



PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

4 Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura

2a. Edição



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL

Michel Miguel Elias Temer Lulia
PRESIDENTE

MINISTÉRIO DO ESPORTE

Leonardo Carneiro Monteiro Picciani
MINISTRO

Leandro Cruz Fróes da Silva
SECRETARIA NACIONAL DE ESPORTE, EDUCAÇÃO, LAZER E INCLUSÃO SOCIAL

Denise Cardoso de Gusmão Cunha

DEPARTAMENTO DE DESENVOLVIMENTO E ACOMPANHAMENTO DE POLÍTICAS E PROGRAMAS INTERSETORIAIS DE ESPORTE, EDUCAÇÃO, LAZER E INCLUSÃO SOCIAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

REITOR

Prof. Dr. Rui Vicente Oppermann

VICE-REITORA

Profª. Drª. Jane Fraga Tutikian

DIRETOR DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Prof. Dr. Ricardo Petersen

PROJETO:

APRIMORAMENTO E ACOMPANHAMENTO GERENCIAL E PEDAGÓGICO DO PROGRAMA SEGUNDO TEMPO NO BRASIL

COORDENADOR GERAL

Prof. Dr. Ricardo Petersen



EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ

REITOR

Prof. Dr. Mauro Luciano Baesso

VICE-REITOR

Prof. Dr. Julio César Damasceno

DIRETORA DA EDUEM

Profa. Dra. Terezinha Oliveira

EDITORA-CHEFE DA EDUEM

Profa. Dra. Luzmarina Hernandes

CONSELHO EDITORIAL

PRESIDENTE: Profa. Dra. Terezinha Oliveira. **EDITORES CIENTÍFICOS:** Profa. Dra. Ana Lúcia Rodrigues, Profa. Dra. Angela Mara de Barros Lara, Profa. Dra. Anaete Regina Schelbauer, Prof. Dr. Antonio Ozai da Silva, Profa. Dra. Cecília Edna Mareze da Costa, Prof. Dr. Eduardo Augusto Tomanik, Profa. Dra. Elaine Rodrigues, Profa. Dra. Larissa Michelle Lara, Prof. Dr. Luiz Roberto Evangelista, Profa. Dra. Luzia Marta Bellini, Prof. Me. Marcelo Soncini Rodrigues, Prof. Dr. Márcio Roberto do Prado, Prof. Dr. Mário Luiz Neves de Azevedo, Profa. Dra. Maria Cristina Gomes Machado, Prof. Dr. Oswaldo Curty da Motta Lima, Prof. Dr. Raymundo de Lima, Profa. Dra. Regina Lúcia Mesti, Prof. Dr. Reginaldo Benedito Dias, Prof. Dr. Sezinando Luiz Menezes, Profa. Dra. Valéria Soares de Assis.

EQUIPE TÉCNICA

PROJETO GRÁFICO E DESIGN: Marcos Kazuyoshi Sassaka, Marcos Roberto Andreussi. **FLUXO EDITORIAL:** Edneire Franciscon Jacob, Vania Cristina Scomparin. **MARKETING:** Gerson Ribeiro de Andrade. **COMERCIALIZAÇÃO:** Luciano Wilian da Silva, Paulo Bento da Silva, Solange Marly Oshima.

PRÁTICAS CORPORAIS E A ORGANIZAÇÃO DO CONHECIMENTO

2a. Edição

4 Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura

Organizadores

Fernando Jaime González
Suraya Cristina Darido
Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira

Prefácio

Leandro Cruz Fróes da Silva



Maringá
2017

Copyright © 2017 para os autores

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, mesmo parcial, por qualquer processo mecânico, eletrônico, reprográfico etc., sem a autorização, por escrito, dos autores.

Todos os direitos reservados desta edição 2017 para Eduem.

Todas as informações da obra, ora publicada, como as marcas registradas, os logos, as imagens e quaisquer outros conteúdos utilizados, são de responsabilidade dos autores.

Colaboradores: Admilson Santos, Ana Luiza Barbosa Anversa, Arestides Pereira da Silva Júnior, Camila Rinaldi Bisconsini, Caroline Broch, Claudio Kravchychyn, Fabiane Castilho Teixeira, Ieda Parra Barbosa Rinaldi, João Danilo Batista de Oliveira, Juliana Pizani, Leonardo de Carvalho Duarte, Roseli Terezinha Selicani Teixeira, Tania Regina Bonfim, Vânia de Fátima Matias de Souza, Vanildo Rodrigues Pereira

Revisão textual e gramatical: Lais Boveto

Normalização textual e de referência: Carmen Torresan

Projeto gráfico/diagramação: Marcos Kazuyoshi Sassaka

Imagens - aberturas de capítulo: Ronaldo Braga Magalhães

Capa – imagem: Ronaldo Braga Magalhães

Capa – arte final: Luciano Wilian da Silva

Ficha catalográfica: Círculo Conceição de Maria

Fonte: Calibri, Cheltenham BdCn BT

Tiragem – versão impressa: 15.000 exemplares

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
(Eduem – UEM, Maringá – PR., Brasil)

L973 Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura / Fernando Jaime González; Suraya Cristina Darido; Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, org.; prefácio de Leandro Cruz Fróes da Silva. 2. ed. – Maringá : Eduem, 2017.

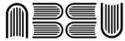
v. 4 (192 p.) : il. (algumas color); 25,0x17,6 cm.-- (Práticas corporais e a organização do conhecimento).

ISBN 978-85-7628-708-7 (Coleção completa)

ISBN 978-85-7628-712-4 (v. 4)

1. Capoeira. 2. Esportes de Aventuras. 3. Lutas - Práticas corporais. I. Jaime González, Fernando. II. Darido, Suraya Cristina. III. Oliveira, Amauri Aparecido Bássoli de. IV. Cappelli, Ricardo Garcia, pref. V. Título.

Cdd 22.ed. 796

Editora filiada à

Associação Brasileira
das Editoras Universitárias



Eduem – Editora da Universidade Estadual de Maringá
Av. Colombo, 5790 – Bloco 40 – Campus Universitário
87020-900 – Maringá-Paraná – Fone: (44) 3011-4103
www.eduem.uem.br – eduem@uem.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO	7
APRESENTAÇÃO	9
INTRODUÇÃO	13
LUTAS	29
Luiz Gustavo Bonatto Rufino	
CAPOEIRA	91
Luciana Maria Fernandes Silva e Suraya Cristina Darido	
PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA	137
Laércio Claro Pereira Franco, Rodrigo Cavasini e Suraya Cristina Darido	
SOBRE OS AUTORES	191

PREFÁCIO

É com muita satisfação que o Ministério do Esporte, por intermédio da Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS, disponibiliza à comunidade brasileira a segunda edição da coleção Práticas Corporais e a Organização do Conhecimento. A coleção tem servido de subsídio aos que atuam nessa área do conhecimento dando suporte pedagógico e contribuindo na organização das aulas dos projetos sociais esportivos vinculados à Secretaria, bem como nas aulas de Educação Física curricular. Desde o lançamento da primeira edição da coleção, foram desenvolvidos cursos de extensão por todo o país de modo a atender a mais de sete mil professores e monitores envolvidos com o Esporte Educacional.

O Esporte Educacional é um direito constitucional do povo brasileiro, entendemos que ele deva ser ofertado com qualidade e a todos. Esse é um desafio constante e que deve ser perseguido por aqueles que tratam das Políticas Públicas do Esporte em nosso país. Nesse caminho, pretendemos que essa nova edição da coleção de Práticas Corporais avance mais um degrau rumo à qualificação almejada da área e suas interfaces com as múltiplas realidades existentes em nosso País.

A primeira edição disponibilizou uma gama de conhecimentos sobre diversas práticas corporais, assim como formas de desenvolvê-las e aplicá-las nos variados contextos e/ou configurações de participantes e estruturas disponíveis. Para cada uma das práticas apresentadas, foram viabilizados um mapa organizacional e dez planos de aula. Para essa nova edição ampliou-se o número de planos de aula, chegando a vinte para cada prática trabalhada. Com isso, os profissionais terão à sua disposição um amplo leque de aulas que poderá subsidiar seu trabalho por um longo período de tempo, mesmo porque cada plano apresentado pode ser subdividido em dois, três ou mais encontros. Sendo assim, dependendo dos arranjos pedagógicos estabelecidos, ficará a critério dos leitores e de suas configurações profissionais a melhor forma de se trabalhar a diversidade de conteúdos proporcionados. A intenção dessa segunda edição é, portanto, de ampliar substancialmente as possibilidades pedagógicas das práticas corporais.

A riqueza e a potencialidade formativa e informativa da área pedagógica do Esporte Educacional precisam se consolidar nas políticas públicas e, conseqüentemente, nas diversas práticas desenvolvidas em nosso país.

Boa leitura e práticas a todos.

Leandro Cruz Fróes da Silva
Secretário Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social – SNELIS
Ministério do Esporte – ME

APRESENTAÇÃO

O esporte tem se constituído como uma das manifestações culturais mais difundidas em todo o mundo, seja para a prática cotidiana das diversas comunidades e pessoas, ou para o mundo do espetáculo.

Os praticantes de esporte encontram diferentes significados na sua prática. Pode representar um trabalho para atletas profissionais, diversão e saúde para amigos que se reúnem aos finais de semana e ainda um momento particular de aprender elementos essenciais sobre o mundo e a convivência humana. Por isso, o esporte é um fenômeno plural que pode ocorrer em diversos contextos de prática, com diferentes níveis de exigência, bem como diferentes sentidos e significados atribuídos por seus praticantes e apreciadores.

A grande variabilidade de sentidos e significados atrelados ao esporte indicou a necessidade de definir ou classificar essas intenções de modo mais detalhado. Uma das definições centrais se vincula ao que é determinado legalmente, ou seja, Esporte de Rendimento, Esporte Educacional e Esporte de Participação (Lei Pelé - Lei nº 9.615 - de 24/05/1998 - DOU de 25/3/1998).

O Esporte Educacional pela referida lei é indicado para ser trabalhado por intermédio dos sistemas de ensino e formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de auxiliar no desenvolvimento integral e a formação para a cidadania e o lazer, obedecendo aos princípios da Totalidade, Coeducação, Emancipação, Participação, Cooperação e Regionalismo.

O esporte, conforme preconiza o artigo 217 da Constituição Federal, é direito de cada cidadão. Constitui dever do Estado garantir seu acesso à sociedade, com o intuito de contribuir para a reversão do quadro de vulnerabilidade social, atuando como instrumento de formação integral dos indivíduos e, conseqüentemente, possibilitando o desenvolvimento da convivência social, a construção de valores, a promoção da saúde e o aprimoramento da consciência crítica e da cidadania.

A Secretaria Nacional de Esporte, Educação, Lazer e Inclusão Social (SNELIS) tem como atribuição o trabalho e a difusão do Esporte com esta perspectiva, ou seja, visa o desenvolvimento do Esporte Educacional em sua plenitude. Nesta linha, executa diversas ações, com destaque ao *Programa Segundo Tempo* (PST) que hoje se constitui como um dos maiores programas sociais do mundo vinculado ao esporte.

O *Programa Segundo Tempo* vem, ao longo de seus mais de dez anos de existência, aprimorando-se pedagógica e administrativamente. Houve, nesse período, um acréscimo significativo de aporte financeiro ao programa, muitas ações administrativas e gerenciais foram adotadas, de modo que o mesmo atendesse aos requisitos estabelecidos nacionalmente, da mesma forma que muito foi feito em relação aos aspectos pedagógicos, com destaque a um processo continuado de formação dos profissionais envolvidos, a produção de materiais pedagógicos diversificados e apoio local a todos os convênios estabelecidos.

Essas ações colocaram o programa em destaque junto às políticas públicas que envolvem o esporte e possibilitaram proposições intersetoriais no governo federal, em colaboração com o Ministério da Educação e o Ministério da Saúde. Hoje já é possível verificar as experiências do PST, sendo também utilizadas em ações desses ministérios e com apoio mútuo, tais como o Programa Saúde na Escola e Programa Mais Educação. Essa troca de experiências e valorização de práticas só engrandece e potencializa a abrangência e valor dessas iniciativas junto à comunidade brasileira.

É importante ressaltar que nessa coleção abordamos o esporte na perspectiva educacional e incluímos outras práticas corporais, como as danças, as ginásticas, as lutas, a capoeira, as práticas corporais de aventura, as atividades circenses, que compõem o universo da cultura corporal, razão pela qual denominamos a coleção de *Práticas Corporais e a organização do conhecimento*.

