? São previsíveis ou imprevisíveis?
6. Há oposição? Há enfrentamento físico direto?
7. Há regras? Quais?

3. Classificação das lutas

Ao tratar este tema, propõe-se como objetivos de aprendizagem: (I) compreender a classificação das lutas de acordo com a distância e ações motoras; (II) realizar ações de curta e média distância (toque e agarre) relativas às lutas.

Professor, inicialmente pergunte aos alunos:

1. Quantas lutas existem no mundo?
2. Quais modalidades de lutas vocês conhecem?

Neste momento, solicite que eles anotem em uma folha o que sabem a respeito do assunto perguntado. Pode-se auxiliá-los com as lutas mais conhecidas, tais como o judô, boxe, *jiu-jitsu*, caratê, taekwondo, muay thai, entre outras, bem como aquelas menos conhecidas como *krav maga*, *kendo*, aikido, entre outras.

Em seguida, dialogue com os alunos refletindo sobre as seguintes questões:

1. O que as lutam tem em comum: socos, agarres, chutes, cotoveladas?

2. Como relacionar as práticas de curta distância que possuem agarres e mais distantes que possuem socos e chutes?
3. Quais as possíveis distâncias nas lutas?

Comente que não será possível ensinar todas as modalidades de lutas na escola por conta de vários fatores, porém é possível ensinar e aprender diferentes características das modalidades em geral. Comente que os alunos estudarão as lutas a partir da vivência das distâncias.

Explique que as distâncias são representações de diferentes ações motoras, pois quanto mais próximo, mais ações de agarre serão realizadas, enquanto, que mais distante, as ações motoras de toque predominam, podendo ser diretamente no adversário (média distância) ou por meio de um implemento (longa distância). Ainda há ações de distância mista como o MMA (Mixed Martial Arts) ou do português Artes Marciais Mistas (AMM).

Juntamente aos alunos poderá ser construído um quadro de classificação das lutas mais conhecidas. Com segue o modelo:

QUADRO 1: Classificação das lutas

Curta distância (agarre)	Média distância (toque)	Longa distância (toque com implemento)	Distância mista
Judô	Caratê	Esgrima	MMA
Sumô	Boxe	Kendo	
Jiu-jitsu	Taekwondô	Kung-fu	
Wrestling	Muay thai		
	Kung-fu		
	Capoeira		

Fonte: Quadro de classificação das lutas elaborado pelo professor/pesquisador e alunos na terceira semana de aula/pesquisa.

- **Experimentação**

No segundo momento da aula propõe-se a vivência dos jogos de luta que envolvam ações de agarre (curta distância) e ações de toque (média distância). No decorrer dos jogos é importante fazer essa relação das distâncias e das ações predominantes (agarre ou toque).

1. Aquecimento no trem das lutas (ações de média distância – toque no outro)

Objetivos: Alcançar e tocar o alvo em deslocamento.

Desenvolvimento: Os alunos devem formar uma fila, um atrás do outro com os braços no

ombro do companheiro da frente. Eles não podem soltar as mãos do ombro do colega ao longo da brincadeira. O objetivo da atividade é que o primeiro aluno (que está na frente da fila) pegue o último aluno da fila sem fazer com que o 'trenzinho das lutas' se desfaça: a) Caso o aluno da frente concretize seu objetivo e pegue o último aluno, ele deverá ir para o final da fila e o segundo colocado na fila assume a posição de primeiro lugar e, conseqüentemente, torna-se o pegador e assim por diante, repetidamente até o sinal do professor; b) Repete-se a atividade procurando sempre trocar quem está na frente e atrás da fila.

2. Estica e puxa (ações de curta distância – agarre no outro)

Objetivos: Atacar e defender-se por meio de ações de tração a agarramento.

Desenvolvimento: Em duplas, um de frente para o outro. O objetivo da atividade é que uma pessoa da dupla consiga deslocar a outra em um



espaço delimitado (as linhas da quadra podem servir de marcação), esta deverá buscar manter-se no lugar: a) A pessoa que estiver puxando, só poderá fazer isso pelos braços da outra pessoa; b) O aluno que estiver parado, por sua vez, deverá buscar formas de manter-se no lugar. Para isso, é importante aprender a usar o quadril, ou seja, abaixar um pouco, flexionar os joelhos e fazer força como quadril no sentido contrário. Se a pessoa puxar para um lado, o quadril deve forçar para o outro e vice-versa; c) Decorridos alguns segundos, trocam-se as funções e quem estava tentando se manter parado passará a puxar a outra pessoa e vice-versa.

3. De cara com a fera (ações de curta distância – agarre no outro)

Objetivos: Realizar ações para desequilibrar o adversário e manter a estabilidade.

Desenvolvimento: Em duplas, os alunos devem estar postos um de frente ao outro: a) Os braços devem estar estendidos e as palmas das mãos das duas pessoas da dupla devem estar se tocando; b) As pernas estendidas e o corpo levemente projetado para frente; c) O objetivo é apoiar-se na outra pessoa e buscar desequilibrá-la para um dos lados, porém buscando manter-se em equilíbrio.

4. Estafeta das lutas (ações de média distância – toque no outro)

Objetivos: Realizar ações de ataque ao alvo centrado no corpo de outra pessoa. Realizar a esquiva e defesa com membros superiores.

Material: Fita de TNT e caixa de papelão.

Desenvolvimento: Em grupos com o mesmo número de participantes em cada um. É necessário que cada aluno tenha uma fita (ou corda, ou papel crepom, ou algum outro material)

presa em sua cintura o qual deverá ser puxado por alguém da outra equipe (pode ser 2 ou 4 grupos). O objetivo da atividade é que cada aluno possa adquirir a fita do oponente do outro grupo. Para isso: a) ao sinal do professor, os alunos que estão em primeiro lugar de cada grupo deverão dirigir-se correndo ao centro da quadra e iniciar o processo de aquisição da fita do colega do outro grupo que deverá fazer a mesma coisa; b) Assim que um dos dois conseguir adquirir a fita do outro, eles deverão se dirigir de volta aos seus respectivos grupos; c) O aluno que se saiu vitorioso do enfrentamento deverá depositar a fita do colega do outro grupo em uma caixa, localizada próxima a sua fila (podendo ser substituída por uma sacola, balde etc.); d) Ganha a atividade o grupo que conseguir adquirir mais fitas do grupo que enfrentou na estafeta.

5. Experimentando o soco e esquivando

Objetivo: Experimentar golpes de socos retos e esquivas.

Material: Colchonetes.

Desenvolvimento: Os alunos serão organizados em duas colunas. O professor e mais outro aluno (auxiliar) segurará dois colchonetes enrolados que servirão de aparadores de socos. Cada aluno deverá fazer uma sequência de até 04 socos retos alternados no aparador. Depois de alguns minutos, a sequência será de 2 socos+ esquiva para a direita+ 2 socos; e por último será uma sequência de 2 socos+esquiva para a esquerda + 2 socos.

Obs.: nesse primeiro momento de experimentação de socos e esquiva, o professor poderá demonstrar o gesto aos alunos.



6. Chutando o aparador

Objetivo: Experimentar o chute médio lateral.

Material: Colchonetes.

Desenvolvimento: Com auxílio de um aluno, demonstre como segurar o aparador (pode ser um colchonete dobrado) na lateral da coxa, demonstre como chutar lateral na altura da coxa e girar o pé de apoio junto. Oriente-os sobre não aplicar os golpes com força, pois o objetivo será o toque. Cada aluno realizará 10 chutes com cada perna, depois trocará com seu par. Após ambos fazerem, solicite que alternem os chutes com a perna direita e esquerda. Relembre sobre girar o pé de apoio no momento de chutar.



