

Artigos Originais

Proposta de tematização das lutas corporais no Ensino Médio: a história da civilização humana¹

Proposal for thematization of corporal fights in High School: the history of human civilization

Propuesta para tematizar las luchas corporales en la Escuela Secundaria: la historia de la civilización humana



Gabriela Conceição de Souza

Instituto Federal do Rio de Janeiro, Pinheiral, Rio de Janeiro, Brasil
gabriela.souza@ifrj.edu.br



Juliana de Jesus Pinheiro Peres

Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil
julianaj.pinheiro@gmail.com

Resumo: Nas lutas na Educação Física escolar, têm sido estudadas de forma recorrente a formação deficitária e a falta de contato com a luta anteriormente ao Ensino Superior, como justificativa de os docentes não desenvolverem esta unidade temática. O objetivo deste estudo foi descrever um plano de curso (PC) da unidade temática de lutas, seguindo uma contextualização cronológica do processo de evolução da civilização humana, dos povos originários à esportivização das lutas. Através de uma revisão da literatura sobre o conteúdo de lutas na Educação Física escolar, reunimos informações para construir o PC e aplicá-lo ao Ensino Médio. Por tratar-se de um relato de experiência, verificamos que a opção por tematizar as lutas de forma cronológica aos acontecimentos da história da civilização deu mais sentido e significado aos estudantes que aderiram a prática e se mostraram interessados e participativos em todas as aulas.

Palavras-chave: artes marciais; lutas; esportes de combate; Educação Física Escolar.

¹ O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Abstract: Fighting in school Physical Education has been studied repeatedly regarding the deficient training and lack of contact with fighting prior to higher education, as justification for teachers not developing this thematic unit. The objective of this study was to describe a course plan (CP) for the thematic unit of fighting, following a chronological contextualization of the process of evolution of human civilization, from the native peoples to the sportification of fighting. Through a literature review on the content of fighting in Physical Education at School, we gathered information to build the PC and apply it to High School. As this is an experience report, we found that the option to thematize fighting in a chronological way according to events in the history of civilization gave more meaning and significance to the students who adopted the practice and showed interest and participation in all classes.

Keywords: martial arts; fighting; combat sports; School Physical Education.

Resumen: Las luchas en la Educación Física escolar han sido repetidamente estudiadas por la mala formación y la falta de contacto con la lucha previa a la educación superior, como justificación para que los docentes no desarrollen esta unidad temática. El objetivo de este estudio fue describir un plan del curso (PC) para la unidad temática de luchas, siguiendo una contextualización cronológica del proceso de evolución de la civilización humana, desde los pueblos originarios, hasta la deportivización de las luchas. A través de una revisión de la literatura sobre el contenido de las peleas en Educación Física Escolar, recopilamos información para construir el POP y aplicarlo a la Educación Secundaria. En el caso de un relato de experiencia, encontramos que la opción de tematizar las luchas de manera cronológica a los acontecimientos de la historia de la civilización, dio más significado y significado a los estudiantes que se sumaron a la práctica y se interesaron y participaron en todas las clases.

Palabras clave: artes marciales; lucha; deportes de combate; Educación Física Escolar.

Submetido em: 26/09/2024

Aceito em: 26/11/2024

1 Introdução

O conceito de luta depende do contexto em que está inserido, no entanto há algo em comum que converge para a representação de disputas de poder, subjugação do outro, tensionamentos entre forças (Araújo, 2021). Entretanto, as diferenças estão relacionadas à aplicação objetiva/tangível/física ou subjetiva/intangível/ideológica. Independentemente de qual seja o contexto, tematizar lutas, na Educação Física Escolar, vai além do jogo de oposição, do saber lutar, ou do esporte em si. Requer a compreensão de lugar no mundo a partir do entendimento de que a civilização foi construída a partir das disputas de poder em confrontos envolvendo sobrevivência, guerras, política e conflitos que atravessam os milênios na formação da civilização.

Por uma Educação Física escolar crítica ou até mesmo pós-crítica, é preciso pensar as tematizações dos conteúdos como oportunidades de desconstrução e reflexão do processo de civilização que nos atravessa. Se somos seres históricos (Araújo, 2021), precisamos compreender a construção histórica em que estamos inseridos, e as lutas se tornam um dos conteúdos e temas mais relevantes nesse processo reflexivo.

Neste sentido, as lutas pressupõem uma condição objetiva/tangível/física, que está condicionada à imposição física de um sujeito sobre o outro, seja em forma de defesa pessoal em caso de ameaça à integridade física, ou em caso de práticas esportivas, com regras pré-definidas e estipulada por instituições esportivas formais. Por outro lado, as condições subjetivas/intangíveis/ideológicas, estão condicionadas ao campo da ideia, do debate de conceitos, e os tensionamentos que pressupõem as disputas de políticas sociais e econômicas, de doutrinas, de métodos, currículos, dentre outros. Embora não exista o contato físico no segundo caso, pode vir a existir, sobretudo quando uma das partes esgota seus argumentos, e as vias materializadas de imposição de ideias se tornam um conflito corporal, armado, de luta física, que mais se assemelha às brigas (Antunes, 2019; Cartaxo, 2011; Pereira, 2018).

Essas condições colocam as lutas, sejam as corporais, sociais, políticas, em um protagonismo nas práticas corporais da disciplina de Educação Física, que não pode ser ignorado tendo em vista que esse tema ilustra a evolução dos seres humanos e a construção das características geopolíticas do planeta.