Esta coleção, que subsidiará o Esporte da Escola junto ao Programa Mais Educação, apresenta-se como mais uma opção que as escolas têm para a ampliação do tempo escolar e visa disponibilizar, para a comunidade estudantil brasileira, novas e diversificadas vivências formadoras e enriquecedoras para a vida em sociedade. Com isso, pretendemos contribuir no reconhecimento e valorização das experiências escolares e no encaminhamento para a futura implantação do processo de educação integral em nosso país.

De forma geral, para que consigamos atender ao preceito constitucional, ainda temos muito a fazer, pois estamos longe de atender a toda a comunidade brasileira nesta faixa etária e no processo educacional. Hoje, apesar de termos ampliado o aporte geral aos programas em andamento, estes ainda atendem uma parcela reduzida da comunidade existente. Precisamos ampliar consideravelmente nossos esforços e investimentos nesta área, de forma a contemplar o que temos em nossa Carta Magna!

As Práticas Corporais se apresentam como manifestações culturais que podem possibilitar condições para a ampliação do número de praticantes, por conta de sua condição atrativa, assim como sua riqueza cultural, agregando sentido e significado à construção da formação integral, facilitando o vínculo dos participantes com os processos educativos formais.

O Esporte da Escola, em sintonia com as políticas educacionais gerais, visa o acesso e aprendizagem das mais diferentes práticas corporais como um direito de todos. O desenvolvimento destas manifestações culturais deve centrar-se nas orientações da formação integral e emancipadora de modo que todos possam participar das atividades organizadas, aprender com a experiência e se sentirem aptos a uma prática autônoma.

Na presente coleção, assumimos o desafio de refletir e discutir sobre o ensino das Práticas Corporais e seus desdobramentos para a organização do conhecimento. Ao longo dos capítulos das diferentes práticas, apresentamos nossas convicções sobre a importância da integração dessas experiências ao projeto pedagógico mais amplo da escola, bem como refletimos sobre o para que, o que, como e quando ensinar as diferentes práticas corporais no contexto escolar. Além disso, há a proposição de planos de aula, sugeridos para cada um dos temas que compõem essa coleção: Esportes, Ginásticas, Danças, Lutas, Capoeira, Práticas Corporais de Aventura e Atividades Circenses.

É importante frisar que o Esporte da Escola, ao se vincular com a escola, precisa que as ações propostas estejam sempre em consonância com o Projeto Político Pedagógico da Escola, pois nele se encontram os propósitos formativos idealizados para a comunidade vinculada. As Práticas Corporais da Escola podem contribuir e fortalecer esses propósitos, de modo a potencializar a estrutura pedagógica defendida. Com isso, a comunidade poderá se enxergar em suas propostas e ações e caminhar no sentido da tão propalada melhoria da qualidade do ensino público brasileiro.

INTRODUÇÃO

A seguir, serão apresentados os principais pressupostos que regem o trabalho metodológico dos diversos capítulos dessa coleção. Mais especificamente, será retratado para que, o que, quando e como ensinar as Práticas Corporais da Escola. Haverá também um tópico destinado a discutir como o livro foi organizado, mas, antes são necessários alguns esclarecimentos importantes sobre a proposta da coleção.

1 A PROPOSTA DA COLEÇÃO

Os Ministérios do Esporte e da Educação, ao unirem os *Programas Segundo Tempo* e *Mais Educação*, fortaleceram as ações para o tempo escolar ampliado. Com essa atitude, há uma clara demonstração do reconhecimento das práticas corporais como manifestações culturais ricas que potencialmente permitem um espaço formativo para crianças e adolescentes.

Com o intuito de enriquecer pedagogicamente as ações relacionadas ao Esporte da Escola, a SNELIS/ME está disponibilizando a coleção *Práticas Corporais e a organização do conhecimento*, com a qual visa subsidiar a estruturação e o desenvolvimento das aulas no macrocampo de Esporte e Lazer.

Esta coleção está estruturada, inicialmente, em quatro livros, sendo o primeiro do Ensino de Esportes de Invasão, o segundo de Esportes de Rede e de Marca, o terceiro de Ginástica, Dança e Atividades Circenses e o quarto com os temas Lutas, Capoeira e Práticas Corporais de Aventura.

Os livros contam inicialmente com um texto de apresentação e depois disponibilizam planos de aula relacionados às temáticas específicas das diferentes práticas corporais.

Os planos de aula propostos ao longo da coleção requerem dos professores atenção e preparo para seu uso. Não se trata de um receituário que deve ser seguido sem a devida reflexão sobre as ações propostas. Pelo contrário, todo o indicativo aponta para o cuidado na preparação e na ação-reflexão, proposta esta que é coincidente e reforçadora dos Fundamentos Pedagógicos do *Programa Segundo Tempo*.

Dessa forma, sugerimos que os responsáveis pelo desenvolvimento das aulas, procurem entender a riqueza que cada uma das tarefas proporciona, assim como os outros momentos que compõem as aulas. Nessa linha, é fundamental que possam explorar as atividades propostas em diferentes espaços, bem como se prontifiquem a modificá-las ou adaptá-las, provocando motivação e a consequente participação efetiva dos alunos.

Acreditamos que o encaminhamento de planos de aula, como os propostos nessa coleção, podem proporcionar ao professor critérios e referências para tomar suas próprias decisões, no planejamento das intervenções para o ensino-aprendizagem e avaliação. Em outras palavras, são 'insumos' que auxiliam os docentes a resolver os problemas que apresentam as diferentes fases do planejamento, execução e avaliação do ensino.

Consideramos que a apresentação de planos de aula, com conteúdos diversificados e aprofundados, promove diversos benefícios aos professores, como possibilidades de refletir sobre a própria prática, auxílio para um melhor planejamento das atividades, a tematização de novas práticas corporais e a melhoria das condições de aprendizagem dos alunos.

2 PARA QUE ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

Não parece, mas responder a essa pergunta é fundamental para pensar o trabalho com as práticas corporais em qualquer contexto. Dessa resposta depende, em grande parte, como serão enfrentadas as demais questões estruturantes do ensino. Portanto, antes de discutir aspectos como conteúdos, etapas, métodos, avaliação é preciso perguntar-se sobre os propósitos que justificam o ensino das práticas corporais no *Programa Segundo Tempo*, particularmente, em sua versão Esporte da Escola no *Programa Mais Educação*.

Nesse sentido, após o período formal de aulas de Educação Física escolar e do programa Esporte da Escola, os alunos devem ter condições de envolver-se em práticas corporais sem o auxílio de especialistas. Outro aspecto bastante importante dessa formação integral é que os alunos sejam capazes de reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade, como, por exemplo, o uso de anabolizantes no esporte de rendimento, a busca do corpo idealizado pela mídia, a violência entre as torcidas, ou seja, pretende-se garantir a autonomia dos alunos para refletir, criticar e usufruir do conhecimento aprendido na escola.

Pensar as Práticas Corporais para além de suas estruturas básicas leva a indicar que o professor fique atento aos demais temas que podem ser estimulados em ações interdisciplinares, tais como: Meio Ambiente, Saúde e Alimentação, Direitos Humanos, Arte e Cultura, Inclusão Digital e outros.

As vivências com as diferentes manifestações da cultura corporal podem enriquecer e estimular momentos de discussões sobre: a organização social, suas regras e normas; a relação entre o envolvimento com essas práticas e a qualidade de vida; o estilo de vida; a cultura humana relacionada ao tempo livre; as formas que a humanidade pode se relacionar harmoniosamente com o meio ambiente natural e tantos outros aspectos que podem ser induzidos por momentos reflexivos nas atividades desenvolvidas.

Essas aulas precisam ser bem planejadas e estarem adequadamente encadeadas aos demais temas, de forma que todos se envolvam e tenham nesses momentos os esclarecimentos que transcendam o olhar individualizado e simplificado dos campos de conhecimento.

Em suma, podemos entender que o ensino das Práticas Corporais da Escola se justifica quando oportuniza aos alunos o acesso a saberes, conhecimentos, vivências, experiências e atitudes que os potencializam para alcançar os seguintes objetivos:

- a) Usar algumas práticas corporais de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer;
- b) Apreciar e desfrutar a pluralidade das práticas corporais, compreendendo suas características e a diversidade de significados que as mesmas assumem em diferentes contextos socioculturais;
- c) Interferir na dinâmica local que regula/condiciona a prática corporal na comunidade, em favor da fruição coletiva, bem como reivindicar condições adequadas para a promoção dessas práticas de lazer, reconhecendo-a como uma necessidade básica do ser humano e direito do cidadão;
- d) Compreender o universo de produção de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal que atravessam as práticas corporais e o modo como afetam os gostos e as preferências pessoais neste campo.
- e) Reconhecer e repudiar os aspectos negativos que envolvem as práticas corporais na sociedade;
- f) Estabelecer relações equilibradas e construtivas com os outros durante as práticas corporais, reconhecendo e respeitando o nível de conhecimento, as habilidades físicas e os limites de desempenho pessoais e dos demais participantes;
- g) Evitar todo e qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, deficiência, gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, preferência clubística, etc.;
- h) Repudiar a violência sob todas as formas, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade nas práticas corporais;
- i) Reconhecer e valorizar a utilização de procedimentos voltados à prática segura das práticas corporais.

3 O QUE ENSINAR DAS PRÁTICAS CORPORAIS

A Educação Física tem uma longa história relacionada com a produção cultural da sociedade, possui tradição e conhecimentos ligados ao jogo, ao esporte, à luta, à dança, à ginástica, às práticas circenses, às práticas corporais alternativas, às atividades físicas de aventura e outras.

Forquin (1993) afirma que o conteúdo que se transmite na educação é sempre alguma coisa que nos precede, nos ultrapassa e nos institui enquanto sujeitos humanos, e essa produção pode ser denominada perfeitamente de cultura. Em consonância com o autor podemos dizer que todo esse patrimônio de jogos, esportes, danças, ginástica, lutas, práticas corporais de aventura, além de outras, construído ao longo do tempo, pode-se denominar de cultura corporal, cultura corporal de movimento ou cultura de movimento, como vem sendo feito por diferentes autores e linhas pedagógicas da Educação Física. Por questão de afinidade e facilidade linguística utilizaremos nesse texto o termo cultura corporal.

Tais conteúdos não devem ser ensinados e aprendidos pelos alunos apenas na dimensão do saber fazer, mas devem incluir um saber sobre esses conteúdos e um saber ser e se relacionar, de tal modo que possa efetivamente garantir a formação cidadã.

Na prática concreta de aula, isso significa que o aluno deve aprender a dançar carimbó, jogar queimada, futebol de casais ou basquetebol e, juntamente com esses conhecimentos e vivências, deve aprender quais os benefícios de tais práticas, porque se pratica tais manifestações da cultura corporal hoje, quais as relações dessas atividades com a produção da mídia televisiva, imprensa, dentre outras. Dessa forma, mais do que exclusivamente ensinar a fazer, o objetivo é que os alunos e alunas obtenham informações contextualizadas, da mesma forma que aprendam a ser e se relacionar com os colegas, centradas na perspectiva buscada pela escola cidadã. E assim foram materializados os capítulos das Práticas Corporais que compõem essa coleção.

4 QUANDO ENSINAR

No tópico anterior ficou clara a necessidade de algum tipo de organização que ajude a tomar decisões sobre o que ensinar e como ensinar para garantir a aprendizagem efetiva dos alunos.

Ao tomar como referência os objetivos do programa (conferir tópico 2. Para que ensinar as práticas corporais), é necessário que cada professor, possibilite a seus alunos tanto aprender uma ou mais modalidades, para poder usar algumas dessas práticas de forma proficiente e autônoma em contextos recreativos e de lazer, como também apreciar e desfrutar a pluralidade de modalidades esportivas que integram o rico universo da cultura corporal.

Isso significa que, num mesmo ano, por exemplo, o aluno deve aprender tanto a jogar/praticar alguma(s) modalidade(s), como conhecer/experimentar outras tantas.

Dessa forma, o desafio é equacionar a relação entre o tempo necessário para ensinar ‘todos’ os conhecimentos das mais diferentes práticas corporais e o tempo efetivamente disponível para o projeto. Famosa relação entre o tempo necessário e tempo disponível (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Assim, o quando ensinar, a distribuição dos conteúdos ao longo de um determinado período, é diretamente condicionado pelo tempo atribuído por cada grupo constituído à aprendizagem de cada prática corporal no ciclo de trabalho considerado.

Para balizar a discussão, parte-se da ideia de que o esporte é uma das práticas corporais que integra o plano pedagógico, mas que não é a única. Há outras manifestações da cultura corporal que integram o programa e os alunos devem ter a oportunidade de conhecê-las. Isso significa que não é coerente ocupar o ano todo apenas com esporte, e mais, apenas com uma modalidade! Portanto será necessário, decidir que percentual do tempo previsto para o projeto no ano (ou ciclo, mais de um ano) será dedicado a uma ou outra prática corporal.