- **Discussão**

Professor (a) dialogue com os alunos sobre as vivências, refletindo sobre as seguintes questões:

1. Quais as principais características dos jogos de luta realizados?
2. As ações de curta e/ou média distância foram realizadas nos jogos?
3. Quais foram as principais dificuldades encontradas nos jogos de luta? Por quê?
4. Quais as diferenças entre os jogos com ações em distância mais próxima do companheiro e os jogos com ações de média distância?
5. As regras foram respeitadas? Por quê?

Para a próxima aula, solicite aos alunos uma pesquisa sobre as lutas em que não haja o combate entre duas pessoas, como as práticas de demonstração com formas e movimentos coreografados (katas e katis). Pois, este será o próximo tema a ser estudado.

4. Lutas de demonstração

Para este tema, os objetivos de aprendizagem propostos são: (I) conhecer as práticas de demonstração e compreendê-las como forma de concentração e aprendizagem, bem como uma forma competitiva; (II) realizar movimentos de demonstração e combinar movimentos de ataque e defesa de qualquer luta.

Iniciar questionando os alunos:

- Vocês conseguiram informações sobre as práticas de demonstração nas lutas? Quais? (pesquisa solicitada na última aula).
- Vocês já assistiram ou viram uma luta de demonstração?
- Já realizaram? Se a resposta for sim, pergunte o local e como foi a prática.

Explicar aos alunos que as práticas de demonstração nas lutas servem tanto como forma de concentração e aprendizagem como também uma forma

competitiva, pois há campeonatos somente dessa modalidade, que prioriza a estética dos movimentos e a combinação da coreografia organizada.

Em seguida mostre alguns vídeos das práticas de demonstração nas lutas.

Vídeos sugeridos:

1. Demonstração de aikido: <https://www.youtube.com/watch?v=spTd4UJ9moU>
2. Carate Shotokan- demonstração: <https://www.youtube.com/watch?v=tABtPzoKheY>
3. Demonstração de taekwondo: <https://www.youtube.com/watch?v=qc1kdiPYZBU>

Após os vídeos, explique para os alunos que serão vivenciadas atividades gerais de jogos e brincadeiras que ilustram como podemos entender as práticas de demonstração, tanto individuais quanto em grupo;

- Finalmente, comente com os alunos que algumas práticas de luta, como o *kung fu*, por exemplo, tiveram sua origem a partir da observação de alguns animais. Vários estilos de luta surgiram dessa observação, esse é o motivo para os movimentos de algumas modalidades serem baseados nos animais.

• **Atividades motoras propostas:**

Estátua

Objetivos: Expressar-se por meio de diferentes movimentos de lutas.

Desenvolvimento: os alunos deverão caminhar pelo espaço até o professor falar a palavra 'estátua!': a) Após essa palavra, os alunos devem parar e manterem-se imóveis em uma posição que remeta a algum golpe ou alguma posição de luta que eles conheçam, podendo se basear nas imagens de Internet, no que eles conhecem como praticantes ou em informações advindas da mídia sobre as lutas (desenhos e/ou filmes por exemplo); b) Após instantes de observação do professor na posição de cada aluno, eles devem continuar sua movimentação pelo espaço e, ao sinal novamente da palavra 'estátua!' devem elaborar outra posição de luta.

Seguindo o professor

Objetivos: Experimentar diferentes movimentos de ataque e defesa das lutas de maneira combinada e sequenciada.

Desenvolvimento: o professor estará de frente para turma que deverá ficar organizada com uma distância de pelo menos um braço entre cada aluno, tanto dos lados quanto na frente e

atrás: a) O professor combinará alguns movimentos com os alunos que podem ser realizados de diferentes formas. Por exemplo, quando o professor disser 'soco', os alunos devem realizar todos juntos um soco, quando o professor disser 'chute', o mesmo procedimento deve ocorrer; b) Aconselha-se começar com poucos movimentos e ir acrescentando outros ao longo da atividade e do tempo de prática; c) É possível acrescentar giros, esquivas, deslocamentos, chutes, rolamentos, defesas de variadas formas e assim por diante. Para isso, é importante compreender que todas essas ações são encontradas nas lutas.

Demonstração de movimentos combinados.

Objetivos: Elaborar e apresentar diferentes movimentos combinados e sincronizados com o colega.

Desenvolvimento: Em duplas, oriente os alunos para combinarem 6 movimentos de lutas para demonstrarem à turma. Poderá repetir até dois movimentos. Ambos devem estar lado a lado para fazer a sequência. Serão determinados alguns minutos para pensar nos movimentos e "treinar" antes da apresentação. Solicite que os alunos organizem-se em roda e iniciem as demonstrações. Quando uma dupla terminar, ela escolherá a próxima.

Combinando a luta em duplas:

Objetivo: Simular uma luta corporal com golpes de ataque, defesa e esquivas.

Desenvolvimento: Em duplas, o professor deve solicitar que os alunos combinem alguns movimentos (aproximadamente uma combinação de 10 movimentos) de ataque e defesa de qualquer luta, visando simular um combate, pode ser inventado ou baseado em desenhos ou filmes. Por exemplo: a) um aluno pode simular a realização de um soco, o outro pode defender e simular um chute, o outro pode simular ter recebido esse chute, e assim por diante; b) Ressalta-se que não é necessário o contato direto entre os alunos, uma vez que essa é uma atividade de simulação que pode, inclusive, ser realizada em uma distância entre ambos que não necessite que eles se encostem; c) Cada dupla deve apresentar sua sequência de combinação de movimentos aos outros da turma.

- **Discussão**

Após a vivência dos jogos, converse com os alunos, refletindo sobre as seguintes questões:

1. Vocês gostaram da aula? Quais os maiores desafios?
2. Quais os pontos positivos? E negativos?
3. Os movimentos de demonstração fazem parte das lutas? Por quê?

Explique que as práticas de demonstração e aquelas de enfrentamento físico direto possuem diferenças significativas, mas também possuem algumas ações semelhantes, por isso são consideradas lutas.

5. Origem histórica das lutas

Ao tratar este tema, estabeleça-se como objetivos de aprendizagem que os alunos reconheçam histórias relacionadas ao surgimento das lutas e experimentem situações associadas aos fatos relacionados à origem destas práticas corporais.

Iniciar questionando os alunos: “Vocês acham que é possível conhecer a origem das lutas? Por quê?” Atente-se a opinião deles para formular novas perguntas. “O que os seres humanos da Pré-história precisavam para obter alimentos?” “E para se defender de outros povos?”, “Na Idade Média, quem protegia os castelos das invasões? De que maneira?” Anote as respostas na ficha de observação para posterior avaliação ao final das aulas.

Para concluir o diálogo, explique aos alunos que é possível ter uma ideia sobre a origem das lutas, bem como perceber os ressignificados desse conceito ao longo dos anos.

- **Análise e compreensão**

Leitura junto aos alunos do texto 1:

Um olhar histórico sobre as lutas

Histórias que envolvem elementos das lutas datam dos primórdios da humanidade, sendo bem evidentes a presença de práticas sistematizadas na Antiguidade, indicando que a luta é uma manifestação cultural que há séculos vem sendo transmitida entre as gerações nas mais diferentes sociedades. Os Textos bíblicos relatam disputas envolvendo lutas, como a história de Davi e Golias.

Não há um registro preciso sobre a origem das lutas e das artes marciais. A literatura aponta diversos registros em diferentes regiões do mundo. Citaremos, a seguir, alguns deles como exemplos.

Há evidências de práticas de luta encontradas em tumbas que datam do ano 2000 a.C. Os gregos praticavam o pancrácio, uma forma de luta presente nos primeiros Jogos Olímpicos

da Era Antiga. Os gladiadores romanos também treinavam técnicas de luta a dois e realizavam disputas a dois.

Alguns estudos apontam a chegada das lutas na China e na Índia no século V a.C. por meio do comércio marítimo, sendo a China considerada por muitos o berço dessa cultura. Bodhidharma, um monge indiano, começou a ensinar no templo e mosteiro de Songshan Shaolin um tipo novo e mais direto de Budismo, que envolvia longos períodos de estática. Para auxiliar os praticantes na realização de longas horas de meditação, o monge ensinava técnicas de respiração e exercícios para desenvolver a força e a capacidade de defender-se. Com a influência do Budismo, as lutas propagaram-se por todo o Oriente, principalmente na China, Coreia, Japão, Índia e nos países do Sudeste Asiático.