Para o campo das práticas corporais, as lutas assumiram diferentes espaços: como arte marcial ou como esporte de combate, podendo haver interseções entre eles. Entretanto, definir lutas, artes marciais e esportes de combate requer critérios mais específicos. Torna-se necessário levar em consideração os objetivos de cada uma, o tipo de contato, as ações motoras envolvidas, as distâncias no combate, dentre outras que vão se especificando a medida em que evoluem (Gomes, 2023).

Para ajudar nessas definições, Gomes (2023) utilizou a classificação de esportes de lutas como sendo o de lutas de agarre, em que é necessário o agarre para projetar o adversário; lutas de golpes com uso de socos (punhos, mãos) e pernas (chutes); e lutas com implemento, com objetos que devem tocar o adversário em determinadas partes do corpo. Entretanto, a depender da regra do esporte, mais ou menos ações de agarre, chutes, socos e uso de espadas e bastões, por exemplo, se tornam necessários.

Para Reid e Croucher (1983), as artes marciais derivam de uma competição do período medieval europeu, que consistia em lutas entre cavaleiros com uso de espadas, lanças empunhadas sobre um cavalo, e lutas corporais. Sendo este um evento artístico, com teatro, poesias e música, começaram a chamar de lutas dos artistas marciais, considerando que marcial viria do nome do deus da guerra Marte. No entanto, para os autores este nome foi assumido como sinônimo de qualquer luta, em qualquer era e de qualquer lugar do mundo, para aquelas lutas que derivassem de lutas utilizadas em situações de guerra, mesmo depois de esportivizadas.

As lutas fazem parte dos conteúdos que devem ser desenvolvidos nas aulas de Educação Física Escolar, desde os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) (Brasil, 1998), entretanto, a Base

Nacional Curricular Comum (BNCC) (Brasil, 2017) aprofundou os saberes sobre o tema lutas. No texto em tela, não pretendemos aprofundar como as lutas são abordadas nestes documentos, porém é importante valorizarmos que existem documentos norteadores. Considerando que as atividades propostas são para o ensino médio, as dimensões procedimentais, atitudinais e conceituais ficam mais evidentes e relevantes para garantir que os objetivos do plano de curso (PC) sejam alcançados (Lima; Fabiani, 2023; Rufino; Darido, 2015; Cartaxo, 2011; Pereira, 2018).

O tema lutas na Educação Física Escolar tem sido estudado de forma a identificar as dificuldades encontradas por professores para sua aplicação, e de forma recorrente encontramos a constatação da formação deficitária e a falta de contato com a luta anteriormente ao ensino superior, como justificativa de docentes não aprofundarem e desenvolverem esta unidade temática (Oliveira *et al.*, 2024; Ferreira *et al.*, 2023). No entanto, este texto procurou suprir esta lacuna ao propor um PC de oito aulas e um evento final (ao bimestre) que dê significado à sua aplicação, independentemente das experiências pregressas ao Ensino Superior dos docentes.

O objetivo deste estudo foi descrever um PC da unidade temática de lutas, seguindo uma contextualização cronológica do processo de evolução da civilização humana, desde os povos originários, passando pelas navegações com o comércio de escravizados, até a esportivização das lutas.

2 Método

Esta é uma pesquisa qualitativa, que, através de um relato de experiência, procura produzir conhecimento para o campo da Educação Física Escolar. Para Mussi, Flores e Almeida (2021), o relato de experiência “trata de uma vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão), cuja característica principal é a descrição da

intervenção" (p. 65). Dessa forma, para os autores, é um recurso viável para se fazer ciência, tendo em vista que valoriza o esforço acadêmico-científico explicativo, através da aplicação crítica-reflexiva amparado por um referencial teórico-metodológico.

Para os autores, ao se comprometer com uma análise crítica-reflexiva sobre o tópico analisado, é preciso o embasamento teórico adquirido através de uma revisão da literatura. Neste sentido, optamos por identificar nas plataformas digitais de pesquisa (*Google acadêmico* e *Scielo*), artigos e livros que contemplassem a expressão "lutas na educação física escolar", e a partir destes achados, elaboramos os conteúdos e atividades que seriam desenvolvidas no PC (Cartaxo, 2011; Campos, 2014; Lopes; Kerr, 2015; Ferreira *et al.*, 2023; Gomes, 2023; Lima; Fabiani, 2023; Maldonado; Bocchini, 2013; Oliveira *et al.*, 2024; Pereira, 2018; Rufino; Darido, 2015; Tinôco; Araújo; Santos, 2014; Vigário *et al.*, 2021). Descartamos estudos que se tratasse de lutas sociais ou que não se relacionassem com a aplicação na escola.

Após lermos e identificarmos as leituras que nos dessem subsídios para criar o PC, imergimos em temas que contribuíssem para aprofundar os temas específicos das tematizações das aulas, assim como a análise crítica. Dessa forma, utilizamos Reid e Croucher (1983) ao analisar a história das lutas; as lutas dos povos originários com Baniwa (2006) e Peres e Moreira (2023); ao analisarmos a capoeira e sua história trouxemos Columá, Chaves (2017); ao processo de esportivização recorremos a Antunes (2019).

O PC foi aplicado em seis turmas do primeiro ano do Ensino Médio Técnico de uma instituição Federal no interior do Rio de Janeiro, com uma média de 25 alunos em cada turma em 2023, entretanto, o relato de experiência que segue fica em forma de sugestão para que docentes possam pensar, em seus respectivos contextos, a possibilidade de replicabilidade.

Este PC está situado em uma perspectiva crítica, considerando o Coletivo de Autores (1992) como uma das bases que norteiam sua construção. A possibilidade de discutirmos sobre os conceitos histó-

ricos, dar sentido e significado ao contexto em que estão inseridos os sujeitos, assim como uma reflexão crítica sobre acessos e inclusão das lutas ao longo do tempo, fazem parte da principal característica crítica da educação proposta pelo coletivo de autores (1992).