Nessa linha, é necessário estimar o tempo disponível para o projeto nos diferentes núcleos. Ao relacionar a duração da aula, o número destas na semana e a quantidade de semanas de trabalho previstas no ano, dá para se ter uma ideia do tempo disponível (número de períodos de aula por semana x número de semanas no ano escolar x duração de cada período = estimativa do tempo disponível).

Ainda devemos considerar o local de desenvolvimento das ações do grupo como parte importante do tempo de aula, pois este pode determinar o tempo dedicado a outras atividades (eventos, passeios). Essa dimensão muda de instituição para instituição, mas com frequência compromete algo perto de 10% dos dias de aula. Também, devemos levar em conta que, se a aula acontece no mesmo turno que outras atividades, parte desse tempo é investido na preparação dos alunos antes e depois da atividade (troca de roupa, higienização, etc.). Dessa forma, ao tempo inicialmente estimado pode ser comprometido.

Com esse cálculo como base e considerando os objetivos do Planejamento, o desafio é decidir quanto tempo será dedicado a tematizar cada prática corporal ao longo do ano. Ao fazer a conta se percebe que o tempo é bem menor do que se imagina, assim é fundamental realizar boas escolhas para aproveitar ao máximo o que ‘sobrou’.

Não menos importante é pensar na escolha das modalidades que serão ensinadas. Nesse sentido, é fundamental diferenciar os esportes de acordo com as expectativas que se tem em relação ao nível de aprendizagem que os alunos buscam e conseguem atingir em cada modalidade: ‘saber praticar’ e ‘conhecer’. Trabalha-se, desse modo, com duas categorias de práticas corporais (GONZÁLEZ; FRAGA, 2009, 2012).

Na primeira categoria, denominada de ‘saber praticar’, se incluem os conhecimentos sobre a(s) modalidade(s) esportiva(s) e, demais práticas corporais, escolhidas pelo Núcleo com o propósito de que os alunos consigam, ao longo da participação no programa, usar de forma proficiente e autônoma. Trata-se de ensinar os saberes necessários que os habilitem a ‘se virar’¹ fora do programa nessas modalidades.

A segunda categoria, denominada de ‘praticar para conhecer’, reúne as modalidades esportivas e demais práticas corporais que se pretende que o aluno vivencie, conheça corporalmente, mas sem, necessariamente, se desdobrar em novos e significativos níveis de proficiência e autonomia para sua prática. Trata-se de uma categoria que sistematiza conteúdos da mesma natureza do ‘saber praticar’, mas deles se diferenciam em função do nível de proficiência almejado.

É importante destacar que, em função das características de uma e de outra categoria, o tempo de aula destinado no ano às modalidades reunidas no saber praticar necessita ser bem maior do que o destinado ao praticar para conhecer. Dessa forma, trata-se de conseguir um equilíbrio entre o ‘saber praticar’ e o ‘praticar para conhecer’, que permita melhorar os níveis de desempenho em algumas práticas sem comprometer com isso o conhecimento da pluralidade da cultura corporal. Utilizando essas categorias, cada grupo constituído deverá fazer escolhas de tal forma que o trabalho possa ser planejado e desenvolvido em tempo proporcional.

Por exemplo, o ano de atividades de um grupo poderia ser organizado em, pelo menos, dois períodos. Um dos períodos, o maior, seria orientado ao desenvolvimento da unidade didática (‘temporada’) da modalidade escolhida para saber praticar. Diferentemente, o outro período do ano, estaria centrado em experiências do praticar para conhecer.

Esse segundo período poderia ser subdividido em duas unidades didáticas ou ‘temporadas’, centrada cada uma no desenvolvimento de um tipo diferente de prática corporal: (a) Esportes (sendo uma modalidade e, preferencialmente, um tipo de esporte, diferente ao do primeiro período) ou (b) Dança, ginástica ou

1 Um aluno capaz de ‘se virar no jogo’, basicamente, é aquele que realiza de forma proficiente algumas intenções táticas importantes da modalidade. Por exemplo, no futsal, o aluno ‘se sai bem’ quando consegue posicionar-se entre uma linha imaginária entre o atacante e o gol; responsabiliza-se pelo adversário direto e não sai correndo atrás da bola; passa a bola para o companheiro desmarcado; progride com a equipe para o ataque; procura se desmarcar para receber a bola e finaliza quando está em condições favoráveis.

atividades circenses (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse) ou (c) lutas, capoeira ou práticas corporais de aventura (sendo uma modalidade diferente ao do primeiro período, caso o conteúdo tenha sido esse).

Ao considerar uma organização padrão, e continuando a ideia apresentada, a distribuição das práticas corporais tematizadas no ano (considerando 80 aulas no total, sem os descontos mencionados!) poderiam ter programações como as apresentadas no quadro a seguir.

Quadro 1: Exemplo de distribuição das práticas corporais durante o ano²

Exemplo 1	Exemplo 2
Basquetebol (para saber praticar): 52 aulas Atividades circenses (para conhecer): 14 aulas Lutas (para conhecer): 14 aulas	Ginástica (para saber praticar): 52 aulas Badminton (para conhecer): 14 aulas Capoeira (para conhecer): 14 aulas

Fonte: Os autores.

A seleção das práticas corporais (e respectivas modalidades) que integraram o programa para ‘saber praticar’ e para ‘conhecer’ também necessita de atenção especial por parte do professor, dos gestores e comunidade escolar. Na escolha deveriam ser levados em conta, tanto a tradição da região como as possíveis desigualdades no acesso a essas práticas corporais por diferentes grupos sociais. Avaliando a sua possibilidade de praticá-los fora do PST/Esporte da Escola.

Os casos do futebol e do futsal são exemplos de práticas que têm forte apelo popular, mas não necessariamente potencializam a participação ativa de toda a comunidade no lazer.

Quando se observa a proporção de homens e mulheres, bem como a faixa etária dos praticantes, dá para notar uma acentuada desigualdade na representação social. As duas modalidades são populares, mas não necessariamente potencializadoras do acesso democrático dos diferentes segmentos da população à prática do esporte. Isso é um indicativo de que a escolha das práticas corporais que integrarão a categoria saber praticar não deve se pautar apenas pela ideia de reprodução da dinâmica da cultura corporal local, mas também pelo propósito de diversificar as práticas de lazer, procurando potencializar o envolvimento com os esportes, exercícios físicos, expressão corporal, etc. dos diferentes segmentos da sociedade.

Tendo esse segundo critério como parâmetro, o plano de trabalho do grupo poderá prever práticas corporais sistematizadas que, mesmo não sendo tão populares na região, tenham potencial para serem usadas por diferentes grupos sociais no lazer e como forma de promoção da saúde (GONZÁLEZ; FRAGA, 2012).

Uma vez estabelecido como será distribuído o tempo para a aprendizagem e experimentação das diferentes práticas corporais, assim como o tempo dedicado a cada uma delas durante o ano, é necessário estabelecer uma lógica de gradação de conhecimento para cada prática. Trata-se de propor uma sequência de conteúdos que favoreça a aprendizagem.

² Utilizaremos, para fins de destaque, padrões de cores diferentes para quadros e planos de aula.

Nesse sentido, cada capítulo apresenta propostas de organização dos conteúdos das respectivas práticas corporais. Ainda assim, é fundamental considerar que as propostas devem passar por uma adequação ao contexto social no qual o trabalho é desenvolvido. Trata-se de identificar e considerar os saberes e interesses dos alunos que integram o projeto.

Para aprofundamento sobre a organização das atividades ao longo do ano, o livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* apresenta um capítulo específico dedicado ao assunto: Planejamento do *Programa Segundo Tempo* (p.237-295). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *You Tube*³ (Palavras-chave: Tema 08; Planejamento do PST; vídeo).

5 COMO ENSINAR AS PRÁTICAS CORPORAIS

A organização desta coleção de Práticas Corporais da Escola objetiva apresentar possibilidades e estratégias que colocam as diferentes práticas corporais como elementos integradores do processo formativo geral desenvolvido pela educação. Nesse sentido, como indicador metodológico deve-se entender que as crianças, adolescentes e jovens são os participantes ativos do processo, devendo ser considerado seus interesses e intencionalidades no momento de tomar decisões sobre os encaminhamentos das aulas. Assim, sempre que possível, pode-se solicitar aos alunos que indiquem caminhos para modificar os jogos, as competições/festivais, as equipes participantes, as atividades propostas pelos professores, bem como as regras dos jogos e dos esportes, além de outras inúmeras possibilidades. Essa é uma forma de trazer o aluno para a aula, respeitar as suas contribuições e torná-lo mais ativo e participante. Consonante a isso, destaca-se que essa condição só será possível com uma mediação bem articulada e sistematizada por parte do professor, que se coloca como o responsável pelo bom andamento do trabalho no programa.

A seguir apresentamos algumas recomendações mais específicas sobre como encaminhar as aulas na perspectiva assumida por essa coleção.

5.1 Procure conhecer e participar do projeto da escola

O conhecimento do professor sobre quem são os alunos, qual o nível de escolaridade, renda e profissão dos pais, quais são os objetivos da escola, a sua programação anual, espaços e atividades curriculares e extracurriculares, além de outras, auxiliam muito a adequação das práticas corporais no projeto da escola.

De modo bem específico, seria importante que o professor conhecesse o trabalho realizado dentro das aulas de Educação Física, pois, por mais que se assemelhem, os propósitos são distintos na origem das ações. A função do Esporte da Escola é disponibilizar um espaço adicional ao processo formativo, porém, sem a função de substituir as aulas regulares de Educação Física.

Assim, antes de iniciar o trabalho com as práticas corporais, recomendamos, num primeiro momento, que o professor busque tomar conhecimento do projeto político pedagógico da escola e, mais relevante ainda, seria garantir a sua participação efetiva na elaboração desse projeto.

3 Tema 08: *Planejamento do PST*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=85MO2TBhPks>>. Acesso em: 26 maio 2014.

5.2 Organize o espaço

A organização do espaço para os alunos é importante. Se as crianças tiverem certeza dos limites da área de jogo, isso facilitará a organização do trabalho e melhorará a segurança.

Lembre que uma boa parte das aulas foi pensada com vários grupos realizando as tarefas simultaneamente, o que exige a demarcação de áreas de trabalho dentro de uma única quadra, por exemplo. Em se tratando de demarcação da área de trabalho, alguns jovens que têm dificuldades de aprendizagem, percepção ou senso espacial podem não reconhecer as zonas ou conexão entre cones ou marcadores como uma configuração lógica. Quatro cones que formam um quadrado podem parecer para algumas crianças apenas como um monte de cones. Tente demarcar o espaço utilizando as 'fronteiras' apresentadas pelo ambiente no qual a atividade acontece.

Também é importante retirar todos os elementos que possam propiciar uma queda, gerar ou agravar um machucado. Não deixar perto da quadra 'entulhos', assim como pedras, areia ou água no piso. A arrumação e limpeza do espaço pode ser uma das 'rotinas' incorporadas pelas crianças no início da aula.

5.3 Recepcione os alunos, sempre que possível, num mesmo lugar

É importante que os alunos saibam onde vão encontrar o professor no início da aula. Independente de como continuem os trabalhos é bom ter um lugar de referência, isso ajuda para que os alunos se sintam seguros.

5.4 Converse com seus alunos

Quando encaminhar as tarefas, é muito importante que todos possam escutar o professor e que se sintam incluídos. Uma das melhores maneiras de se organizar um grupo é em semicírculo, para ficar à mesma distância de todos. Se você estiver em área coberta, o piso for seco e não estiver muito frio, é possível conversar com as crianças sentadas. A formação de semicírculo também facilita a divisão de grupos. Certifique-se de que o grupo não esteja com a visão voltada para o sol e que os alunos prestem atenção às suas orientações.

É muito interessante e positivo, conversar com os alunos antes de iniciar e após terminar as aulas. Diferente de quando está todo o grupo, esses momentos são oportunos para conversar de forma mais individualizada e conhecer um pouco mais sobre como estão indo as aulas na perspectiva dos alunos. Quando se realiza isso, é muito vantajoso levar um registro dessas conversas 'particulares', de tal forma que no transcurso de algumas aulas todos os alunos tenham a oportunidade de receber essa atenção especial.

5.5 Estabeleça normas claras

Para poder esperar e cobrar determinadas atitudes dos alunos, assim como que eles observem determinadas normas, é importante que as regras da aula sejam claras. Não se trata da imposição de um código de conduta ditatorial, mas sim, de estabelecer com os alunos um conjunto de normas que permita a todos

aprender e desfrutar das aulas. Com isso, espera-se que eles tomem iniciativas ‘corretas’ sem a necessidade de estar permanentemente cobrando a observação de regras elementares de convivência e segurança.