A expansão e as descobertas de territórios pelos europeus depois do século XIV possibilitaram o contato deles com a cultura e com os povos dos países orientais. Por volta do ano de 1900, alguns ingleses e estadunidenses começaram a aprender judô e outras artes marciais japonesas, sendo disseminadas no Ocidente após 1945. No Brasil, a prática de lutas orientais foi trazida por imigrantes japoneses, por volta de 1915.

Atualmente existem inúmeras formas de lutas, como *kung fu*, *tai-chi-chuan*, caratê, judô, jiu-jitsu, *aikido*, *taekwondo*, *jeet kune do*, *kendo* etc. Algumas lutas são consideradas ocidentais, como boxe, esgrima e kick-boxe. A cada dia surgem diferentes formas de luta, aumentando essa diversidade.

Fonte: DARIDO et. al, 2017.

- **Experimentação**

Após tratar o conhecimento conceitual referente aos aspectos históricos das lutas, propõe-se o seguinte jogo:

Dramatização da origem da luta

Objetivo: Reconhecer as situações e motivos que possam estar associados aos fatos relacionados à origem das lutas.

Material: Objeto como pino de boliche ou uma bola.

Desenvolvimento: Organize a turma em dois grupos e explique que um deles vai atacar o outro, o qual, por sua vez, vai se defender do ataque. Peça aos alunos que criem e representem esse conflito cujo o objetivo é a conquista de algo considerado valioso.

Incentive-os a definir o que será disputado, bem como os movimentos de quem ataca e defende: golpes, sinais, gritos, palavras de ordem. Lembre-os de que se trata de uma encenação e que cuidem pela segurança de todos.

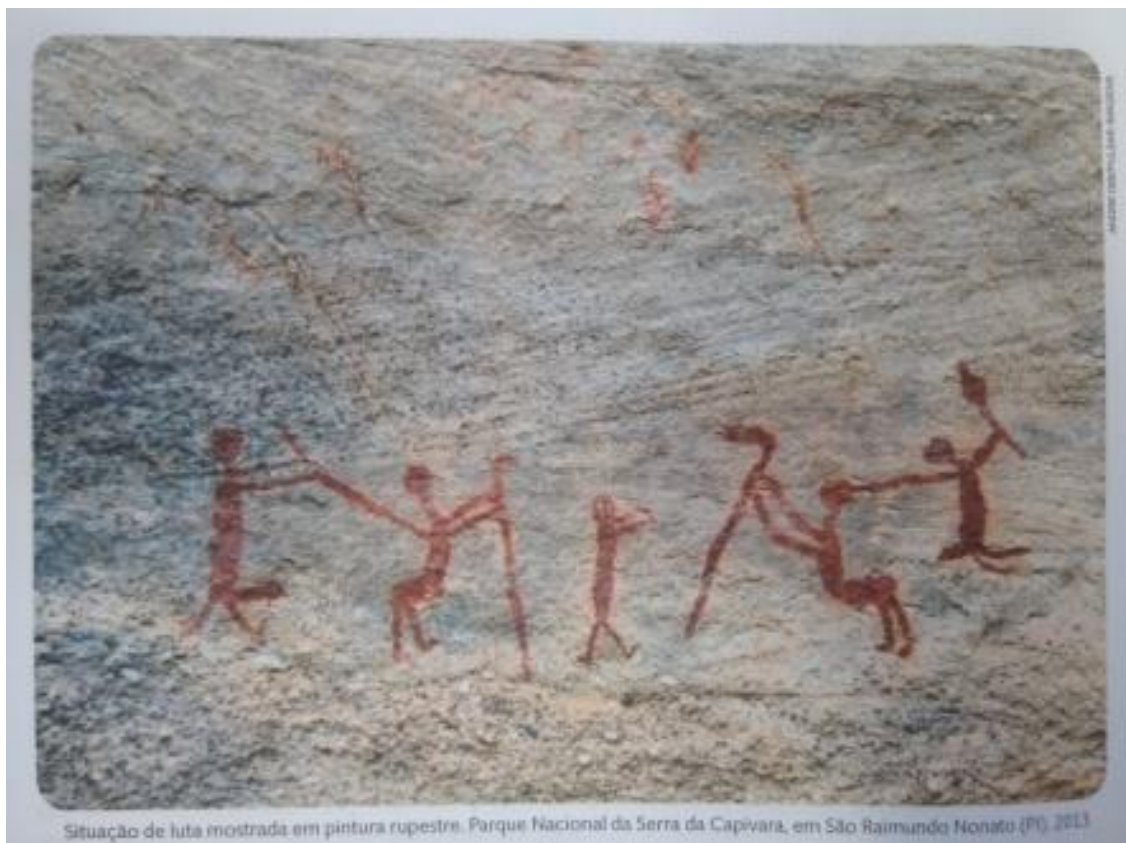
Após terminada a representação, pergunte se pode haver alguma relação entre os elementos presentes na história dramatizada por eles e a origem das lutas, incluindo os motivos da



escolha do que estava em disputa.

- **Análise e compreensão**

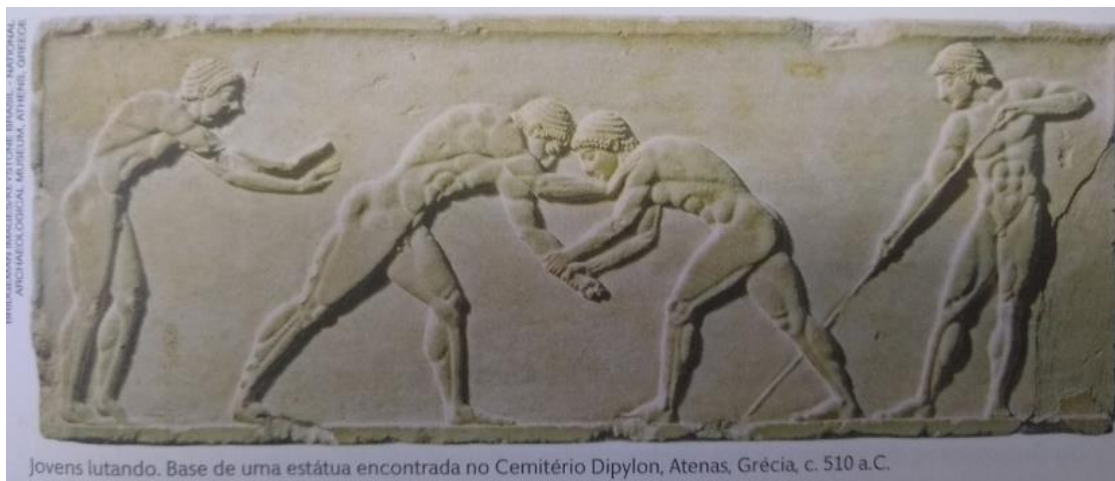
Apresente cópias das fotografias a seguir as quais retratam elementos das lutas na Antiguidade e na Idade Média.



Fonte: DARIDO et. al, 2017, p. 195.



Fonte: DARIDO et. al, 2017, p. 196



Jovens lutando. Base de uma estátua encontrada no Cemitério Dipylon, Atenas, Grécia, c. 510 a.C.

Fonte: DARIDO et. al, 2017, p. 196



Gladiadores lutando. Detalhe de mosaico no chão da vila romana em Nennig, Alemanha, séc. III.

Fonte: DARIDO et. al, 2017, p. 196



☞ Pergunte aos alunos:

-“Quem são as pessoas representadas nas imagens?”

- “O que elas estão fazendo e por quê?”