As aulas foram pensadas para alunos do ensino médio, e serão apresentadas algumas opções de uso de materiais e atividades alternativas que podem ser executadas para a realidade de cada escola e suas possibilidades de infraestrutura e materiais (Vigário *et al.*, 2021). Além disso, o processo avaliativo ocorre com a participação nas aulas e a confecção de materiais ao longo de cada etapa, que será descrito ao longo do PC.

Quadro 1 - PC sobre lutas

Aulas	Temas	Objetivos
1	Contextualização da proposta: Jogos de oposição	Conhecer a história da civilização a partir das lutas corporais e simbólicas da sociedade.
2	Povos originários: Jogos Indígenas (Brasil e Nova Zelândia)	Experimentar e discutir práticas de lutas corporais de povos originários no oriente e do ocidente
3	Antiguidade ocidental: lutas greco-romanas	Experimentar e discutir lutas corporais greco-romanas, a partir do ideário olímpico antigo
4	Navegações/ colonização/ escravidão: Capoeira	Experimentar e discutir a capoeira, a partir de músicas que contam a história da retirada dos negros de África até o Brasil
5	Capoeira (com um Mestre)	Experimentar e discutir as duas vertentes da capoeira: Angola e Regional
6	Esportivização das lutas: Esportes de combate sem implemento	Experimentar e discutir o processo de esportivização das lutas no oriente e no ocidente sem uso de implementos: judo, boxe
7	Esportivização das lutas: Esportes de combate com implemento	Experimentar e discutir o processo de esportivização das lutas no oriente e no ocidente com uso de implementos: esgrima e kendo
8	Defesa pessoal: violências de gênero	Experimentar técnicas de defesa pessoal e discutir sobre as violências de gênero
9	Evento de culminância	Evento que reúne diferentes turmas em oficina de diferentes lutas

Fonte: elaborado pelas autoras.

AULA 1 - Contextualização da proposta: jogos de oposição

Conhecer a história da civilização a partir das lutas corporais e simbólicas da sociedade.

Para a aplicação do PC, foi explicado anteriormente que esta unidade temática faz parte do currículo da Educação Física. A explicação teve a finalidade de estimular o sentido (lutas, artes marciais, esportes de combate) e o significado (as lutas, artes marciais e esportes de combate que vamos praticar) dessas práticas, tendo em vista que há uma resistência por parte dos estudantes em decorrência do contato físico ou da vergonha e medo do julgamento dos colegas sobre as execuções técnicas típicas dos esportes de combate (Pereira, 2018; Rufino; Darido, 2015; Lopes; Kerr, 2015).

Ao explicar cada etapa do PC, foi possível perceber o interesse de grande parte dos alunos em participar e saber mais sobre o que seria abordado, o que nos levou a primeira atividade.

Neste sentido, os Jogos de Oposição se mostraram uma eficiente estratégia de adesão a prosta do PC, justamente por descharacterizarem os elementos técnicos dos esportes de combate, apresentando a temática inicialmente de forma lúdica. Durante a apresentação do PC, alguns estudantes pediam para mudar a ordem da sequência didática a fim de anteciparem os esportes de combate, o que nos indica que parte da turma apresentou interesse pela aprendizagem mais técnica do conteúdo. Neste momento tornou-se necessário reapresentar a justificativa pela ordem das aulas, o que começou a fazer mais sentido ao longo de cada aula.

Atividade 1: Reunir a turma e perguntar sobre o que acham que é “luta”. Pode ser feita uma nuvem de palavras², a partir de aplicativos para dispositivos móveis, caso tenha acesso à internet, e projetar simultaneamente, para que vejam a evolução da nuvem de palavras (podendo-se usar, ainda, cartolina ou quadro) com uma palavra ou duas que lhe vêm à mente sobre o que é luta, e em seguida guardar ou fotografar a nuvem de palavras. Compreender as diferentes formas de contextualizar as lutas (objetivas ou sub-

² Sugestão de aplicativo para a nuvem de palavras simultânea: <https://www.mentimeter.com/pt-BR/features/word-cloud>

jetiva). Discutir sobre a palavra “briga”, quando emergir e mostrar a diferença entre “luta” e “briga”. Para Campos (2014), enquanto “luta” segue códigos, regras e está inserida em atividade física, além de não ser baseada em violência, a “briga” é “o desentendimento em torno de uma causa qualquer que provoca ações instintivas e impulsivas” (Campos, 2014, p. 78).

Atividade 2: Explicar a diferença de lutas, esportes de combate e artes marciais. O professor deve perguntar o que os estudantes conhecem sobre os temas. É relevante falar que a luta pela sobrevivência ao caçar ou fugir de predadores também requer recursos de combate, ao se reportar a necessidade de lutas corporais em tempos pré-históricos. Mesmo no processo civilizatório, na construção de tribos, impérios e países, na conquista por territórios e poder, existiram confrontos corporais e estratégias de guerra (Reid; Croucher, 1983).