Nessa perspectiva, devem ser estabelecidas, por iniciativa do professor e/ou em acordo com alunos, ‘normas’, entre outras coisas, sobre o que e quando fazer:

- a) O professor chama o grupo quando eles se encontram envolvidos em alguma atividade;
- b) Desejam falar durante as conversas em grupo;
- c) Necessitam ir ao banheiro fora do intervalo;
- d) Aparece algum conflito com um colega;
- e) Uma bola sai do espaço da aula;
- f) Um colega se machuca durante as atividades;
- g) Chegam atrasados à aula;
- h) Ocorre algum ato de discriminação ou preconceito a algum colega;
- i) Faltam sistematicamente às aulas, sem justificativas;
- j) Esquecem-se de fazer alguma tarefa solicitada, entre outros aspectos.

É importante lembrar que os alunos devem entender por que as regras são importantes, assim como dar exemplos de comportamentos adequados e inadequados. Salienta-se também, que ao se trabalhar as normas, estas devem ser ensinadas durante o ano todo e em inúmeras situações. As regras não se aprendem ‘de imediato’, elas precisam de tempo, vivência, cobrança e reflexão.

5.6 Realize orientações eficientes

Procure se comunicar de forma direta e planeje o que irá dizer. Quando procurar descrever um movimento, tente combinar uma explicação com uma demonstração. Por outro lado, notará que um ponto fundamental destas aulas passa pela ‘pergunta’, nesse caso, o importante é ser claro na indagação e ser paciente com as respostas que, muitas vezes, demoram em aparecer ou não são as que se espera.

5.7 Elogie seus alunos

Durante a realização das tarefas é importante, além de dar retornos com informações úteis sobre o que está sendo ensinado, elogiar as ações positivas dos alunos tanto no que se refere à aprendizagem do conteúdo, como as atitudes frente aos acontecimentos da aula.

Felicite-os, destacando os aspectos particulares do comportamento realizado corretamente, assim como indicando o porquê essa atitude é positiva, por exemplo: 'Muito bem Antônio, por ajudar o Sergio a realizar corretamente o movimento, é importante vocês colaborarem com as aprendizagens dos colegas'.

Seja sincero, entusiasta e varie a forma e circunstâncias do elogio. Por outro lado, 'evite' a comparação com colegas ou o elogio por meio do detrimento da atuação de outro, por exemplo: 'Muito bem Antônio, é assim que se faz, e não como teus colegas que não fazem nada!'

5.8 Anote e cumpra o combinado

Cumprir o que foi acordado com a turma é fundamental. Por exemplo, se foi combinado que em cada aula você designará dois ajudantes para colaborar no encaminhamento das atividades, é muito importante que não se perca na designação dos mesmos. Você possivelmente não lembre, mas os alunos sim, e o esquecimento que era a vez de um e não de outro pode causar um problema. Assim como nesse exemplo, os cuidados devem ser tomados com todas as outras combinações que se pode fazer com as crianças durante as aulas.

A organização da aula ajuda a criar e manter um clima positivo, assim como manter os alunos centrados nas aprendizagens.

5.9 Torne as aulas inclusivas

Um objetivo importante do PST é o da inclusão de alunos com deficiências, assim é importante ter disposição para envolver todos nas aulas, independentemente, de suas condições. Por outro lado, isso não é fácil e coloca grandes desafios para todos.

Para auxiliar nesse sentido, o PST tem desenvolvido uma série de documentos e propostas que devem ser consultados quando seja necessário. Por exemplo, o *Caderno de Apoio Pedagógico do Programa Segundo Tempo* apresenta um tópico bastante detalhado de como trabalhar com crianças com deficiência (física ou sensorial), assim como com dificuldades de aprendizagem, titulado *Tornando as aulas inclusivas* (BRASIL, 2010, p.15-21). Entre outros detalhes se encontram algumas características dos jovens com diferentes deficiências, recomendações sobre encaminhamentos pedagógicos, cuidados com a segurança, assim como modificações pelas quais os jogos precisam ser adaptados para possibilitar o envolvimento das crianças.

Na mesma linha, o livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* tem um capítulo específico dedicado ao assunto: Questões da deficiência e as ações no PST (MARQUES; CIDADE; LOPES, 2009, p.115-162). O programa também oferece um vídeo que aborda o tema, o qual está disponível em *online*⁴ (Palavras-chave: Tema 05; PST; vídeo; deficiência).

4 Tema 05: Questões da deficiência e as ações no Programa. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ybwiNP66qg0>>. Acesso em: 26 maio 2014.

5.10 Incentive atitudes inclusivas e respeitadas e desencoraje comportamentos preconceituosos

As aulas são cenários nos quais os alunos expressam as diversas formas de entender o ‘mundo’ que convivem na sociedade. O Esporte da Escola sendo um espaço educativo deve favorecer a pluralidade e a diversidade de valores, crenças e atitudes, contudo, estas expressões devem ser compatíveis com princípios democráticos, em que a ideia de igualdade de direitos (isonomia) é fundamental.

Isso significa que os professores devem problematizar e inibir qualquer tipo de discriminação quanto à condição socioeconômica, à deficiência, ao gênero, à idade, à nacionalidade/regionalidade, à raça/cor/etnia, ao tipo de corpo, etc. Dessa forma, alguns cuidados são fundamentais, como, por exemplo, os apontados por Silvana Goellner (2009) no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo*.

- a) Criar um bom ambiente entre os participantes da atividade proposta – permitir que cada pessoa possa se expressar livremente e que seja respeitada pelas suas opiniões, habilidades, vivências etc.
- b) Incentivar a prática de atividades esportivas para todos, independentemente do gênero, idade, nacionalidade/regionalidade, raça/cor/etnia, tipo de corpo etc., promovendo atividades nas quais as crianças, com diferentes características, pratiquem conjuntamente.
- c) Ficar atento para situações em que aconteçam discriminações e buscar interferir de forma a minimizá-las e evitá-las.
- d) Desenvolver estratégias, incentivos, elogios para que cada sujeito se sinta integrante do projeto.
- e) Não deixar de exercer o papel de educador e intervir sempre que houver situações de exclusão.
- f) Desenvolver experiências de sensibilização que possibilitem a discussão e a problematização de situações caracterizadas pela discriminação, exclusão e o preconceito.
- g) estimular a coparticipação nas atividades propostas.

Para aprofundar a discussão, recomendamos particularmente os textos: *Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade* de Silvana Vilodre Goellner e *Procedimentos metodológicos para o Programa Segundo Tempo* de Suraya Cristina Darido e Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira, no livro *Fundamentos Pedagógicos do Programa Segundo Tempo* (GOELLNER, 2009).

Na mesma linha, sugerimos assistir os vídeos: Tema 07 - Procedimentos metodológicos para o PST (Palavras-chave: Tema 07; PST) e Tema 03 - Corpo, Gênero e Sexualidade (Palavras-chave: Tema 03; PST), ambos disponíveis *online*⁵.

⁵ Tema 07 e Tema 03 disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=bl-Qr5leFPk>>. Acesso em: 26 maio 2014.

5.11 Procure conhecer outros materiais de apoio já produzidos

O PST tem produzido diferentes materiais que ajudam a pensar e discutir o encaminhamento das aulas em diferentes perspectivas. Da mesma forma, tem produzido materiais audiovisuais que também estão disponíveis na Internet.

6 COMO OS LIVROS FORAM ORGANIZADOS

6.1 Planos de aula visando à inclusão de todos

O conceito de Inclusão no âmbito dessa coleção implica, antes de tudo, rejeitar, por princípio, a exclusão de qualquer aluno,

Na coleção optamos por incluir pelo menos um plano de aula, com atividades que deem conta de refletir sobre as pessoas com deficiência. Assim, buscamos abordar de forma mais explícita a questão da inclusão.

Assumir uma proposição inclusiva pode ajudar a superar o histórico do ensino das práticas corporais – que, em muitos momentos, pautou-se por classificar os indivíduos em aptos e inaptos, excluindo os últimos do esporte, das danças, dos jogos. Deve-se levar em conta também que, mesmo alertados para a exclusão de grande parte dos alunos, muitos professores apresentam dificuldades em refletir e modificar procedimentos e atividades excludentes, devido ao ‘enraizamento’ de tais práticas. Por exemplo, alguns docentes propõem jogos em que os alunos que ganham permaneçam mais tempo em quadra jogando, em detrimento dos demais. Ações como essa podem indicar que se privilegiam os mais aptos, o que deve ser evitado veementemente.

O professor deve partir sempre do pressuposto de que os programas educacionais, caso desta coleção, não visam o rendimento e devem deixar isso claro para seus alunos, valorizando as diferentes formas de expressão. Não é porque um aluno não possui uma habilidade refinada no futebol ou consiga desenvolver com ‘graça’ a coreografia de uma dança, que deve ser tratado de forma inferiorizada nas aulas.

6.2 Rodas inicial e final

Os temas de cada conteúdo deste livro foram estruturados basicamente com sugestões de rodas, pesquisas, vivências e dicas colocadas em ordens diversas, de acordo com as necessidades de abordagem.

Todas as aulas são iniciadas com uma ‘roda’, momento no qual o professor expõe o tema do dia e/ou realiza uma avaliação diagnóstica para levantar o conhecimento prévio dos alunos e alunas sobre o assunto a ser tratado.

Os planos também sugerem finalizar as aulas em roda, pois dessa forma é possível lembrar o que foi realizado no dia e trazer informações sobre algum fato ou observação do cotidiano esportivo, ou simplesmente para apresentar o que foi aprendido naquela aula.

Na roda final, podem-se discutir os erros, os acertos, o que foi aprendido, o que faltou para ser complementado, o que será trabalhado no próximo encontro, além de outros aspectos que o professor e os alunos julgarem importantes.

Na roda não há início nem fim; há um sentido de igualdade e união, no qual todos falam e são ouvidos, enfim, um espaço coletivo. A roda propicia a aprendizagem de ouvir o colega, aguardar a sua vez de falar, respeitar opiniões, argumentar, discordar, concordar, além de outros.

6.3 Planos de aula, pesquisas e vivências

As pesquisas sugeridas, tanto para os momentos de aula como para tarefa de casa, podem ser orientadas pelo professor para as mais diversas fontes, como revistas, livros, jornais, Internet etc. Algumas seguem com sugestões de site para procura.

As vivências sugeridas representam uma significativa forma de aprendizagem, além de proporcionar aos alunos o contato real com as diferentes manifestações da cultura corporal.

As sugestões oferecidas neste livro pretendem promover a apropriação, por parte dos alunos, de conceitos, procedimentos e atitudes, relativos aos diversos temas, devendo ocorrer de forma integrada. Lembramos que pesquisar, ler, vivenciar e discutir são maneiras de adquirir conhecimento e tornar as aprendizagens mais significativas.

Importante ressaltar que os temas não devem ser encarados como ‘receitas’ a serem reproduzidas ao pé da letra. Os docentes têm a possibilidade de alterar, adaptar e criar novas estratégias para a implantação das atividades sugeridas, de acordo com as necessidades e sua realidade.

6.4 Pontos de culminância: festivais e competições

É verdade que os alunos, por tradição, solicitam aos professores práticas e atividades que já conhecem e dominam, na maioria dos esportes, ligadas à prática exclusiva do jogo, no formato do próprio esporte (ou babas, como se diz no nordeste). Em alguns casos, nem por jogos reduzidos e por jogos pré-desportivos os alunos se interessam.

Esse fato é interessante, pois, se por um lado, os alunos gostam e até exigem o próprio jogo, por outro se todas as aulas apresentarem as mesmas atividades eles acabam se desestimulando pela repetição do mesmo tipo de jogo, sem encontrar desafios diferentes.

Nesse sentido, propusemos na coleção que, em cada um dos capítulos, haja a introdução de festivais e/ou competições que facilitem a ocorrência de ‘picos de emoção’, ou desafios. Por isso, nos planos de aula estão incluídas perspectivas para o estímulo dessas atividades.

Parece que, ao longo da história recente da Educação Física, ocorreram tantas críticas ao esporte que acabou por se negar a competição, como se os malefícios fizessem parte de sua ‘natureza’. No entanto, entendemos que se conseguirmos organizar eventos que evitem a seletividade, o clima ‘de vitória a qualquer preço’, a monocultura da prática corporal, entre outros problemas, dando oportunidades para todos competirem de forma cuidadosa e equilibrada,

valorizando o jogar com os outros e não contra os outros, ampliando os conhecimentos das diversas manifestações da cultura corporal, poder-se-ia gerar benefícios na implantação de jogos/festivais/competições.