Num segundo momento poderá ser feita a leitura junto aos alunos do texto 2:

As lutas nas cavernas

Em 1996, a pesquisadora Maria Conceição Soares Meneses Lage comprovou que o homem pré-histórico tinha uma tecnologia muito avançada na preparação das tintas, decantando a argila e isolando a areia. Com a hematita (óxido de ferro), produziam as cores amarela (goetita), branca (kaolinita), cinza (hematita misturada com kaolinita) e preta (carvão vegetal ou ossos de animais, queimados e triturados).

A pesquisadora aponta a possibilidade de que o homem pré-histórico, de posse das tintas, fazia o registro do cotidiano social daquele período, em que lhe era possível fixar seus costumes, as práticas diárias e os roteiros de viagens, como forma de manter nas rochas, o registro histórico. Assim, as pinturas permitiriam que outros grupos ou futuras gerações dos próprios grupos tivessem acesso a essas informações previamente registradas. Por isso, em alguns sítios arqueológicos aparecem cenas de caça, dança, rituais, lutas territoriais e animais que habitavam no cenário de vida deles.

Os registros rupestres são as primeiras manifestações estéticas da Pré-História brasileira, especialmente rica no Nordeste, sendo encontradas do Rio Grande do Norte até o Piauí.

Mais de 500 sítios arqueológicos estão catalogados no Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN) fora da área do Parque Nacional da Serra da Capivara, considerado o local de maior concentração de sítios com registros pré-históricos do mundo e declarado pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), desde 1991, como Patrimônio Mundial da Humanidade.

O estudo da arte rupestre em vários pontos do mundo tem ajudado a entender como as civilizações se formaram e vieram. Algumas pinturas mostram técnicas de duelo, que eram ensinadas às crianças. Muitas cenas encontradas na Itália se repetem em outras partes do mundo, e isso acontece porque as civilizações, embora separadas geograficamente, viviam de modos semelhantes.

Fonte: DARIDO et. al, 2017

- **Experimentação**

Após a leitura e discussão do texto, propõe-se o jogo de luta:

“Os homens das cavernas”

Objetivo: reconhecer situações relacionadas à luta na Pré-História.

Materiais: Bastões de papelão e coletes.

Desenvolvimento: Os alunos serão organizados em dois grupos. Um deles representará os homens das



cavernas, os quais portarão lanças (feita de papelão ou jornal), o outro representará os animais. Os homens das cavernas caçarão os animais tentando tocá-los no tronco com a lança. Os animais em quadrupedia fugirão dos caçadores ou os enfrentarão, também tentando tocá-los no tronco com as garras (mãos). Quem for tocado permanecerá imóvel até que encerrar a disputa.

- **Discussão**

Dialogue com os alunos sobre a relação entre os jogos de lua vivenciados e as histórias a respeito da origem dessa prática corporal.

Explique que apesar da origem das lutas associarem às ações violentas, atualmente a luta pode ser voltada para o lazer, a saúde e a superação de limites pessoais. Vale ressaltar que na luta o oponente é um adversário e não um inimigo e que as regras devem ser respeitadas.

☞ **Para saber mais...**

MAZONI, A. V.; OLIVEIRA JUNIOR, J. L. de. **Lutas**: da Pré-História à pós-modernidade. Teses. 2011. Disponível em: http://www2.fe.usp.br/~gpef/teses/agenda_2011_04.pdf. Acesso em: 01 abr. 2020.

REID, Howard; CROUCHER, Michael. **O caminho do guerreiro**: o paradoxo das artes marciais. São Paulo: Cultrix, 1983.

6. Lutas de curta distância

Ao tratar este tema, foram definidos como objetivos de aprendizagem: (I) realizar ações de agarre (segurar, empurrar) referente às lutas de curta distância; (II) observar e analisar o jogo de luta dos pares.

Para isso, é importante que o professor relembre com os alunos sobre as lutas de curta distância que envolvem as ações motoras de agarre, como pegar, puxar, empurrar, segurar que estão presentes em lutas como o sumo, o judô, o jiu-jitsu, entre outras.

Em seguida explique aos alunos que realizarão um jogo de luta de curta distância em duplas, bem como observarão e analisarão o jogo quando realizado por seus colegas. Para isso distribua as fichas de observação (ficha

2) com duas questões para observar no decorrer do jogo de luta e oriente o que deverão anotar em cada questão.

Jogo a ser observado:

Excluindo do espaço

Objetivos: Atacar e defender-se por meio de ações de agarre e tração.

Materiais: giz, ficha de observação e lápis.

Desenvolvimento: Os alunos serão divididos em duplas, em seguida serão realizados alguns círculos (ou quadrados) no espaço da quadra (um círculo para cada dupla), um componente da dupla deve retirar o outro de dentro do círculo e esse, por sua vez, tenta se manter dentro. Serão permitidas as ações de puxar, empurrar e segurar pelas mãos, braços, ombros e/ou tronco. Depois serão trocadas as funções. As duplas serão alternadas no decorrer da atividade, de modo que possam vivenciar a atividade com diferentes colegas.

Variação: Ambos podem tentar excluir o outro do espaço concomitantemente, utilizando as ações motoras de puxar, empurrar e segurar.



Para realizar a observação e análise deste jogo os alunos receberão a ficha de observação com duas questões para responder no decorrer do jogo de luta, no qual serão orientados sobre o que poderão estar anotando em cada questão. Segue o modelo da ficha:

Ficha 2- Questionário de observação- Jogos de luta de curta distância

1. As estratégias de segurar, puxar e/ou empurrar o (a) adversário (a) estão sendo efetivas? Por quê?

2. As regras quando não são respeitadas, trazem algum prejuízo para o jogo de luta? Por quê?

Fonte: Autoria própria.

Além desse jogo, pode-se oportunizar mais experimentação motora aos alunos com objetivo de desenvolver estratégias motoras mais efetivas para realizar um jogo de luta de mais qualidade. Nesse sentido, propõem-se os seguintes jogos:

Lutando pelo objeto

Objetivos: Realizar ações de curta distância para atacar ou defender.

Desenvolvimento: Organize os alunos em duplas. Cada um da dupla com funções diferenciadas, pois um atacará enquanto o outro defenderá: a) O aluno que defenderá deverá proteger o objeto colocado a um raio de 1 m de distância dele, aproximadamente (ele não deverá ficar muito próximo desse objeto); b) Por sua vez, o aluno que atacará, tentará alcançar o objeto. Para isso, ele precisará, como um objetivo indireto, enfrentar o defensor que buscará de todas as maneiras possíveis, impedir que o atacante alcance o objeto; c) As ações permitidas serão empurrar, puxar e segurar o outro; d) Ao atingir o objetivo, o atacante computará 1 ponto e voltará novamente a posição inicial, tentando alcançar de novo o objeto; e) Depois, as funções serão invertidas, ou seja, quem estava atacando passará a defender e quem estava defendendo, passará a atacar, pelo mesmo período de tempo. No decorrer da atividade as duplas serão trocadas 3 vezes. Cada luta durará aproximadamente 1 minuto.



Lutando pela bola

Objetivos: Atacar e defender-se por meio de ações de tração e agarramento.

Materiais: Bolas de basquete ou outra modalidade e cronômetro.

Desenvolvimento: Com a mesma organização em duplas, o professor demonstrará juntamente com outro aluno a atividade a ser realizada. A dupla deverá segurar uma bola de basquete com as duas mãos próximas ao abdômen/peito. Ao sinal do professor ambos utilizavam ações de puxar a bola, com o objetivo de tirar um do outro e evitar ao mesmo tempo perder a bola. Cada disputa durará 45 segundos. As duplas serão trocadas no decorrer da atividade.



Invadindo o espaço do outro em grupo

Objetivos: Experimentar diferentes movimentos de agarre em situações de confronto direto com adversários de diferentes biótipos. Valorizar o trabalho em grupo.

Material: giz.