Atividade 3: Contextualizar os jogos de oposição, que não pressupõem uma regra predefinida, e ilustram na prática a subjugação do oponente através de atividades de empurrar e puxar, assim como estratégias de equilíbrio e defesa de território (Cartaxo, 2011; Pereira, 2018). Desta forma, o professor solicitará que a turma se separe em duplas (que podem mudar a todo momento para experimentarem variados biotipos). O primeiro exercício consiste em que os alunos se alinhem ao centro da sala/quadra/campo de costas um para o outro e o objetivo de empurrar o oponente (costas com costas) até uma marcação especificada pelo professor. No segundo exercício os oponentes vão virar de lado um para o outro escolhendo uma mão para segurar na mão/punho do oponente. Ao comando do professor, deve puxar (como se fosse um cabo de guerra), até um ponto demarcado pelo professor. No terceiro exercício cada um com sua dupla, vão se sentar no chão, elevar os pés de forma que as solas dos oponentes fiquem uma em contato com a outra e as mãos não podem tocar o chão. O objetivo é fazer o oponente encostar as costas ou as mãos no chão. No quarto exercício, fazendo uma pequena marcação no chão com aproximadamente 2 m de diâmetro, de formato quadrado ou redondo,

ou mesmo irregular, com giz, bambolê, uma corda, ou usando linhas já existentes, os oponentes devem permanecer com um dos pés dentro da área demarcada. Ao sinal do professor, os dois devem tentar tirar o pé, um do outro simultaneamente, de dentro da demarcação apenas empurrando e puxando o oponente sem poder segurar na roupa, arrastar, chutar, nem nada que não seja empurrar e puxar (pelo antebraço). Todos os exercícios podem ser pensados junto aos alunos, quanto a regra e objetivos.

O professor pode pedir para que os estudantes façam pesquisas sobre onde estão os povos originários do Brasil, tema da próxima aula, que línguas falam, quais as principais práticas corporais, dentre outras pesquisas que já forneçam pistas para a próxima aula.

AULA 2 - Povos originários: Jogos Indígenas (Brasil e Nova Zelândia)

Experimentar e discutir práticas de lutas corporais de povos originários no Oriente e do Ocidente (Peres; Moreira, 2023).

No início da aula, após retomar os objetivos do PC, a aula foi encaminhada para o tema dos povos originários (Baniwa, 2006) nos processos civilizatórios no oriente e ocidente, sobretudo por causa das condições climáticas, geográficas e até mesmo culturais (Reid; Croucher, 1983).

No início do debate, pergunta-se se os alunos sabem o que determina oriente e ocidente, abrindo uma discussão sobre as definições a partir das fronteiras geográficas como o meridiano de Greenwich e as definições que usam as culturas para esta divisão.

Ao oferecer práticas de lutas corporais do povo Maori (Oriente), da Nova Zelândia, frisa-se como proposta a oportunidade de discutir sobre como a cultura de um povo originário pode ser utilizada para valorizar uma população e uma história ancestral (a exemplo os filmes *Moana*, sobre a Polinésia, e *Taina: a origem*, sobre o

Brasil), além de tratarmos do combate a estereótipos de indígenas em datas simbólicas, como no dia 19 de abril ao pintarem as crianças e fazerem sons na tentativa de imitar indígenas, incluindo o uso de vestimentas típicas em forma de fantasias e fetiches.

Como atividade para casa, deve-se solicitar que os grupos pesquisem sobre lutas de povos originários, com imagens e vídeos destas lutas a ser entregue em meio eletrônico. Além de ser um recurso de avaliação, fará parte da exposição dos materiais na aula 8, evento de culminância.

Atividade 1: Lutas Taku. Do povo Maori. Com uso de um arco de 40cm de diâmetro aproximadamente feito de cipó. Feito em dupla. Devem escolher uma das mãos para segurar o aro. Ao sinal, devem tentar arrancar o aro da mão do oponente, sem usar as duas mãos, apenas com puxão, empurrão e torções de tronco. Esta atividade pode ser adaptada com uso de outros tipos de implemento, como pedaços de cordas, de canos plásticos, e outros.

Atividade 2: Luta Briga de galo. Luta originária dos indígenas Manchineri da Aldeia Extrema, no Acre. Para a realização desta é preciso desenhar um círculo no chão. Após a escolha pelos oponentes, ambos devem se posicionar dentro do círculo, inclinar o corpo a frente e colocar as duas mãos atrás dos joelhos. O objetivo é jogar o oponente para fora do círculo.

Atividade 3: Luta Derruba teco. Luta de origem da população Pataxó de Minas Gerais e Bahia, mas também conhecida pelos Tupinambás como luta do Maracá. Com o círculo desenhado no chão (com aproximadamente 8 m de diâmetro ou aproveitando o círculo da atividade anterior), dois oponentes lutam para derrubar um teco de madeira (ou garrafa de 600 ml com areia ou água), de forma que o teco deva ser derrubado com alguma parte do corpo do adversário.

Atividade 4: *Ikindene*. Luta praticada pelos povos de etnia Kalapalo, muito utilizada em rituais tanto de homens quanto de mulheres. Os objetivos desta luta são: derrubar o oponente de costas no chão ou tocar a parte posterior das pernas do adversário.

AULA 3 - Antiguidade ocidental: lutas greco-romanas

Experimentar e discutir lutas corporais greco-romanas, a partir dos ideários olímpicos antigos.

Após retomar a construção histórica do processo civilizatório através das lutas corporais, esta aula se desenhou com as lutas de origem ocidental europeia, discutindo sobre a diferença entre a luta greco-romana e a luta livre olímpica.

Atividade 1: Após um aquecimento que podem ser algumas atividades da aula 1, deve-se explicar sobre o objetivo e as regras da luta greco-romana (Tinôco; Araújo; Santos, 2014), e falar sobre o contexto olímpico em que eram utilizadas estas lutas no movimento olímpico. Em seguida explicando a existência de outras lutas da antiguidade, como o pancrácio, ou o boxe com caráter violento e até mesmo fatal (Reid; Croucher, 1983). A atividade principal consiste nos movimentos de fazer alavancas para derrubar o oponente, com ganchos, e esquivas.