Além disso, a apresentação do conhecimento aprendido nas aulas de Ginástica, Dança e Atividades Circenses, também podem auxiliar a aprendizagem e motivação dos alunos.

Os programas de Práticas Corporais propostos nesta coleção podem e devem promover: viagens, visitas, além dos festivais e competições. Podem, além disso, promover idas a jogos e competições esportivas, passeios ciclísticos ou caminhadas envolvendo a comunidade, além de outros eventos que estimulem a quebra da rotina e aproximação entre os participantes do núcleo.

6.5 Ligação aos temas transversais

Temas transversais, de forma bastante simplificada, podem ser definidos como os grandes problemas da sociedade brasileira que o governo e a sociedade têm dificuldade em encontrar soluções e que, por isso, encaminham para a escola e outras instituições educacionais a tarefa de tematizá-los (DARIDO, 2012).

Os temas transversais citados pelos Parâmetros Curriculares Nacionais (BRASIL, 1997, 1998) são: Ética, Meio Ambiente, Pluralidade Cultural, Saúde, Orientação Sexual e, também, Trabalho e Consumo. Embora, seja possível identificar outros temas de interesse, de acordo com o contexto específico de cada grupo social.

Esses temas foram propostos para toda a escola, ou seja, devem ser tratados por todas as disciplinas escolares, inclusive os programas e ações orientadas a ampliação do tempo escolar. Entende-se que os conteúdos propostos ao longo da coleção podem auxiliar na tarefa de discutir e refletir sobre os temas transversais na escola. Assim, cada um dos conteúdos apresenta possibilidades para o tratamento de um dos temas transversais, mais especificamente:

- a) O esporte e o tema transversal orientação sexual;
- b) A dança e o tema transversal pluralidade cultural;
- c) A ginástica e o tema transversal saúde;
- d) As lutas e o tema transversal trabalho e consumo;
- e) As práticas corporais de aventura e o tema transversal meio ambiente;
- f) A capoeira e o tema transversal pluralidade cultural.

É importante salientar que, quando se optou por incluir a discussão dos temas transversais no Esporte da Escola, fez-se uma opção clara em apoio à necessidade de auxiliar a sociedade no tratamento de seus grandes problemas sociais. Assim, ensinar práticas corporais não significa tratar apenas técnicas e táticas, mais do que isso, significa oferecer uma formação ampla voltada à formação do cidadão crítico.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Esporte. **Caderno de apoio pedagógico do Programa Segundo Tempo**: repertório de atividades para a iniciação esportiva: movimentações e habilidades; aplicação em jogos; jogos de invasão; jogos de rede e de parede e jogos de bater e de lançar. Brasília, DF, 2010.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: Educação Física. Brasília, DF, 1997.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais**: pluralidade cultural. Brasília, DF, 1998.

DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de. Procedimentos metodológicos para o programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 207-236.

DARIDO, Suraya Cristina (Org.). **Educação Física e temas transversais na escola**. Campinas: Papirus, 2012.

FORQUIN, Jean-Claude. Currículo e cultura. In: FORQUIN, Jean-Claude. **Escola e cultura**: as bases sociais e epistemológicas do conhecimento escolar. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

GOELLNER, Silvana Vilodre. Corpo, gênero e sexualidade: educando para a diversidade. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 69-84.

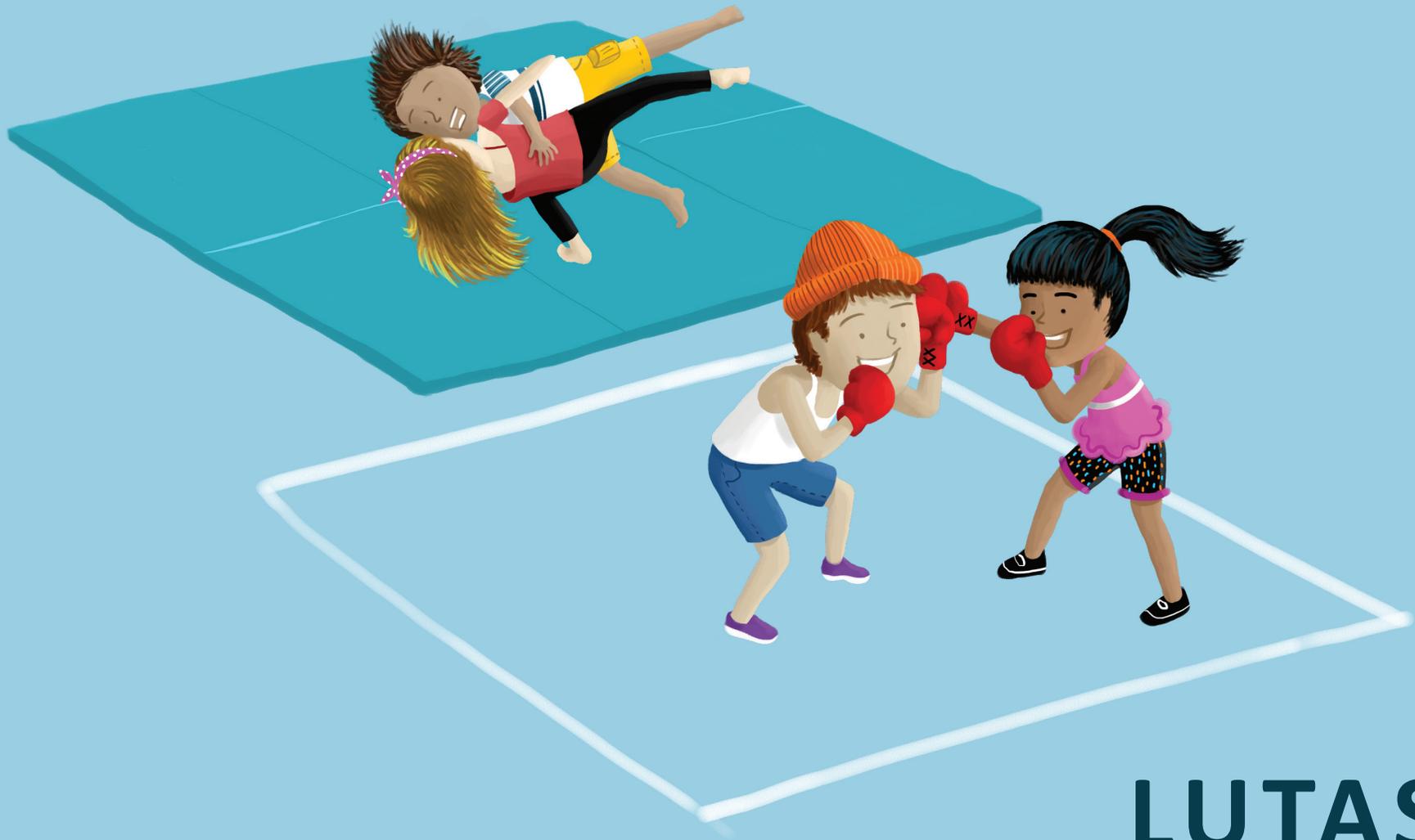
GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. Referencial curricular - Educação Física - Ensino Fundamental: caderno do professor. In: RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Educação. Departamento Pedagógico. **Lições do Rio Grande**: livro do professor. 13. ed. Porto Alegre, 2009. v. 2, p. 97.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; FRAGA, Alex Branco. **Afazer da educação física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

MARQUES, Alexandre Carriconde; CIDADE, Ruth Eugênia; LOPES, Kathya Augusta Thomé. Questões da deficiência e as ações no programa segundo tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 115-162.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009.

OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de et al. Planejamento do Programa Segundo Tempo: a intenção é compartilhar conhecimentos, saberes e mudar o jogo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão a prática. Maringá: Eduem, 2009. p. 237-295.



LUTAS

LUTAS

Luiz Gustavo Bonatto Rufino

O que são lutas e a realidade nas escolas

O que são lutas? Essa pergunta pode parecer estranha, mas é fundamental para que possamos entender como ensiná-las. Ora, vemos esse termo sendo utilizado em diversos contextos, seja na luta pela sobrevivência, por um amor, pela terra, entre classes sociais, seja em uma prática esportiva, tais como o boxe e o judô, por exemplo.

Por essa grande gama de significados, nos ateremos especificamente às lutas corporais, ou seja, às práticas provenientes da cultura corporal de movimento que apresentam algumas características de enfrentamento físico direto entre pessoas, por meio de regras claramente estipuladas.

Além do enfrentamento físico direto e das regras, podemos definir as lutas como práticas corporais com importância histórica e social, com objetivos voltados à oposição de ações entre indivíduos, nas quais o foco está no corpo da outra pessoa e as ações são de caráter simultâneo e imprevisível. Surgem aqui mais algumas características sobre essas práticas: oposição, foco no oponente, ações simultâneas e imprevisibilidade. Vejamos cada uma delas.

Quadro 1: características gerais das lutas

CARACTERÍSTICAS GERAIS DAS LUTAS					
Enfrentamento físico direto	Regras	Oposição entre indivíduos	Objetivo centrado no corpo da outra pessoa	Ações de caráter simultâneo	Imprevisibilidade

Fonte: O autor.

Enfrentamento físico direto

A primeira característica se refere ao fato das lutas exigirem certo nível de enfrentamento e contato entre pessoas, que pode variar de acordo com a modalidade.

Regras

Existem regras muito bem organizadas de cada modalidade para que possamos realizar as diferentes práticas de luta mantendo a segurança de todos.

Oposição entre indivíduos

Os praticantes se enfrentam em caráter de oposição um ao outro, por meio de objetivos que podem variar de acordo com cada modalidade. Esses objetivos podem atingir determinada parte do corpo para pontuar, como no *taekwondo*, ou segurar a pessoa para retirá-la de um determinado espaço, como no sumô, ou aplicar um golpe de estrangulamento no pescoço para finalizar a luta, como no *jiu-jitsu*, por exemplo, além de inúmeras outras possibilidades.

Objetivo centrado no corpo da outra pessoa

A quarta característica destacada refere-se ao objetivo das lutas que está centralizado no corpo da outra pessoa. Essa é, talvez, uma de suas maiores características, pois a diferencia de todas as demais práticas corporais. Nas lutas o foco está na outra pessoa que é o alvo das ações e, por meio de diferentes estratégias, busca-se atingir esse alvo.

Ações de caráter simultâneo

A quinta característica apontada refere-se às ações de caráter simultâneo. Realizam-se ações tanto de defesa quanto de ataque de forma simultânea, não há diferenciação no espaço e no tempo dessas ações. Nas lutas, as ações de ataque e defesa acontecem a todo instante e podem surgir tanto de uma pessoa quanto da outra, por isso é sempre necessário manter a atenção.

Imprevisibilidade

A simultaneidade das ações é uma das responsáveis pela sexta e última característica apresentada: a imprevisibilidade. Algumas práticas são mais imprevisíveis do que outras e, no caso das lutas, isso está bastante presente. Uma prova da imprevisibilidade dessas práticas é que, em diversas modalidades, é

possível que a luta se encerre antes do tempo máximo permitido, seja por meio de um *ippon* no judô, uma finalização no *jiu-jitsu*, ou um nocaute no boxe ou no MMA⁶, por exemplo, independente do placar apresentado.

Para finalizar

Entretanto, as lutas também podem ser compreendidas de outras maneiras, uma vez que existem questões históricas e de caráter filosófico presentes nessas práticas até os dias de hoje. Podemos observar resquícios disso nos trajes, nas formas de saudação, na própria organização do ensino de algumas modalidades, na importância delas em algumas sociedades, entre outras questões que fazem parte da cultura das lutas nas mais diversas sociedades.

Então, questionamo-nos: frente a tudo o que foi apresentado e a partir de uma ampla diversidade de modalidades existentes, como ensiná-las? Qual é a realidade atual no que corresponde ao ensino das lutas na escola, seja nas aulas de Educação Física ou em programas de inclusão social e esportiva?

As lutas e a realidade nas escolas

De modo geral, há ainda muitas dificuldades no ensino das lutas, principalmente para aquelas pessoas que não tiveram formação específica em alguma modalidade. Isso implica em uma incômoda questão ainda existente: a pouca presença das lutas nos currículos da Educação Física ou no planejamento de programas sociais de cunho esportivo. Normalmente, quando as lutas estão presentes é porque o professor, instrutor ou monitor de um determinado lugar é ou foi praticante de alguma modalidade de luta e, por isso, sente-se apto para ensiná-la.

No entanto, como modificar tal situação? Há pelo menos três questões muito comuns relacionadas às dificuldades no ensino das lutas:

Quadro 2: Principais dificuldades com relação ao ensino das lutas

PRINCIPAIS DIFICULDADES PARA O ENSINO DAS LUTAS		
Preconceito com relação às lutas	Falta de materiais e condições de infraestrutura	Formação insuficiente

Fonte: O autor.