Desenvolvimento: os alunos serão divididos em grupos de aproximadamente cinco pessoas. Dois grupos se enfrentarão, sendo que ora um atacará e outro defenderá, ora as funções serão trocadas. Desenhar com giz no espaço alguns círculos, sendo um círculo com o diâmetro maior e um com o diâmetro um pouco menor: a) O grupo que começará defendendo deverá ficar envolto no círculo menor, de costas para o espaço e de frente para os alunos que atacarão. Estes ficarão de frente para o grupo que defenderá, porém fora do círculo maior; b) O objetivo do grupo que atacará será chegar ao círculo menor; c) conseqüentemente, o objetivo dos defensores será buscar inviabilizar que essa conquista de território se efetive, por meio de ações de agarre, respeitando as regras; d) Depois os grupos trocarão de função e quem estava atacando passará a defender e vice-versa.

Para finalizar...

Após a realização das atividades, converse com os alunos sobre suas dúvidas, dificuldades, possibilidades de superar os desafios dos jogos.

Proporcione um momento de discussão e reflexão sobre as seguintes perguntas:

1. Vocês gostaram dos jogos de lutas?
2. Encontraram dificuldades em realizá-los? Quais?
3. Os jogos de lutas tinham mais ações de curta, média ou longa distância? Por quê?
4. Quais foram as ações ou habilidades motoras mais utilizadas?
5. Era mais fácil realizar estratégias de ataque ou defesa? Por quê?

Relembre que as lutas nas quais os adversários ficam em curta distância as ações mais predominantes são de agarre.

7. Entendimento de algumas modalidades: judô

Neste tema, será tratado um tipo de luta específica, o judô. Propõe-se que alunos tenham oportunidades de conhecer os aspectos históricos do judô

no Brasil, principais atletas, as características gerais do judô, experimentarem os diferentes tipos de amortecimentos do judô, experimentar golpes específicos da modalidade, entre outros assuntos que o professor julgue relevante.

Solicite aos alunos uma pesquisa para a próxima aula sobre o judô, no qual deverão buscar os seguintes assuntos: (I) informação do número de medalhas dessa modalidade no Brasil nos Jogos Olímpicos, (II) principais atletas e (III) história de como o judô chegou ao Brasil.

Cabe ressaltar que a aula será focada em uma modalidade específica, o judô, classificado como uma luta de curta distância, em que ocorrem predominantemente ações motoras de agarre, o gesto técnico é prioridade no judô e não necessariamente a força.



👉 **Pergunte à turma:**

- Quem já praticou/pratica judô?
- Conhecem alguém que pratique?
- Conhece algum local que tem aulas de judô? Onde?

Ao tratar dos aspectos históricos do judô, faz-se necessário e importante uma breve introdução sobre seu fundador, Jigoro Kano.



Fonte: CBJ Brasil, 2020.

Jigoro Kano nasceu no dia 28 de outubro de 1860, em uma pequena cidade chamada Mikage, situada perto de Kobe (Japão). Jigoro Kano era um jovem estudante que sofria por sua debilidade e frágil constituição física. Não pesava mais que 50 kg, media 1,50m e essa condição o tornava vítima de atos de brutalidade de outros estudantes. Todavia, ele se dispôs a superar o desafio. Iniciou na prática das artes marciais quando

tinha dezessete anos. Estudou muito e com grande persistência, o que lhe deu condições de criar o Judô, uma nova forma de luta com técnicas, regras e princípios próprios, que valoriza a defesa e não o ataque.

Quando falamos do surgimento de uma determinada prática corporal, precisamos ter em mente que ela não aparece o acaso, mas a partir de determinadas necessidades sociais enfrentadas pelos seres humanos, em um dado contexto histórico e influenciada por fatores econômicos, políticos, culturais.

O judô, como prática corporal, então, não nasceu por “geração espontânea” das idéias de Jigoro Kano, mas tem sua origem no jiu jitsu. Por isso deve ser ensinado e compreendido como algo que resulta de um processo de síntese de múltiplas determinações históricas.

- **Elementos do judô**



Fonte: Tenri Judo Dojo, 2020.

As práticas de treinamentos e competições do judô são realizados no DOJO que pode ser uma sala ou um ginásio formado de TATAMES. Estes inicialmente eram compostos por esteiras especiais de palhas de arroz, sendo posteriormente substituídos por espuma sintética de

borracha ou então raspas de pneus, com 2m x 1m de medida.

Na prática do judô existe uma escala de pontuação. Para as técnicas desenvolvidas pelo judoca, que resultam na queda do adversário, é considerada a seguinte escala:

PONTOS	PENALIDADES
Ippon (Ponto Completo)	Hansoku-make (Violação grave)
Waza-ari (Quase o ippon, meio ponto)	Keikoku (Violação séria)
Yoko (Quase waza-ari, vantagem)	Chui (Violação)
Koka (Quase yoko, vantagem pequena)	Shido (Pequena violação)

Fonte: GONÇALVES, 2006, p. 179

Koka se realiza quando o oponente cai sentado, além da imobilização de 10 a 14 segundos; o Yuko se realiza quando o oponente cai de lado, corresponde à imobilização de 15 a 19 segundos; O Wazari é Ippon que não foi realizado com perfeição, ou seja, é uma queda encostando metade das costas no chão, com imobilização entre 20 e 24 segundos e o Yppon é o golpe perfeito, o nocaute do Judô, e que equivale a um ponto com finalização do combate. Um Ippon é caracterizado por um oponente que cai tocando toda a superfície das costas no chão.

É possível conquistar um Ippon e encerrar a luta das seguintes maneiras: imobilizando seu oponente por 25 segundos com as costas inteiras no tatame; com o acúmulo de dois Waza-ari; com a desistência do adversário; ou com o acúmulo de quatro faltas.



Fonte: Sports
Regras, 2020.

A vestimenta para a prática do judô denomina-se JUDO-GUI, composto por três peças: SHITABAKI (calça), WAGUI (paletó) e OBI (faixa).

O judo-gui deve ser folgado e permitir a máxima mobilidade ao judoca, preservando seu bem-estar, sem limitar sua ação corporal.

O nível de desenvolvimento e conhecimento do judoca é identificado pela cor da faixa (obi). Atualmente, no Brasil, a sequência das faixas é a seguinte: inicia-se pela faixa branca e sucessivamente vem a cinza, azul, amarela, laranja, verde, roxa, marrom e preta. O judoca somente chega à faixa preta quando já conquistou o espírito do judô, quando por meio do treinamento, estabeleceu o alicerce e já assumiu um novo modo de vida.

Na faixa preta existe uma nova classificação: o DAN. Existem dez dans. Até o 5º dan a faixa é preta e a cada dan conquistado, acrescenta-se um risquinho vermelho na ponta da faixa. Do 6º ao 8º Dan, a faixa é vermelha e branca e é chamada de rajada ou coral, KO-DAN. No 9º e 10º Dan, a faixa é vermelha. A faixa preta, então, seria o início da vida de um judoca e não o fim, como muitos acreditam.

No início de cada treino, como demonstração de respeito é realizado o RITSUREI, um cerimonial de saudação ao companheiro.

Há também a reverência, um ritual de respeito importante realizado pelos judocas em frente ao retrato de Jigoro Kano, chamado SHOME-NI-REI. A saudação feita ao sensei é chamada de SENSEI-NI-REI.

- **Experimentação**

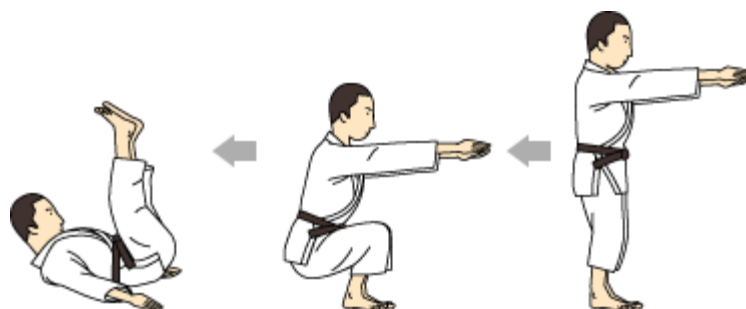
- ☞ **Alguns fundamentos e técnicas básicas do judô**

Propõe-se iniciar a vivência de alguns exercícios educativos que poderão auxiliar no amortecimento de possíveis quedas. Posteriormente poderão ser vivenciadas algumas técnicas de projeção e imobilização. Outra orientação importante é com relação ao espaço físico, caso não possua um tatame, pode-se utilizar colchonetes ou colchões.