Atividade 2: Em duplas, cada uma em uma demarcação de círculo que foi desenhado no chão, devem confrontar-se com um tempo pré-estipulado, utilizando a regra da luta greco-romana, partindo da posição em que um dos dois deve estar em decúbito ventral e o outro deve tentar virá-lo através do *clinch*. Os estudantes que estiverem aguardando a sua vez devem assumir o papel de árbitros, assegurando o cumprimento da regra.

Atividade 3: Após explicar a diferença entre as modalidades da luta greco-romana e na luta-livre olímpica, os estudantes devem formar grupos, de até seis pessoas, e discutir sobre as regras da luta, de forma que sugirão novas regras para esse esporte, desde que respeitem a integridade física dos oponentes. Após 10 minutos, devem mostrar quais foram as regras modificadas.

AULA 4 - Navegações/ colonização/ escravidão: Capoeira Angola

Experimentar e discutir a capoeira, a partir de músicas que contam a história da retirada dos negros de África até o Brasil – capoeira Angola.

Após retomar o contexto histórico em que a capoeira emerge a partir de um momento das navegações e colonização de povos africanos, e, em seguida, americanos, o docente deve perguntar quem já teve algum contato com a capoeira e o que sabem sobre esta modalidade. Alguns questionamentos podem ser feitos para auxiliar na desconstrução de estereótipos e equívocos com relação à cultura afro-brasileira, sobretudo relacionado a religiões de matriz africana. O docente deve falar sobre a proibição da capoeira desde 1890 e o contexto em que ela se legitimou como uma prática da cultura brasileira. Será necessário um aparelho de som, mas, se for possível a aquisição de instrumentos (Columá; Chaves, 2017).

Atividade 1: A prática da capoeira deve começar com o ritmo das músicas da capoeira Angola, onde os estudantes aprendem a gingar ouvindo a letra de músicas que contam a história. Como sugestão de música: *Navio negreiro*; *Eu vim de Luanda*; *Negro que veio de Angola*; *Aidê Negra Africana*; *Tereza de Benguela*; *Adeus Besouro* e *Dona Isabel*.

Atividade 2: Após a familiarização com as músicas e ritmo, podem ser demonstrados mais golpes e defesas como o pisão, martelo, rasteira, meia lua, rabo de arraia, negativa, bloqueio, esquiva. Em seguida os estudantes são colocados em duplas para praticarem um de frente para o outro.

Atividade 3: É formada uma roda de capoeira. O docente explica a razão de ser feita uma roda de capoeira e onde estão localizados os principais elementos simbólicos da roda. É explicada a forma como se entra e sai do jogo e como se corta um jogo, com e sem o *au* (estrelinha) (Rufino; Darido, 2015).

AULA 5 - Navegações/ colonização/ escravidão: Capoeira Regional

Experimentar e discutir as duas vertentes da capoeira: Angola e Regional.

Depois de uma contextualização histórica sobre a capoeira no Brasil e a retomada da aula anterior, o docente irá apresentar as músicas características da capoeira regional e contar um pouco mais da diferença entre a capoeira Angola e Regional (Rufino; Darido, 2015). Será necessário um aparelho de som, mas se for possível a aquisição de instrumentos como pandeiro, maculelê, macumba, berimbau, dentre outros, seria importante para ser usado nas atividades de música e na roda de capoeira.

Atividade 1: Ouvindo as músicas da capoeira regional, que já são mais rápidas, os estudantes devem praticar a ginga. Formando duplas, podem ser implementados alvos, como garrafas, manoplas de foco (se houver), macarrão de piscina, dentre outros.

Atividade 2: O docente pode ensinar mais técnicas de golpes, esquivas e defesas. Como queixada, benção, cocorinha, joelhada, armada, pisão rodado e algumas acrobacias para os estudantes que se sentirem mais desafiados, como bananeira, aú, dentre outros (Columá; Chaves, 2017).

Atividade 3: Formação de uma roda de capoeira com músicas da capoeira regional. Finalizando com uma conversa sobre a importância da capoeira para a cultura brasileira.

AULA 6 - Esportivização das lutas: esportes de combate sem implemento

Experimentar e discutir o processo de esportivização das lutas no oriente e no ocidente sem uso de implementos, desenvolvendo-se no judô ou boxe.

Nesta aula, seria interessante que o professor compreenda o processo de ocidentalização de modalidades orientais e discuta sobre o tema com os estudantes (Lopes; Kerr, 2015). Antunes (2019) ajuda a compreender como este processo é influenciado

por diferentes políticas que levaram ao processo de mudança e adaptação, e conseqüentemente, invenção de tradições das artes marciais e esportes de combate. Diferentes modalidades de combate dos cinco continentes foram impactadas pelas mudanças sociais que sua história lhe ofereceu, sobretudo com o advento da pólvora. Para contextualizar com o processo civilizador que vem traçando a tematização deste PC sobre lutas corporais, a possibilidade de tornar obsoleta uma determinada luta, nos ajuda a perceber que diferentes culturas criaram suas próprias artes marciais para perpetuar seus modelos marciais, porém, com regras e esportivizadas, de forma que qualquer pessoa possa praticar. É o caso do judô, boxe e taekwondo, mas existem muitas outras que são recentes, apesar de que para o senso comum são até milenares, como muay thai, karatê, jiu jitsu brasileiro e outras.

Para esta aula seria interessante o docente pedir que os alunos levem roupas de manga comprida para se segurarem na modalidade do judô, além disso, possuir ou adaptar aparatos de soco e chute, tatame para projeções, e vendas para os olhos.