6 MMA deriva da sigla em inglês *Mixed Martial Arts*, traduzida literalmente por Mistura de Artes Marciais ou Artes Marciais Mistas. É uma modalidade que apresenta como característica incluir técnicas de diferentes modalidades, sendo pejorativamente denominada de 'vale tudo', embora tenha regras delimitadas.

Preconceito com relação às lutas

Ainda existem alguns preconceitos relacionados ao ensino das lutas, como se ensiná-las pudesse ‘estimular’ a agressividade das pessoas, ou formar indivíduos que brigariam na rua, na escola ou em outros locais. Na verdade, esses são preconceitos que não se relacionam com uma postura crítica em relação ao ensino das lutas. Por serem práticas tão importantes historicamente, é fundamental que estejam presentes nos mais diversos ambientes de ensino, mas é mais importante ainda ensiná-las de modo apropriado por meio de discussões, debates, ensino de aspectos técnicos e táticos, de maneira que os participantes possam compreender a grande importância e responsabilidade que representam o conhecimento dessas práticas.

Falta de materiais e condições de infraestrutura

A falta de materiais para ensinar as lutas, como roupas apropriadas, ou condições de infraestrutura, como pisos acolchoados, são corriqueiramente mencionados como justificativa para não ensinar essas práticas. Evidentemente, condições favoráveis são sempre bem vindas, mas se elas não existem é possível adaptar uma série de situações para que as lutas sejam ensinadas. Para tanto, é importante conhecer modos de adaptação dos materiais, das regras e da utilização de formas de ensino, assim como a estratégia dos jogos de luta.

Formação insuficiente

Os cursos de formação inicial em Educação Física, quando oferecem alguma disciplina de luta, muitas vezes, ainda não abordam a temática de modo apropriado. Às vezes, não há disciplinas sobre esses conteúdos ou quando existem, aborda-se apenas uma ou outra modalidade em específico, durante não mais que um semestre. Disso decorrem as dificuldades na formação de pessoas com um olhar abrangente e geral sobre as especificidades das lutas, o que depois impede que elas sejam ensinadas. Novamente, as lutas nesse contexto ficam destinadas àqueles que já tiveram experiências com estas práticas.

No entanto, se temos clareza que não é objetivo das aulas de Educação Física e dos programas de desenvolvimento e democratização das práticas esportivas formar atletas, então o professor não precisa ser um especialista em todas as modalidades de luta (o que seria extremamente difícil), mas, ao mesmo tempo, precisa ter alguns conhecimentos que possam dar suporte para suas intervenções. Tal conteúdo deve ser desenvolvido tanto nos cursos de formação inicial quanto continuada, assim como em diversas outras possibilidades formativas, tais como materiais didáticos como esse que ora apresentamos.

Se identificarmos um aluno que quer o aprofundamento em uma ou outra modalidade de luta, devemos encaminhá-lo a algum local apropriado para sua especialização, o que não deve ser preconizado nesse programa em específico.

O uso dos jogos para ensinar as lutas

Como veremos, a utilização de jogos permite que possamos manter as características básicas relacionadas às lutas, tais como as regras, a imprevisibilidade, o alvo personificado no corpo da outra pessoa, a oposição direta, entre outras, porém deixando o aprendizado mais lúdico para os alunos. Dessa forma, trazemos

elementos das lutas e os transformamos em práticas possíveis de serem ensinadas de modo interativo, sem perder as características básicas das diferentes modalidades.

Inicialmente, temos duas questões-chave para o desenvolvimento desta temática, são elas: é possível ensinar as lutas a partir de jogos? Quais são os jogos ideais para este fim? É importante frisar que usamos os jogos como um meio, uma estratégia para ensinar as lutas, uma vez que é muito difícil, por questões de tempo, formação, entre outras, ensinar cada uma das modalidades existentes. Por isso, e também por acreditar no potencial pedagógico dos jogos, compreendemos que os jogos de luta podem ser uma das maneiras para o ensino dessas práticas corporais.

Contudo, antes de apresentarmos algumas possibilidades de utilização de jogos de lutas, vamos pensar um pouco nas formas de ensinar essas práticas nos diferentes contextos. Como é o ensino das lutas? É difícil precisar um modo único de ensinar as lutas, entretanto, diversos autores têm apontado que normalmente a prática pedagógica das lutas é desenvolvida de modo bastante tradicional, no qual o professor possui grande representatividade, por meio de uma hierarquia que distingue o mestre dos aprendizes. Tal fato denota um ensino, muitas vezes, pautado no aprendizado por meio da repetição de gestos técnicos e especialização de movimentos por meio da reprodução de modelos pré-determinados.

Embora seja possível entender esse modelo como bem sucedido, sendo a base do ensino de diversas modalidades em clubes, academias de ginástica e centros esportivos, ele também tem sofrido algumas críticas, principalmente por não levar em consideração as individualidades de cada praticante. Todavia, nosso foco não será no ensino das lutas em contextos de alto rendimento e sim na escola.

O grande problema é que esse modelo tradicional, aquele em que o professor apresenta os conteúdos específicos de uma modalidade de luta, tem sido compreendido como a única forma de ensinar estas práticas, inclusive na escola. Assim, as aulas de lutas transformam-se em sessões de treinamento e aperfeiçoamento de movimentos de uma ou outra modalidade, isso quando o professor tem o domínio e se sente confiante para ensiná-las.

Como vimos, não devemos ter como meta a formação de lutadores profissionais, mesmo porque seria preciso muito mais aulas, planejamento específico e investimentos. Precisamos ensinar as lutas de modo coerente com os objetivos pretendidos, para todos os alunos que desejarem.

O ensino das lutas corporais deve, também, buscar o desenvolvimento humano, a aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes das mais diversas práticas que fazem parte da cultura corporal de movimento, a leitura crítica do mundo em que vivemos, entre outras questões fundamentais relacionadas ao processo educativo. Para tanto, é necessário aplicar estratégias que possam efetivar formas de ensino coerentes com os objetivos pretendidos.

Nesse aspecto, os jogos emergem enquanto possibilidade concreta para o ensino das lutas, transformando-se em estratégias possíveis para o ensino dessas práticas corporais, trazendo ludicidade para as aulas, sem perder de vista as características mais elementares das lutas. Além disso, temos que ter a ideia de que as especificidades de cada modalidade exigem conhecimentos muito aprofundados. Dessa forma, os jogos tornam-se estratégias que permitem o ensino das lutas de modo mais apropriado por uma quantidade maior de professores.

Ademais, temos clareza de que os jogos, enquanto estratégias metodológicas, podem contribuir tanto para a compreensão dos aspectos mais fundamentais das lutas, quanto para o interesse e envolvimento dos alunos e, de quebra, ainda contribui com a prática do professor, que se sente mais apto e com maiores possibilidades de intervenção nos processos de ensino e aprendizagem. Por exemplo: um jogo de pega-pega em dupla com prendedores permite algumas ações vinculadas às lutas de modo dinâmico e lúdico e pode ser incluído no ensino dessas práticas na escola.

Formas de classificação das lutas

Como vimos, há grande quantidade de lutas existentes e é muito difícil ensinar todas. Dessa forma, haveria maneiras de classificação e organização das lutas em categorias que nos ajudem a compreendê-las de modo mais apropriado?

Abordamos anteriormente algumas características que são básicas e fazem parte de todas as modalidades de luta. São elas: Enfrentamento físico direto; Regras; Oposição entre indivíduos; Objetivo centrado no corpo da outra pessoa; Ações de caráter simultâneo; Imprevisibilidade.

Entretanto, se todas as modalidades de luta apresentam essas características, como podemos classificá-las? Não existe apenas uma resposta para esta pergunta. Assim, apresentaremos uma possibilidade que busca agrupar as lutas a partir de suas principais especificidades.

Quadro 3: Classificação das lutas a partir da imprevisibilidade das ações

CLASSIFICAÇÃO DAS LUTAS A PARTIR DA IMPREVISIBILIDADE DAS AÇÕES	
Ações de forma e demonstração de caráter mais previsível, como os katas e katis	Ações de enfrentamento físico direto, mais imprevisíveis, como as modalidades de luta esportivizadas

Fonte: O autor.

Ações de forma e demonstração

A primeira questão que pode servir como forma de diferenciação entre as lutas está na questão da previsibilidade/imprevisibilidade das ações. Existem formas de lutar que são mais previsíveis. São os movimentos de forma e demonstração característicos de algumas modalidades como os katas e katis. São movimentos coreografados, nos quais os executores precisam ensaiar muito para que seja possível reproduzi-los de modo adequado.

Algumas pessoas não consideram essas ações de demonstração como lutas. Contudo, elas fazem parte da história de muitas práticas e são bastante difundidas, inclusive há competições somente dessas práticas. Por isso, elas devem ser também consideradas.

Ações de enfrentamento físico direto

As práticas de luta mais imprevisíveis são baseadas na oposição direta. Nesse sentido, como podemos classificá-las? Uma das formas, que é apresentada por muitos autores, refere-se à questão da distância, ou seja, podemos dividir as lutas a partir das diferentes distâncias possíveis na realização das ações.

A questão da distância é um fator central e determinante, ou seja, a proximidade é um fator central para diferenciar as ações das pessoas, o que indica a necessidade de compreender as diversas distâncias possíveis de serem compreendidas nas lutas. Assim, há características bastante evidentes entre uma ação

realizada em uma distância mais próxima e uma distância maior entre os envolvidos nas ações. Podemos determinar a divisão das distâncias em quatro níveis possíveis: curta, média, longa e mista.

Quadro 4: Classificação das distâncias nas lutas

CLASSIFICAÇÃO DAS LUTAS BASEADAS NAS DISTÂNCIAS			
Curta distância	Média distância	Longa distância	Distância mista

Fonte: O autor.

Curta distância

Dentro das práticas de curta distância, estão as ações que ocorrem com maior proximidade entre os envolvidos, os movimentos de agarre que se tornam mais evidentes. São ações que exigem proximidade para que seja possível realizar os diferentes golpes, técnicas, táticas, chaves, entre outras possibilidades. São exemplos de práticas de curta distância o judô, o *jiu-jitsu*, o sumô, o *wrestling* (também denominado de luta olímpica, dividido em dois estilos: livre e greco-romano), entre outras.

Média distância

Já as ações de média distância referem-se às modalidades que exigem maior distância entre os envolvidos em comparação às lutas de curta distância. Tal fato também se refere às ações que são desenvolvidas nessas modalidades, que são de toque, seja com socos ou com chutes. Alguns exemplos de modalidades de média distância são o caratê, o *kung fu*, o boxe, o *Muay Thai*, o *savate*, o *krav maga*, o *kickboxing*, entre inúmeras outras.

Longa distância

As ações de longa distância, por sua vez, como o próprio nome indica, exigem uma distância ainda maior entre os envolvidos. Para isso, é necessário algum tipo de implemento no desenvolvimento das ações, como uma espada, por exemplo. Existe uma série de modalidades que utilizam implementos e podem ser classificadas como de longa distância, tais como a esgrima, o *kendo*, *kempo*, algumas ações do *kung fu*, entre outras.

Distância mista

Finalmente, temos as ações caracterizadas pela distância mista, ou seja, que mistura duas ou mais distâncias, como curta com média. Qual modalidade poderia ser enquadrar nessa última divisão? O MMA é o melhor exemplo, pois agrega tanto ações de curta distância como agarres, finalizações e quedas, quanto de média distância, tais como socos, chutes e joelhadas.

O que é essencial o aluno saber sobre as lutas

Essa é uma questão importante e a partir de sua resposta temos a possibilidade de organizar o processo de ensino e aprendizagem. Como já dissemos, as lutas compreendem uma série de modalidades, organizadas em uma infinidade de práticas, golpes, técnicas, história, filosofia, entre outras. Como agrupar tudo isso em unidades didáticas para ensinar aos alunos?

Realmente não é possível ensinar tudo. É necessário fazer uma seleção das práticas, das modalidades, das ações e representações de acordo com os nossos objetivos. Como então fazer essa seleção? O primeiro passo é ter objetivos de ensino muito claros e delimitados. Ter clareza do que se quer ensinar para que tudo ocorra da melhor maneira possível.

Um segundo passo importante é levar em consideração o contexto e a realidade dos alunos. O que eles já sabem sobre as lutas, quais são as principais características do contexto no qual estão inseridos, ou seja, condições materiais, infraestrutura, possibilidades concretas de conhecimentos sobre o que se vai ensinar, enfim, tudo isso é fundamental para que o processo de ensino e aprendizagem seja mais significativo.

Elencamos 6 aspectos fundamentais que os alunos devem conhecer sobre as lutas. Temos clareza, porém, que outros também podem ser inseridos.