1. Técnicas de amortecimentos de quedas

Ushiro Ukemi (queda para trás; costas no chão)

Partindo da posição natural fundamental, os membros superiores são flexionados no plano frontal, a cabeça é levemente flexionada para frente, flexiona os membros inferiores e inicia um rolamento para trás, e, no momento em que a região dorsal tocar no solo, os braços e mãos executam a batida no solo estando os braços afastados do corpo em torno de 30° e os membros inferiores são elevados no sentido do eixo longitudinal.



Fonte: Ushiro Ukemi (site: Judo Channel)

Mae Ukemi (queda frontal ou facial)

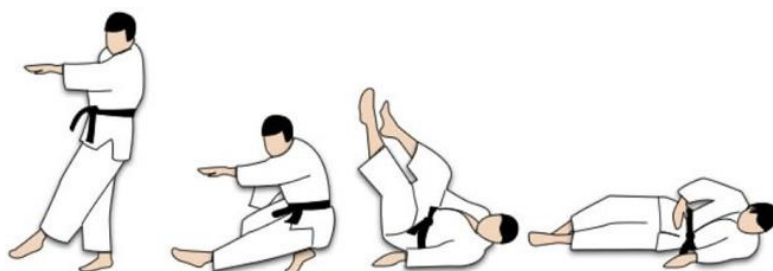
A execução deste *ukemi* trata de deixar o corpo projetar-se no sentido antero-posterior com flexão de ombros no plano sagital anterior, com as mãos em pronação, flexionadas em relação ao punho. Conforme o corpo for se aproximando do solo, flexiona-se o membro superior e o impacto será amortecido em função da batida das mãos e antebraços no solo, concomitante ocorre a elevação do quadril e para isso, os pés em hiperextensão dorsal em contato com o solo.



Fonte: *Mae Ukemi* (site: Judo Channel)

Yoko-ukemi (queda lateral)

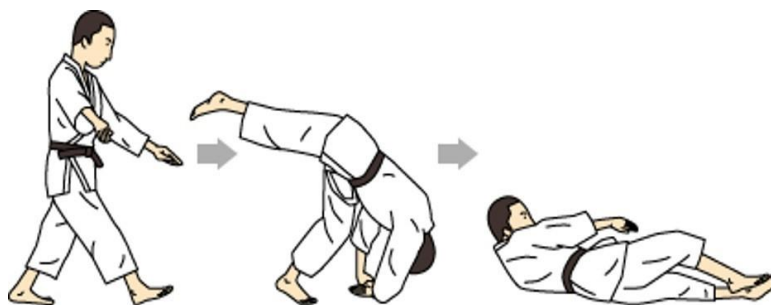
Para a queda lateral direita, na posição fundamental, flexiona-se o membro superior direito a frente do corpo, desliza o membro inferior direito na mesma direção e sentido, flexiona o membro inferior esquerdo até o calcâneo ficar próximo ao glúteo e a perna esquerda estará deslizando e estendida à frente, o corpo cai para o lado e no momento de tocar o solo é realizada a batida da mão e antebraço, que devem formar com o corpo um ângulo aproximado de 30°.



YOKO UKEMI
(amortecimento de queda para os lados)

Zepo-Kaiten-Ukemi (queda com rolamento para frente pela direita ou esquerda)

Partindo da posição fundamental, avançar a perna direita no plano sagital, flexionando os membros inferiores apoiar a mão direita, no tatame ao lado do pé direito com os dedos um pouco voltados para trás. A mão esquerda da mesma forma apoiada no tatame, porém com os dedos voltados para o lado direito do executante. O corpo é inclinado no sentido anteroposterior rolando sobre o ombro esquerdo, sendo que o membro superior permanece semiflexionado em arco, as costas encurvadas e a cabeça colocada entre os ombros. Após o rolamento, quando as costas tocarem o tatame, o braço e a mão esquerda executam a batida, finalizando o movimento com toda a lateral esquerda do corpo tocando o tatame, sendo que o membro inferior esquerdo semiflexionado tocando no solo com a lateral e o membro inferior direito semiflexionado no sentido longitudinal, apenas com a planta do pé tocando o tatame.

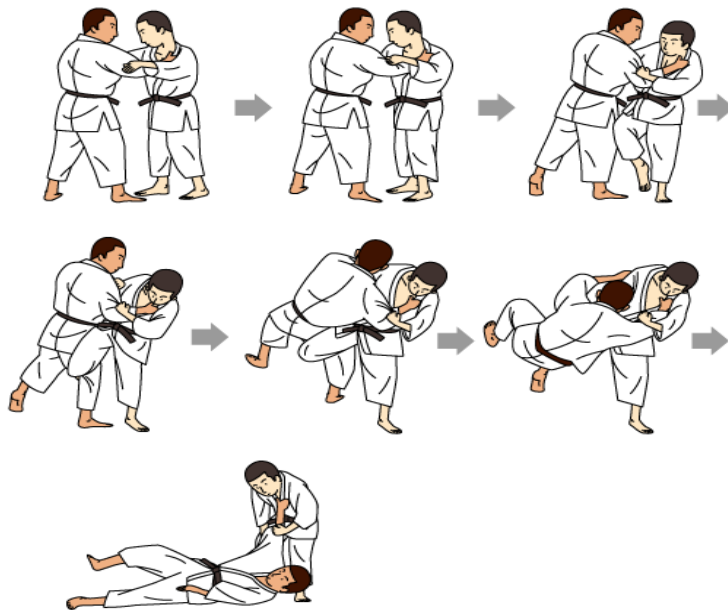


ZEMPO KAITEN UKEMI
(amortecimento de queda com rolamento para frente)

2. Técnicas de projeção - Golpes

O-Soto-Gari (gancho com a perna por fora)

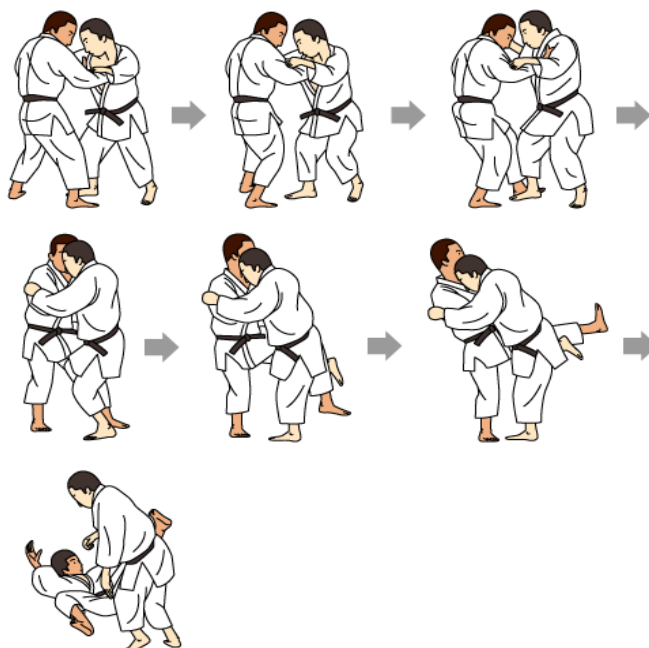
Primeiramente, com a mão direita, o executante segurará a blusa na altura do ombro do companheiro. Com a outra, segurará a manga da camisa do lado oposto. Em seguida, colocará o pé direito atrás do joelho do companheiro e o desequilibrará para trás. Não se esqueça: **não pode** soltar o companheiro. Solicite-os à fazer do outro lado e depois troque as funções da dupla.