Atividade 1: Na primeira atividade é importante ensinar os rituais de saudação do judô e em seguida os amortecimentos que serão utilizados nas projeções do judô, os *ukemi*. Começando sentados, com atenção aos braços estendidos ao longo do corpo e progredindo até que fiquem em pé e consigam projetar o corpo ao chão sem deixar os cotovelos baterem diretamente.

Atividade 2: O docente deve ensinar a técnica da rasteira (*de ashi harai*) do judô para que façam em duplas. Após algumas trocas de duplas, ensinar o gancho por trás da perna (*osoto gari*). Deve ser sempre valorizado o ritual de saudação entre os oponentes. Em seguida separar em poucas duplas para realizar uma luta com o objetivo de derrubar com um dos dois golpes. O último exercício desta atividade é a luta com olhos fechados, para a experiência do judô paralímpico, onde os oponentes são cegos. Para isso, é necessária a assistência de um grupo de colegas para que as duplas não esbarrem em duplas vizinhas.

Atividade 3: O docente deve ensinar os socos do boxe: *jab*, direto, cruzado, gancho e a esquiva. Tendo manoplas de foco, almofadas ou balões de ar, como sugerido por Maldonado e Bocchini (2013), os alunos podem formar duplas para dar os socos.

Ao final deve conversar sobre a diferença entre as lutas orientais e ocidentais no que se refere a rituais, vestimentas, e o que mais emergir a partir da conversa com a turma. Para a próxima aula o docente deve pedir que os alunos tragam espadas e proteção de rosto, todos feitos de jornal. Na obra de Vigário *et al.* (2021) é possível encontrar maior elaboração da confecção de cada material, caso seja possível mais aulas sobre este tema, produzindo capacete, colete e os diferentes tipos de armas.

AULA 7 - Esportivização das lutas: esportes de combate com implemento

Experimentar e discutir o processo de esportivização das lutas no oriente e no ocidente com uso de implementos: esgrima e *kendô*.

Embora tenha sido pedido para ser feito em casa o material que será utilizado nesta aula, o docente deveria levar jornal, fita adesiva, papelão e barbante, para a confecção das espadas e protetores de rosto daqueles que não puderam fazer, além do giz, balões de ar e garrafinhas para os demais exercícios. O docente pode levar alguns já prontos para ajudar. Como nesta aula o objetivo são experiências, a confecção de apenas um modelo de arma proporciona o suficiente para compreender as regras da esgrima.

O docente deve falar sobre o processo de esportivização das lutas que utilizam algum tipo de acessório, como algumas modalidades do *kung fu* com uso de bastões. E como algumas armas se tornaram obsoletas com o advento da pólvora, mas não deixaram de ser treinadas, considerando que a munição é finita e um confronto corpo a corpo seria inevitável (Antunes, 2019). Dessa forma, deve-se abordar, inclusive, na contextualização da tematização do

processo de evolução da civilização, como algumas guerras que acontecem até a atualidade, independentemente dos motivos (políticos, econômicos, religiosos). E, por outro lado, discutir o quão nocivo é para a humanidade o fato de ainda existirem guerras.

Esta aula será focada no esporte esgrima e *kendô*, por serem do ocidente e do oriente, respectivamente. Ambas derivadas de lutas antes usadas em guerras.

Atividade 1: Deve ser explicado os três tipos de espadas e os objetivos na esgrima: florete que pode atingir apenas o tronco, com a ponta da arma; espada, que pode acertar qualquer área do corpo, com a ponta da arma; e sabre, que pode acertar a cabeça, tronco, ombros, braço e antebraços com a ponta ou a lateral da arma (Vigário *et al.*, 2021). Com os alunos alinhados um ao lado do outro, individualmente, devem fazer os movimentos de deslocamento, ataque e defesa. Em seguida, devem realizar os movimentos com alvos à sua frente, como balões de ar, alvos na parede, ou objetos para derrubar, como garrafinhas, por exemplo.

Atividade 2: No exercício seguinte, devem formar duplas e demarcar no chão uma pista para fazer confrontos. Se for possível pintar com giz a ponta da espada para verificar onde foi atingido seria mais divertido. Com uso de cadeiras, as duplas podem ter uma experiência de esgrima de cadeiras de rodas, praticada na *paralimpíada*. Enquanto um grupo se confronta em uma pista, o outro se confronta sentado na cadeira.

Atividade 3: Na atividade do *kendô*, além dos rituais de saudação, é preciso falar sobre as regras de atingir o dorso da mão, o peito e a testa (cabeça) do oponente. Para isso, é preciso a proteção do rosto com o papelão. Individualmente, os alunos devem realizar o movimento do golpe de cima para baixo. Em seguida, executar o movimento com o deslocamento à frente. Para evitar lesões, devem ser ensinado alguns movimentos coreografados de lutas com ataques e defesas.

Ao final, o docente deve falar sobre as diferenças entre as posturas das modalidades orientais e ocidentais, perguntando para os alunos sobre quais as suas principais percepções.

AULA 8 – Defesa pessoal: violências de gênero

Experimentar técnicas de defesa pessoal e discutir sobre as violências de gênero.

Esta aula deve começar com uma explanação sobre os números da violência contra a mulheres, negros e comunidade LGBTQIPN+. Para Rocha *et al.* (2018) e Tinoco *et al.* (2017), existem diversos benefícios na prática das técnicas de Defesa Pessoal, já que melhoram atributos físicos e fisiológicos, além de melhorar a autoestima e confiança, dando autonomia para lidar com situações de perigo. É imperativo que o docente pergunte sobre o que os alunos sabem sobre o tema, se já estiveram em alguma situação em que precisavam de mais conhecimento sobre defesa pessoal.