Quadro 5: Conteúdos fundamentais para o ensino das lutas na escola

ASPECTOS ESSENCIAIS A SEREM ENSINADOS SOBRE AS LUTAS					
História das lutas: contextos e transformações	Lutas <i>versus</i> brigas	Práticas previsíveis e imprevisíveis	Aspectos gerais sobre as lutas	Noção das distâncias nas lutas	Entendimento de algumas modalidades

Fonte: O autor.

História das lutas: contextos e transformações

O primeiro aspecto que consideramos essencial é a compreensão da história das lutas. Evidentemente, esse conteúdo é bastante extenso e envolve uma série de questões. Contudo, entender ao menos que as lutas estão relacionadas com os seres humanos desde os períodos mais remotos da existência em forma de

práticas de sobrevivência e que foram sendo modificadas por processos históricos até chegarem às modalidades que temos hoje é algo muito importante. Como critérios de seleção podemos até especificar algumas modalidades que tiveram mais relação com a cultura brasileira, optando pelo ensino da história de práticas como o judô, caratê e *jiu-jitsu*, por exemplo, entre outras inúmeras modalidades sobre as quais podemos apresentar um olhar histórico.

Lutas versus brigas

O segundo aspecto refere-se à diferenciação das lutas com relação às brigas é outra questão fundamental. É muito importante ter clareza que lutas e brigas são coisas distintas que nada têm a ver uma com a outra. Enquanto a luta, como vimos, apresenta regras, respeito entre os praticantes e toda uma organização social, as brigas não apresentam regras, são desorganizadas e constituem-se em uma maneira violenta de resolver conflitos por meio de ações não éticas e desrespeitosas, ou seja, são bem diferentes das lutas. Por isso, é fundamental que os alunos sejam capazes de diferenciar claramente as características das lutas e o que as diferencia das brigas, até para evitar mal entendidos ou incompreensões sobre estas práticas corporais.

Práticas previsíveis e imprevisíveis

O terceiro aspecto se refere à compreensão das práticas previsíveis e imprevisíveis, ou seja, a noção do que são as modalidades de forma e demonstração, como os movimentos coreografados dos katas e katis, e o que são as ações imprevisíveis, relacionadas às práticas de enfrentamento. Os alunos precisam ser capazes de diferenciar as principais características das práticas previsíveis e imprevisíveis.

Aspectos gerais sobre as lutas

A consideração dos aspectos gerais sobre as lutas é o quarto aspecto fundamental a ser ensinado. Refere-se às características mais elementares relacionadas às lutas, tais como o enfrentamento físico direto, as regras, a oposição entre indivíduos, o objetivo centrado no corpo da outra pessoa, as ações de caráter simultâneo e a imprevisibilidade. Ao final de um processo contínuo de ensino e aprendizagem, os alunos devem ser capazes de identificar estas características e relacioná-las às lutas. Em suma, eles devem ser capazes de identificar os aspectos que diferenciam as lutas das demais práticas corporais, entendendo-as de modo mais apropriado.

Noção das distâncias nas lutas

A noção das distâncias nas lutas, ou seja, a compreensão das ações curta, média, longa e mista é o quinto aspecto fundamental que deve passar o ensino dessas práticas. É muito importante que os alunos entendam o que são as práticas de curta distância, assim como as de média, longa e mista, e como e porque elas se diferenciam. As distâncias são representações de diferentes ações, pois quanto mais perto, mais ações de agarre é preciso realizar, enquanto, quanto mais distante, as ações de toque predominam, seja tocar diretamente no outro (distância média) seja por meio de um implemento (longa distância). Também é fundamental compreender as ações de distância mista, uma vez que o MMA está cada vez mais difundido na sociedade.

Entendimento de algumas modalidades

Por fim, o entendimento de algumas modalidades é também algo importante. É claro que muitas vezes não será possível se aprofundar muito em uma modalidade e nem conhecer a todas. Mas é recomendado que os alunos possam desenvolver um entendimento geral ao menos daquelas modalidades mais difundidas no Brasil. Portanto, compreender que o judô, por exemplo, é uma prática de curta distância, bem como algumas regras e conceitos é um aspecto a ser considerado. Demais práticas tais como o *jiu-jitsu*, o boxe, o caratê, o *kung fu*, entre outras, cada uma com as suas especificidades, apresentam conhecimentos bastante interessantes. Se não for possível conhecer de modo mais aprofundado estas modalidades, ao menos saber identificá-las e relacioná-las com a questão da distância (se ela é curta, média, longa ou mista), já se apresenta como uma importante expectativa de aprendizagem.

Apesar das inúmeras questões relacionadas às lutas, alguns aspectos são fundamentais para nortear todo o processo de ensino dessas práticas, para que os alunos possam construir uma compreensão apropriada sobre estas práticas corporais. No entanto, outros fatores também podem ser apresentados.

As lutas e o tema transversal trabalho e consumo

Quais as possibilidades de relação entre as lutas e o tema trabalho e consumo? É importante entender um pouco mais o que significa o tema transversal trabalho e consumo para, posteriormente, apresentar estratégias de relação com as lutas.

A relação entre produção, trabalho e consumo em nossa sociedade é algo muito forte, que podemos encontrar em muitos formatos. A todo momento somos ‘bombardeados’ por produtos, marcas, comerciais, estratégias de venda, entre outras questões que têm como objetivo a busca de lucros cada vez maiores. É muito difícil fugir desses modos de produção que estão presentes em nossa vida, por isso, é fundamental discutir na escola sobre como são estabelecidas as relações de trabalho e consumo em nossa sociedade.

Uma vez que estamos falando da inserção na escola, o tema deve ser discutido criticamente por todas as disciplinas, tais como a Educação Física, e mesmo os projetos sociais, esportivos e culturais que são desenvolvidos no âmbito escolar. É uma questão importante e urgente que deve passar por todos os processos de ensino e aprendizagem na escola, em todas as disciplinas e projetos educacionais.

Para isso, temos que ter clareza de uma questão fundamental: consumir nunca é um ato neutro, está sempre atendendo aos interesses de alguém, seja uma marca, empresa, produto ou pessoa. A partir dessa ideia, já é possível entender que as relações de trabalho e consumo são complexas e requerem compreensões de todos os processos, uma vez que até chegar ao produto final há uma grande ‘cadeia de relações’ que tem como foco final o consumidor. Um produto em uma prateleira é resultado do processo de trabalho de muitas pessoas, em diversas regiões e precisamos ter clareza sobre esses processos.

Agora que já vimos algumas questões gerais sobre o tema, podemos questionar: como relacioná-lo com o ensino das lutas? Seria possível proporcionar relações entre eles? Se sim, como? Quais seriam os possíveis exemplos de como desenvolver essas relações? Seguem algumas possibilidades:

Quadro 6: Possibilidades de relação das lutas com o tema transversal trabalho e consumo

POSSÍVEIS RELAÇÕES ENTRE O TEMA TRANSVERSAL TRABALHO E CONSUMO E AS LUTAS NA ESCOLA				
Categories do tema trabalho e consumo	Relações de trabalho	Trabalho, consumo, saúde e meio ambiente	Consumo, meios de comunicação de massas, publicidade e venda	Direitos humanos, cidadania, trabalho e consumo
Possibilidades de relação com o ensino de lutas na escola	Como é o trabalho de quem atua nas lutas? Como é um atleta profissional das lutas? E um professor, também é um profissional?	Quais são os produtos para lutas (materiais, alimentação etc.)? Eles propiciam saúde? Em que ambiente as lutas podem ser desenvolvidas?	Como as lutas são encontradas nas mídias? O que se passa nos desenhos animados? E nos filmes? E na televisão? Há publicidade sobre as lutas? Como é a venda de produtos e serviços de luta?	Os produtos de luta favorecem os direitos humanos? As lutas na mídia são representadas mais como forma de contribuir para a cidadania ou não? Por quê? Como as lutas podem contribuir na construção da cidadania?

Fonte: O autor.

Relações de trabalho

Com relação à categoria relações de trabalho, podemos buscar compreensões sobre como é o trabalho de quem luta. A vida de um atleta profissional de luta passa por inúmeras dificuldades de patrocínio, lesões, falta de apoio, entre outras, e apenas um número muito pequeno de praticantes consegue chegar ao estrelato e ter uma renda expressiva. Esse é um tema que pode ser discutido com os alunos. Além disso, há uma questão curiosa que pode ser debatida: em algumas práticas, como o boxe, por exemplo, só vão para as Olimpíadas os atletas amadores, uma vez que, ao se profissionalizar, não podem mais competir nesse evento. Vale a pena manter-se como atleta amador para participar de uma Olimpíada, mesmo sem ter condições financeiras, ou seria melhor buscar a profissionalização o quanto antes e abrir mão dos Jogos Olímpicos?

Trabalho, consumo, saúde e meio ambiente

Nesse eixo, podemos relacionar quais são os produtos de consumo das lutas, tais como luvas, protetores, quimonos e outras vestimentas específicas, camisetas etc. Alguns produtos de alimentação também são muito populares entre lutadores, há inclusive dietas específicas, tais como a dieta Gracie, popular no *jiu-jitsu*. Como se dá a venda desses alimentos? E os suplementos alimentares? E os esteroides anabolizantes? Tais fatos propiciam saúde ou não? E com relação ao ambiente, onde é possível praticar as lutas? É importante buscar formas de compreender e vivenciar atividades em ambientes distintos, uma vez que as lutas acontecem em diversos locais, sejam aqueles mais específicos, como os dojos de treinamentos, seja em um campo aberto, com práticas como a realização de movimentos de demonstração, meditação, entre outros, e todos os espaços devem ser cuidados e respeitados.

Consumo, meios de comunicação de massas, publicidade e venda

Há uma série de possibilidades de discussão dentro dessa categoria. Algumas das mais interessantes se referem a como as lutas são transmitidas pelas mídias. É fundamental que os alunos identifiquem os desenhos animados sobre lutas. Na indústria do cinema, as lutas são um prato cheio, uma vez que diversos filmes abordam este tema. Como se dá esse processo? Por que será que as lutas estão tão presentes nos filmes? E na televisão, quais são as práticas mais difundidas? Por quê? Nesse ponto, é importante discutir a inserção do MMA enquanto prática que tem se tornado cada vez mais popular, inclusive na televisão aberta, o que proporciona grandes possibilidades de divulgação e, conseqüentemente, venda de produtos – atrelando-se ao trabalho e consumo. É fundamental entender o papel das mídias e suas relações com as lutas de modo geral.

Direitos humanos, cidadania, trabalho e consumo

Essa última categoria pode contribuir com a possibilidade de discussão sobre a importância das lutas para a construção da cidadania e dos direitos humanos. Ora, como são apresentadas as lutas nas mais diversas mídias? Essas representações favorecem a compreensão de que as lutas podem contribuir para a cidadania ou não? E o MMA, é uma forma de manter a cidadania ou de fugir dos direitos humanos por ser muito agressivo? Mais importante do que apresentar uma única visão é preciso estimular o debate e a discussão sobre tais questões e buscar compreender como as lutas, por meio de práticas divertidas e organizadas, com uma história tão importante nas diferentes sociedades, pode também contribuir para com a construção da cidadania.

Essas são apenas algumas possibilidades que podem ajudar durante o ensino das lutas e a relação com o tema transversal trabalho e consumo.

Dicas sobre como ensinar lutas

Durante as aulas, como podemos ensinar as lutas? Normalmente, os alunos se interessam por essas práticas, pois elas mexem com o imaginário deles, sobretudo dos meninos. Então, como incluir também as meninas nas aulas? Como podemos ensinar sem incentivar a criação de um ambiente hostil baseado na violência? Como aprimorar o ensino das lutas na escola? Tentaremos responder a estas questões para que as aulas possam ser desenvolvidas buscando a máxima participação de todos, além de contribuir para o desenvolvimento da aprendizagem sobre as lutas.

Quadro 7: Dicas importantes ao professor ao ensinar as lutas na escola

ASPECTOS IMPORTANTES NA HORA DE ENSINAR AS LUTAS				
Formas de apresentação das informações: observação, instrução verbal e dicas táteis	A questão de gênero e coeducação	Cuidados e segurança	Inclusão	Avaliação

Fonte: O autor.

Formas de apresentação das informações

Há basicamente três formas: os alunos aprenderem por meio da observação do que o professor realiza (observação); o professor fala e os alunos tentam executar (instrução verbal); o professor instrui e corrige os alunos por meio de toques em seu corpo (dicas táteis).