Fonte: *O-Soto-Gari* (site: Judo Channel)

Ouchi Gari (gancho com a perna por dentro)

O executante empurrará o (a) copanheiro (a) para trás ou para trás e para a esquerda, depois colocará a perna direita atrás da perna esquerda dele (a) (no nível do joelho) e varrerá a perna esquerda dele (a) do chão para jogá-lo (a) no chão.

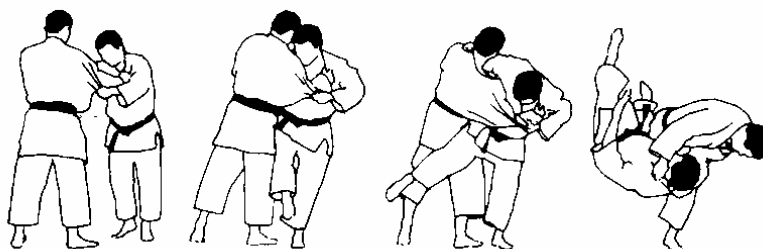


Fonte: *Oushi-Gari* (site: Judo Channel)

O-Soto-Guruma (gancho pegando as duas pernas)

Semelhante a *O-soto-gari*, com a exceção de que o pé de ataque é colocado atrás de ambas as pernas do copanheiro, em vez de apenas a perna próxima.

O-SOTO-GURUMA



Fonte: *O-Soto-Guruma* (site: Martial Arts)

3. Técnica de imobilização

O executante estará deitado de lado sobre o corpo do copanheiro enquanto segura o braço deste na axila, com o outro braço em volta do pescoço. Com as pernas afastadas, o executante mantém o copanheiro nessa postura.

Hon-Kesa-Gatame.



Fonte: *Hon-Kesa-Gatame* (site Judo Channel)

Para finalizar...

Após a realização das atividades, converse com os alunos, refletindo sobre as seguintes questões:

1. Gostaram das atividades? Por quê?
2. Perceberam que no judô, as ações de golpes, imobilizações e pegadas são de curta distância?

3. Tiveram dificuldades? Quais?
4. De qual (is) atividade (s) gostaram mais? Por quê?

Relembre que numa luta como o judô, a técnica é tão importante, que possibilita que um lutador com menos força supere um adversário mais forte. Comente que no caso do judô competitivo, a técnica necessita ser exercitada várias vezes.

Para saber mais...

JUDÔ, Projeto. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 1) - Ushiro-ukemi. 04 jan. 2016. (8 min 16s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=UKox9rgjsFo>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Projeto. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 2) - Yoko-ukemi. 15 fev. 2016. (7 min). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=pPYT1QZCH4w>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Projeto. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 3) - Mae-ukemi. 21 mar. 2016. (6 min 37 s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=uHgZraBhn9s>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Projeto. Os tipos de queda no judô (Ukemis parte 4) - Mae-mawari-ukemi. 30 maio 2016. (7 min 41 s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=vmlsrBxjT2Q>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Projeto. Como realizar o O-soto-gari. 23 nov. 2015. (5 min 52 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=jBLaURWB5P0>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Efficient. Ouchi-gari - Basic principles. 21 dez. 2017. (2 min 9 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l3BWf1Zoluc&t=22s>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

BRINKKEMPER, Marcel. O soto guruma. 28 out. 2009. (18 s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=SnG36ufXnk0>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JUDÔ, Projeto. Como realizar o kesa-gatame. 29 abr. 2016. (6 min 50s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=7ScqtWNoc6I>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

8. Entendimento de algumas modalidades: Boxe

Ao abordar esse tema, propõe-se como objetivos essenciais de aprendizagem: (I) conhecer o breve histórico do boxe e suas características; (II) conhecer e realizar as habilidades motoras de ataque e defesa, movimentação e posições de base e (III) analisar observar a realização das ações motoras dos colegas.

Em um diálogo inicial, para identificar os conhecimentos prévios dos alunos o professor poderá fazer algumas perguntas:



- Alguém já praticou o boxe?
- Conhecem essa luta? Como é?
- Já viram na TV?

Comente que boxe se trata de uma luta antiga, desde o pugilato, presente nos Jogos Olímpicos da Antiguidade. Passou por várias transformações e é um esporte olímpico. Não há utilização de golpes com as pernas, joelhos, cotovelos, somente socos. No entanto é necessária uma movimentação para desviar dos golpes do adversário (esquivas) e agilidade na passada das pernas, bem como utilização da guarda alta para proteger o rosto/cabeça. Com relação à classificação desta luta, suas ações ocorrem predominantemente em média distância por meio do toque (socos).

- **Experimentação**

A seguir serão descritas algumas atividades motoras para o ensino do boxe.

1. Posição de base das pernas e guarda alta

Solicite aos alunos uma formação intercalada com 5 filas. Demonstre a posição ideal de base das pernas e as movimentações para frente e trás. Após a demonstração os alunos experimentarão a movimentação.

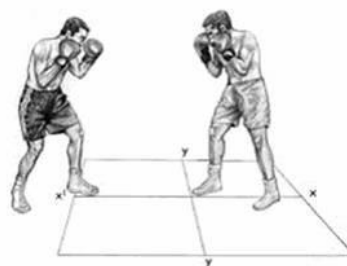
Instruções:

Um para frente, eles devem avançar um passo mantendo as pernas na base de luta e a guarda alta;

Um para trás, eles devem recuar, mantendo a guarda;

Um para frente e outro para trás e vice-versa.

*Observe se os alunos mantêm a guarda alta durante a locomoção.



- Posição de base e guarda alta

2. Deslocamento para direita/esquerda.

Em seguida solicite as seguintes movimentações:

Uma para direita;

Uma para esquerda;

Uma para direita e uma para esquerda e vice-versa;

Frente e direita e vice versa;

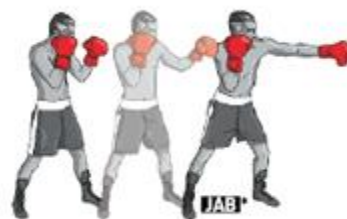
Frente e esquerda e vice - versa;

Trás e direita e vice-versa;

Trás e esquerda e vive-versa.

3. Socos jab e direto com deslocamento

Demonstre os socos retos do boxe jab (golpe frontal com o punho que está a frente na guarda) e direto (golpe frontal com o punho que está atrás na guarda) e as possíveis combinações destes com deslocamento.



Fonte: Big Boxe, 2013.

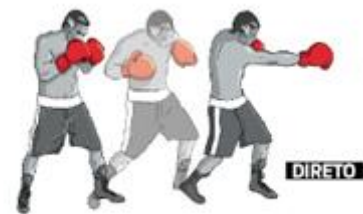
Instruções:

Um passo para frente seguido de jab e direto;

Um passo para a direita com jab e direto;

Um passo para esquerda mais jab e direto;

Um passo para trás, um para frente com jab e direto;



Fonte: Big Boxe, 2013.

Após essa experimentação, explique aos alunos que para uma aprendizagem mais efetiva dos fundamentos do boxe é necessário um treinamento contínuo e sistematizado e

que na escola será ensinado um conhecimento básico desse tipo de luta, haja vista que, além do jab e direto existem vários fundamentos como: socos cruzados, gancho, esquivas, clinche, entre outros.

Converse com os alunos sobre as dificuldades e possibilidades encontradas.

Pergunte: “O que acharam das atividades?” “Gostaram?”

“Qual (is) delas acharam mais difícil para fazer? Por quê?”

“E a mais fácil?”

- **Experimentação e análise**

Retome os elementos do boxe estudados anteriormente (golpes, posição de base e aguarda alta). Em seguida explique que os alunos experimentarão um jogo de luta, bem como, analisarão o jogo dos seus colegas.