Atividade 1: Nesta aula as atividades serão todas voltadas para exercícios de defesa pessoal: mostrar os pontos vitais e sensíveis: olhos, nariz, boca, mandíbula, traqueia, esôfago, estômago, genitália, lateral da coxa, “pisão” no pé. Em seguida, devem ser demonstradas e praticadas as seguintes ações: escapar de agarre com uma mão em diferentes posições; escapar de segurar cabelo pela frente e pelas costas; outros que forem possíveis.

Atividade 2: deve ser falado que a participação das mulheres nos esportes de lutas e suas proibições na década de 1980. Deve-se questionar aos alunos sobre o que eles pensam sobre as mulheres fazerem lutas, esportes de combate e artes marciais.

Encerramento: Reapresentar uma nova nuvem de palavras sobre o que são as lutas e comparar o resultado com a primeira. Em seguida discutir sobre o resultado. Esta nuvem pode ser apresentada no evento final em uma exposição junto com os materiais confeccionados ao longo das aulas.

Todas as oito aulas foram consideradas divertidas e desafiadoras, evidenciado pela adesão integral dos estudantes. Mesmo estudantes lesionados ou impossibilitados por alguma razão, faziam questão de participar ou torcendo para as duplas que lutavam, ou dando auxílio às duplas que faziam as atividades. Os próprios estudantes pediam para trocar de dupla a fim de experimentar se as técnicas aprendidas funcionariam com diferentes adversários. Além disso, muitas duplas mistas se formaram, desde a primeira aula, assim como não houve relatos de situações de desrespeito. Algumas hipóteses para este resultado, podem ser: por ter sido aplicado ao final do ano letivo, no último bimestre, o que fazia com os estudantes já tivessem convivido por todo o ano e com isso mantivessem mais proximidade e a timidez pudesse ter diminuído; assim como a constante intervenção docente sobre os princípios das lutas aplicadas e o objetivo definido de cada aula, fazendo com que os estudantes focassem no aprendizado e nos conteúdos ministrados, sem provocar situações que pudessem afastar os colegas da aula, como *bullying* e outras formas de preconceito.

Evento de culminância: Evento que reúne as diferentes turmas em oficinas de diferentes lutas, com as turmas envolvidas no PC ou não. Maldonado e Bocchini (2013), desenvolveram dinâmica semelhante, e corroboram com a ideia de que o planejamento do PC deve ser feito junto à direção de ensino, ou coordenação pedagógica, para auxiliar na logística e exequibilidade.

Convidar diferentes instrutores pode ser um desafio a mais para a realização do evento, ainda mais por precisarmos dar preferência a pessoas da própria comunidade. Porém, também pode-se convidar federações, confederações e associações locais, regionais.

3 Considerações finais

Como visto nesta proposta de PC, o objetivo “experimental” é presente em cada aula. Para Jorge Larrosa (2002), no que se refere ao ato subjetivo e singular da “experiência”, o conceito é algo que “é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que

se passa, não o que acontece, ou o que toca” (p. 21). Neste sentido, ao considerar que ao final de cada aula estudantes tenham tido a oportunidade da experiência de práticas de lutas corporais que são tangenciadas por elementos culturais e históricos, podemos perceber que os alunos são “tocados” através das subjetividades presentes em cada tema. Não são apenas vivências pontuais, estáticas, descontextualizadas e sem sentido, mas práticas corporais que promovem a experiência dos sujeitos, repletas de reflexividade e sentidos a partir das subjetividades de cada um.

Para além das experiências que tocam e marcam os sujeitos, as aulas foram pensadas para que os estudantes tivessem a oportunidade de saber fazer, como descrito por Lopes e Kerr (2015) e Gomes (2023), no que se refere aos alunos serem capazes de identificar e executar os movimentos específicos de cada modalidade, através dos gestos técnicos aprendidos. Desta forma, o encadeamento das aulas, permitiu que os alunos solucionassem as situações-problema (nas lutas) com os saberes corporais aprendidos.

Refutando os estudos que apontam as dificuldades e resistências de docentes e discentes em aderir à unidade temática das lutas nas aulas de Educação Física, este relato de experiência evidenciou que é possível, não apenas a adesão de todos os alunos, mas também aulas em que meninas e meninos atuam juntos, sem preconceitos; além disso, as possibilidades de adaptação a cada realidade, mostram a exequibilidade das lutas aqui apresentadas, mas também de outras, que podem ser mais próximas da realidade local, sobretudo em comunidades em que a violência é um fator presente no cotidiano, possibilitando desconstruir a ideia de violências através das práticas corporais.

Passar por diferentes momentos da história da civilização ilustrando com as lutas mais marcantes para cada momento é uma oportunidade destas experiências identificarem nitidamente o sentido do que é a luta e dar significado aos estudantes, mostrando as situações em que cada tipo de luta pode ocorrer em seus di-

ferentes contextos. Além disso, não é necessário um grande aprofundamento sobre cada modalidade, mas sim a oportunidade de conhecer e refletir sobre a história e a sociedade, sem que, para isso, seja necessário abandonar o gesto técnico e o movimento.

Espera-se que este relato de experiência do conteúdo de lutas na Educação Física Escolar possa contribuir para que docentes possam recriar novas propostas, envolvendo mais disciplinas, como história, geografia, artes, música, dentre outras que permitam aprofundar os conhecimentos envolvidos em cada uma das aulas.

Referências

ANTUNES, Marcelo Moreira. Hobsbawm: a invenção das tradições. *In*: TELLES, Silvio; NOVAES, Renato (org.). **Reflexões sobre corpo, esporte e sociedade**. Rio de Janeiro: Autografia, 2019. p. 165-188.

ARAÚJO, Benedito Carlos Libório Caires. O conceito de lutas: conteúdos para compreensão da sociedade capitalista. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA DO ESPORTE, 22., 2021. **Anais [...]**. Belo Horizonte: CONBRACE, 2021. p. 3685-3690. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/anais/2021>. Acesso em: 16 dez. 2024.

BANIWA, Gersem dos Santos Luciano. **O índio Brasileiro**: o que você precisa saber sobre os povos indígenas no Brasil de hoje. Coleção educação para todos. Série via dos saberes. Brasília, DF: Edições MEC/Unesco, 2006.

BRASIL. Ministério da Educação. **Parâmetros Curriculares Nacionais**: Educação Física. Brasília, DF: Ministério da Educação, 1998. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em: 16 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Curricular Comum**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 16 dez. 2024.

CAMPOS, Luis Antônio Silva. **Metodologia do Ensino das Lutas na Educação Física Escolar**. 1. ed. Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2014.

CARTAXO, Carlos Alberto. **Jogos de combate**: atividades recreativas e psicomotoras: teoria e prática. Petrópolis: Vozes, 2011.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do Ensino de Educação Física**. 2 ed. rev. eletrônica. São Paulo: Cortez, 1992.

COLUMÁ, Jorge Felipe; CHAVES, Simone Freitas. **Capoeira e psicomotricidade**: Brincando e aprendendo a jogar. Petropolis: Vozes, 2017.

FERREIRA, Carla da Silva; CARDOSO, Nicole Marcell Nunes; CARDOSO, Tiele Neto; NETO, Flávio Py Mariante; VASQUES, Daniel Giordani. O ensino das lutas na educação física escolar: um estado do conhecimento de estudos brasileiros. **Jornal of Physical Educacion**, Maringá, v. 34, e3417, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jpe/a/F7jL8ChWC4VSzdn4YPhKBds/abstract/?format=html&lang=pt>. Acesso em: 16 dez. 2024.

GOMES, Mariana Simões Pimentel. **Ensino (e aprendizagem) das Lutas**. Curitiba: Appris, 2023.

LIMA, George Almeida; FABIANI, Débora Jaqueline Farias. Reflexões sobre o ensino das lutas na escola a partir das dimensões do conteúdo: uma revisão integrativa. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 35, n. 66, p. 01-18, 2023 Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/90670/53202>. Acesso em 19 dez. 2023.

LARROSA, Jorge. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n.19, p.20-28, 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?lang=pt>. Acesso em: 16 dez. 2024.

LOPES, Raphael Gregory Bazílio; KERR, Tiemi Okimura. O ensino das lutas na Educação Física escolar: uma experiência no ensino fundamental. **Motrivivência**, Florianópolis, v. 27, n. 45, p. 262–279, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2015v27n45p262>. Acesso em: 16 dez. 2024.

MALDONADO, Daniel Teixeira; BOCCHINI, Daniel. As três dimensões do conteúdo na educação física: tematizando as lutas na escola pública. **Conexões**: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 11, n. 4, p. 195-211, out./dez. 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637599>. Acesso em: 16 dez. 2024.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fabio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico. **Revista Práxis Educacional**, Vitória da Conquista, v. 17, n. 48, p. 60-77, out-dez, 2021. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/praxis/article/view/9010>. Acesso em: 16 dez. 2024.

OLIVEIRA, Anderson Carvalho de; SOUZA, Gabriela Conceição de; TRIANI, Felipe da Silva. Representações sociais de professores de Educação Física sobre o ensino do conteúdo de lutas na escola. **Mosaico** - Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras, v. 15, n.1, p. 76-86, jan./abr. 2024. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4180>. Acesso em: 16 dez. 2024.

PERES, Juliana; MOREIRA, Luiza. **Atividades indígenas na escola**. Rio de Janeiro: Ed. física escolar, 2023.

PEREIRA, Manoel Carlos Corrêa. C. **As lutas na Educação Física Escolar**. São Paulo: Phorte, 2018.

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

ROCHA, Deizi Domingues; ZAGONEL, Adriana; BONORINO, Sabrina Lencina. Fatores de aderência e permanência de mulheres nas lutas em Chapecó – SC. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon/PR, v. 16, n. 2, p. 29-37, jul./dez. 2018. Disponível em: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index>. Acesso em: 23 maio 2019.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física**. Porto Alegre: Penso, 2015.

TINÔCO, Rafael de Gois; ARAÚJO, Allyson Carvalho de; SANTOS, Antônio de Pádua dos. A luta greco-romana como possibilidade pedagógica ao ensino das lutas na educação física escolar. **Corpus et Scientia**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, p. 49-62, jul. dez, 2014. Disponível em: <https://www.cev.org.br/biblioteca/corpus-et-scientia-v10-n2-2014/>. Acesso em: 16 dez. 2024.

TINOCO, Jeferson Parreira Gomes; PINHEIRO, Hécio; RANGEL, Rafael; SOUZA, Danielle Costa de. Dinâmica da defesa pessoal como estratégia para a manutenção de saúde e segurança da mulher. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**. [S./l.], v. 11, n. 3, p. 1-3, 2017. Disponível em: publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/rcs/article/download/4258/2419. Acesso em: 23 maio 2019.

VIGÁRIO, Patrícia; GAMA, Bianca; TELLES, Silvio de Cassio; SOUZA, Anna Carolina Carvalho de; CORTAT, João Marcelo; SILVA, Greice Souza da; FERREIRA, Denise da Silva. **Esgrima e esgrima em cadeira de rodas: esporte, inclusão e sustentabilidade**, v. 2. Rio de Janeiro: Gama Assessoria Empresarial, 2021.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.