Boxe escolar

Objetivos: Realizar os elementos do boxe (socos retos, posição da base e guarda)

Material: espumas.e fichas de observação.

Desenvolvimento:

- Em duplas, um de frente para o outro.
- Solicite que um dos alunos coloque as proteções de espuma nas palmas das mãos, entrelaçando-as no dedo médio de cada mão.
- O aluno que colocou a proteção deverá permanecer com os braços na altura dos ombros e cotovelos semiflexionados, buscando amparar os toques deferidos pela outra pessoa.



- O aluno que for realizar os movimentos de soco deverá permanecer com as pernas de base, uma de frente para a outra. Os punhos deverão estar fechados e as mãos devem ser colocadas próximas ao rosto visando a proteger a cabeça.

- O aluno que for atacar deverá desferir toques, simulando socos na espuma apoiada na palma da mão do colega.

- O objetivo não será mensurar força, mas introduzir algumas características de socos, com especial atenção aos aspectos técnicos de guarda elevada e forma correta de desferir o soco. Nessa atividade, mesmo dosando a força empregada, é importante que quem esteja atacando preocupe-se com a postura, a guarda e a base, características importantes tanto no boxe quanto em outras modalidades que apresentam ações semelhantes.

Após um determinado tempo, trocarão as funções, e quem estava recebendo os socos passará a realizar os movimentos, e quem estava realizando-os, passará a recebê-los utilizando a proteção de espuma.

Enquanto algumas duplas realizarão a atividade, os demais observarão, para isso os alunos responderão o seguinte questionário:

Ficha 3- Questionário de observação- Jogos de luta de média distância

- 1. As estratégias de toque/socos e guarda elevada estão sendo realizadas de maneira adequada? Justifique sua resposta.**

2. A base de luta de quem realiza os golpes está sendo mantida? Apresente os motivos que levaram você a responder dessa forma.

3. As regras, quando não são respeitadas, trazem algum prejuízo para o jogo de luta? Quais?

Fonte: Autoria própria.

Para finalizar...

Após a realização das atividades, converse com os alunos, refletindo sobre as seguintes questões:

1. O que acharam das atividades? Gostaram?
2. Quais os pontos positivos? Por quê? E os negativos?
3. As regras foram respeitadas?

Conforme os alunos vão respondendo e discutindo sobre o assunto, podem ser realizadas outras perguntas.

Para saber mais

JORDÃO, Bruno. Técnicas de base e Postura no boxe. 25 maio 2016. (4 min 48 s). Disponível em: < https://www.youtube.com/watch?v=Otyr34JXy_0>. Acesso em: 27 mar. 2020.

JORDÃO, Bruno. Jab e Direto- Guia Passo a Passo do Jab e Direto. 05 nov. 2016. (6 min 40s). Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=2F0qNEeAXm8&t=24s>>. Acesso em: 27 mar. 2020.

ALGUMAS CONSIDERAÇÕES

Entende-se que as lutas compõem o conjunto de conhecimentos bastante abrangente a ser ensinado e aprendido nas aulas de Educação Física. Evidencia-se a valorização do ensino das lutas de maneira contínua, organizada e sistematizada como conhecimentos escolares fundamentais ao processo educativo.

Torna-se necessária e fundamental para o processo de ensino e aprendizagem das lutas corporais estabelecer a relação entre ensinar a “fazer” e ensinar “sobre o fazer” na Educação Física.

Os temas, assuntos e atividades apresentadas neste material são sugestões e direcionamentos para as aulas, no sentido de contribuir para a ampliação do conhecimento dos professores e conseqüentemente dos seus alunos. Mas o professor pode e deve utilizar a criatividade para elaborar novas proposições acerca das lutas, ampliando o repertório de possibilidades pedagógicas nas aulas de Educação Física.

Cabe ao professor conhecer o contexto em que está atuando, as características dos seus alunos como faixa etária, nível de compreensão, forma de se comportar, nível de disposição para a aula e então analisar qual atividade é mais adequada ao processo de ensino e aprendizagem em lutas.

No transcorrer da sua história a Educação Física priorizou quase que exclusivamente o conhecimento procedimental das práticas corporais e não o conhecimento conceitual sobre essas práticas.

Destaca-se a importância de ensinar os conhecimentos conceituais e procedimentais em lutas de maneira integrada, possibilitando que ocorra uma aprendizagem significativa dessa prática corporal, pois além da experiência corporal é necessária a compreensão dos sentidos e significados dos temas dos quais são tratados. Nessa perspectiva, entende-se que é fundamental considerar procedimentos, fatos, conceitos, como conhecimentos todos no mesmo nível de importância.

Nesse sentido, a pesquisa de intervenção que resultou nas orientações desse material, foi organizada por momentos de experimentação corporal dos jogos de lutas e momentos que os alunos analisaram e observaram os jogos dos colegas de acordo com os objetivos propostos, regras estabelecidas, funcionamento do jogo e instruções por parte do professor. Nesses momentos, os alunos eram estimulados a discutir sobre o que estavam aprendendo, expressar suas opiniões, estimulando assim sua capacidade de análise, compreensão e formação de conceitos relacionados às lutas, tornando-se fundamental para a apropriação do conhecimento conceitual associado ao procedimental.

A experiência do professor/pesquisador em abordar o conteúdo lutas e apresentar possibilidades de intervenção para o seu ensino intencionou colaborar no enfrentamento de alguns desafios que existem para tematizar pedagogicamente as lutas na Educação Física escolar.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental**. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.
- BIG BOXE. **Golpes de boxe muito conhecidos**. 2013. Disponível em: <<http://bigboxe.blogspot.com/2013/09/golpes-de-boxe-muito-conhecidos.html>>. Acesso em: 30 mar. 2020.
- CORDEIRO Jr, O. **Proposta teórico-metodológica do ensino do judô escolar a partir dos princípios da pedagogia crítico- superadora: uma construção possível**. Goiás: UFG, 1999. Memórias de Licenciatura.
- DARIDO, Suraya Cristina et al. **Práticas Corporais: Educação Física**. São Paulo: Moderna, 2017.
- CARREIRO, Eduardo Augusto. Lutas. In: DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- CARREIRO, Eduardo Augusto. Lutas. In: DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na Escola: implicações para prática pedagógica**. 2 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 246-263.
- COLL, César et al. **Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000.
- COLL, César; VALLS, Enric. A aprendizagem e o ensino dos procedimentos. In: COLL, César et al. **Os conteúdos na reforma: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes**. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000, p. 73-117.
- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade. **Educação Física na Escola: implicações para prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- FREIRE, Elisabete dos Santos; MARIZ DE OLIVEIRA, José Guilmar. Educação física no ensino fundamental: identificando o conhecimento de natureza conceitual, procedimental e atitudinal. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.10, n. 3, p.141-151, set./dez. 2004.
- GONZALES, Fernando Jaime; BRACHT, Valter. **Metodologia do ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.
- NUNES, Alexandre Velly. **História do Judô**. [s.d.]. Disponível em: <https://cbj.com.br/historia_do_judo/>. Acesso em: 25 mar. 2020.

POZO, Juan Ignacio. A aprendizagem e o ensino de fatos e conceitos. In: COLL, César et al. **Os conteúdos na reforma**: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000, p. 17-71.

SARABIA, Bernabé. A aprendizagem e o ensino das atitudes. In: COLL, César et al. **Os conteúdos na reforma**: ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre, RS: Artmed, 2000, p. 119-178.

SPORTSREGRAS. **Tudo Sobre Judo [História, Regras, ...]**. [s.d.]. Disponível em: <<https://sportsregras.com/judo-combate-historia-regras/>>. Acesso em: 30 mar. 2020.

TENRIKYO. **Tenri Judo Dojo**. c2020. Disponível em: <<https://tenrikyo.com/tenri-judo-dojo>>. Acesso em: 30 mar. 2020.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa**: como ensinar. Porto Alegre: Artimed, 1998.