A observação é uma maneira muito importante de promover a aprendizagem uma vez que, ao olhar o professor, os alunos podem buscar realizar os procedimentos assimilando o que deve ser feito. É uma questão importante que vai além de simplesmente ‘repetir’ o que o professor faz, mas ilustrar possibilidades concretas de execução, que podem ser utilizadas em diversos momentos. Vale ressaltar que os alunos podem observar imagens e vídeos que também ajudam no processo de ensino e aprendizagem.

É importante que o ensino não fique restrito apenas à questão da observação. Assim, o professor pode, vez ou outra, descrever os procedimentos aos alunos que buscarão desenvolver as ações somente por meio das instruções estabelecidas que devem ser simples, diretas e pontuais, por exemplo: ‘coloque a mão na cabeça e comece a caminhar’. Pode ser mais difícil para os alunos entenderem no início, mas é uma estratégia interessante, principalmente com alunos mais velhos e adolescentes.

Em alguns momentos, caso seja necessário e oportuno, é possível ainda utilizar as dicas táteis, que são correções pontuais aos procedimentos desenvolvidos. Por exemplo, vamos supor que um aluno não está entendendo que tem que colocar a mão na cabeça, o professor, por sua vez, colocará a mão do aluno da maneira correta.

A questão de gênero

A questão de gênero é um dos princípios que requer maior atenção dos professores ao ensinar as lutas. Devemos nos esforçar para modificar a ideia, culturalmente construída, de que meninas não podem lutar. É claro que isso não é uma tarefa fácil e vai requerer diferentes estratégias, como a coeducação, na qual os alunos trabalham juntos em pares de ensino e aprendizagem, ou seja, meninos e meninas vivenciando as lutas juntos. O professor poderá modificar as atividades e dividir os alunos de diferentes formas como por tamanho, idade e inclusive sexo, se achar oportuno, mas é fundamental que alunos e alunas lutem também juntos e discutam a importância de se viver juntos em sociedade.

Cuidados e segurança

Os cuidados e segurança na hora de ensinar as lutas é outra questão fundamental. Embora saibamos que acidentes acontecem, se há ainda certos preconceitos com o ensino das lutas, uma lesão grave em uma aula poderá ser suficiente para que haja um impedimento ao ensino dessas práticas. É preciso ter atenção às questões de infraestrutura, qualidade dos materiais, locais apropriados para se realizar os procedimentos (como o solo, por exemplo), entre outras. Além disso, controlar a motivação dos alunos também é muito importante, uma vez que é possível haver elevada excitação no desenvolvimento das vivências o que, por sua vez, pode acarretar movimentos afobados ou sem controle e gerar lesões. Tais cuidados são fundamentais e devem ser constantemente discutidos com os alunos e alunas.

Inclusão

A questão da inclusão, além de fundamental, deve ser preconizada em todas as aulas. Isso significa que devemos propor aulas que incluam todos os alunos, todos mesmo! Pode ser que em nossas aulas não tenhamos alunos com deficiências, mas pode ser que tenhamos casos de obesidade, por exemplo, ou então de doença cardíaca, ou mesmo alunos menos habilidosos. Todos devem realizar a aula, desde que adequada às suas particularidades. É fundamental que participem das aulas o que, muitas vezes, poderá requerer certa adaptação dos procedimentos por parte do professor. Ainda que não haja alunos com deficiência, vivenciar tais ações como, por exemplo, uma atividade de luta com os olhos vendados, é uma oportunidade interessante de compreender essa limitação e aprender a viver de modo mais respeitoso.

Avaliação

Finalmente, é muito importante que o professor tenha sempre a ideia de como avaliar as aulas sobre as lutas. Sobretudo, é fundamental que o professor tenha registro dos alunos, independente da questão de nota, ou seja, realizar observações individuais e coletivas, aplicar alguns questionários para saber a opinião deles sobre as aulas ou então uma avaliação conceitual sobre as lutas são possibilidades que devem caminhar de modo contínuo e não apenas ao final de um mês, bimestre ou semestre. Além disso, os eventos e festivais, como aqueles que iremos demonstrar mais adiante nos planos de aula, ilustram outras possibilidades de compreender as avaliações e devem ser estimulados para que as aulas de lutas sejam mais significativas. O importante é sempre apresentar para os alunos os seus progressos, melhoras e aprendizagem, bem como suas dificuldades, buscando formas de contribuir com sua formação.

Orientações para modificar as atividades conforme a faixa etária dos alunos

É muito importante que o professor tenha ideia das diferenças existentes em cada idade e que isso exige variadas formas de ensinar. Ensinar as lutas para uma criança de 6 anos é bem diferente do que ensiná-las a um adolescente de 16 anos, mesmo que os objetivos sejam semelhantes. Isso se deve porque o estágio de desenvolvimento e as experiências anteriores, de modo geral, são diferentes e, por isso, as aulas devem estar adequadas a essas diferenças. No quadro a seguir consideramos algumas possibilidades de acordo com o nível de desenvolvimento dos alunos.

Quadro 8: Faixa etária e suas características para o ensino das lutas na escola

ORIENTAÇÕES DE ATIVIDADES DE LUTAS POR FAIXA ETÁRIA E SUAS PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS*			
Faixa etária	Fase de desenvolvimento	Principais características	O que enfatizar no ensino das lutas
5-7 anos	Fase do movimento fundamental (estágio de proficiência)	Habilidades fundamentais (correr, saltar, pular, rolar etc.) proficientes, coordenadas e controladas, construção de suas representações mentais	Atividades básicas como brincadeiras gerais, atividades de empurrar, rolar, correr e pegar de modo lúdico, indo do abstrato para o concreto, ou seja, jogos mais gerais para jogos mais específicos
7-10 anos	Fase do movimento especializado (estágio de transição)	Combinação de movimentos fundamentais em situações esportivas e recreativas com maior precisão e controle e maior relação com os outros	Início do processo de ensino dos aspectos gerais, brincadeiras de oposição, movimentos de distância curta, média e longa, diversidade de jogos de oposição em duplas e grupos
11-13 anos	Fase do movimento especializado (estágio de aplicação)	Maior tomada de decisão, ampliação da relação com a tarefa e o ambiente e maior ênfase na forma, habilidade e precisão, ampliando as atividades específicas e ampliação de sua autonomia	Movimentos mais avançados como combinação de socos e chutes, aprendizagem de esquivas, movimentos de defesa e contragolpes, aplicação de movimentos como rolamentos, agarres e toques em situações de oposição direta, jogos especializados e algumas modalidades de luta adaptada
14 anos ou mais	Fase do movimento especializado (estágio de utilização ao longo da vida)	Uso do repertório motor aprendido desde o nascimento, movimentos mais refinados e aplicados aos esportes e utilização ao longo da vida com maior criticidade e criatividade	Ampliação dos movimentos e combinações, aprendizagem da lógica das diferentes modalidades, características semelhantes e diferentes entre as modalidades e aprendizagem das práticas de distância mista.

Fonte: Adaptado de Gallahue, Ozmun e Goodway (2013).

É fundamental que o professor compreenda que cada fase de desenvolvimento tem suas especificidades, o que indica que as técnicas das modalidades de luta no alto nível não devem ser ensinadas para uma criança de seis anos. Adequar as atividades às características dos alunos é fundamental para um ensino de qualidade. Mais do que isso, cada faixa etária exige diferenças no ensino dos conceitos, como os aspectos históricos e regras das lutas, além de necessitarem estratégias diferenciadas para abordar os valores e atitudes durante as aulas. Dessa forma, com crianças menores o reforço às regras e a importância da relação com os demais se tornam diferentes daquelas utilizadas com adolescentes, por exemplo.

REFERÊNCIA

GALLAHUE, David L.; OZMUN, Jackie C.; GOODWAY, John D. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PLANOS DE AULA DE LUTAS

- Tema da aula 01 - Diferenciando lutas de brigas, atividades introdutórias.
- Tema da aula 02 - Jogos de lutas: compreendendo as características de lutar.
- Tema da aula 03 - Classificação das lutas.
- Tema da aula 04 - As lutas de demonstração: o que são?
- Tema da aula 05 – Ações adaptadas e as lutas na inclusão.
- Tema da aula 06 - Jogos de lutas de curta distância.
- Tema da aula 07 - Jogos de lutas de média distância.
- Tema da aula 08 - Jogos de lutas de longa distância.
- Tema da aula 09 - Lutas, trabalho e consumo.
- Tema da aula 10 - Festival de jogos de lutas.
- Tema de aula 11 – As lutas e suas histórias: possíveis origens e transformações
- Tema de aula 12 – Lutas de curta distância: Judô
- Tema de aula 13 – Lutas de curta distância: *Jiu Jitsu*
- Tema de aula 14 – Lutas de curta distância: Sumô
- Tema de aula 15 – Lutas de média distância: Boxe
- Tema de aula 16 – Lutas de média distância: *Muay Thai*
- Tema de aula 17 – Lutas de média distância: Caratê
- Tema de aula 18 – Lutas de longa distância: Esgrima

Tema de aula 19 – Lutas de distância mista: MMA

Tema de aula 20 – Evento final das lutas.

TEMA DA AULA - 01

Diferenciando lutas de brigas: atividades introdutórias

RODA INICIAL

- Professor reúne os alunos em roda e realiza o seguinte questionamento: qual a diferença entre brigas e lutas?
- Pergunte se os alunos já viram duas pessoas brigando e duas pessoas lutando e peça para que eles expliquem as diferenças entre essas ações. Mostre imagens e peça para eles diferenciarem lutas e brigas:
- Explique que um dos princípios básicos das lutas é ter regras claras, que definem o que pode e não pode ser feito, diferentemente das brigas, nas quais as regras não existem.
- Além das regras, fale sobre o respeito, pois sem ele não é possível lutar, assim, deverá ser a base para a realização das aulas, caso contrário, constitui-se uma briga.

DESENVOLVIMENTO

1. **Pega-pega das lutas:** os alunos deverão pendurar em suas cinturas uma fita de aproximadamente 30 cm que pode ser de diversos materiais como TNT, plástico, borracha, papel crepom, entre outros. O objetivo da atividade será conquistar o maior número de fitas das outras pessoas sem, com isso, perder a própria fita. Os alunos não poderão encostar uns nos outros, apenas nas fitas penduradas na cintura. Os que forem perdendo as fitas podem continuar na brincadeira buscando conquistar o maior número de fitas possível. Ganha aquele que conquistar o maior número de fitas no prazo de tempo estipulado pelo professor. Explique para os alunos que o objetivo é algo preso na outra pessoa, ou seja, o foco está na outra pessoa e é móvel, pois ela se desloca, aspectos que encontramos de modo geral nas lutas.
2. **Prendedores em grupo:** os alunos deverão ser divididos em duas equipes com o mesmo número de participantes. Cada aluno deverá receber uma quantidade entre três a cinco prendedores de roupa presos na camiseta. O objetivo de cada grupo será pegar o máximo possível de prendedores da outra equipe durante o tempo delimitado pelo professor (cerca de 1 a 2 minutos). Os alunos poderão proteger seus próprios prendedores, impedindo com as mãos que outras pessoas retirem os prendedores. Ao final de cada rodada, os grupos deverão somar as pontuações (número de prendedores retirados da outra equipe). É possível realizar várias rodadas (entre 3 e 5, pelo menos).
3. **Luta das bexigas:** cada aluno deverá receber uma bexiga e enchê-la. Inicialmente, os alunos deverão realizar diferentes movimentos relacionados às lutas de maneira livre nas bexigas como dar socos, chutes, joelhadas, entre outros, sem deixar as bexigas caírem no chão (não pode segurar as bexigas, somente tocá-las). Depois a atividade deverá ser realizada em duplas: cada aluno deverá se concentrar em não derrubar sua própria bexiga (realizando movimentos livres de lutas) ao mesmo tempo em que deverá retirar a bexiga do outro e manter as duas no ar com movimentos de luta. Posteriormente, a atividade deverá acontecer em um grande grupo: os alunos deverão buscar manter sua própria bexiga suspensa sem cair no chão com movimentos de luta, ao mesmo tempo em que deverá estourar o máximo de bexigas possível. Ganha o aluno que conseguir manter sua bexiga sem ser estourada.
4. **Lutando por território:** os alunos deverão estar divididos em duplas. Cada dupla deverá ter à disposição um arco para a realização da atividade. Primeiramente, uma das pessoas da dupla deverá entrar no arco enquanto o outro se mantém fora do mesmo. As duplas começam então a se enfrentar: o objetivo de quem está fora do arco é empurrar com os braços aquele que se encontra dentro do arco, fazendo-o desequilibrar e/ou sair (pisar fora do espaço delimitado). Já quem está dentro do arco deve manter-se no espaço e, por isso, deve empurrar a outra pessoa a fim de afastá-la do local. Após a vivência dessa atividade, as duplas trocam de função, ou seja, quem estava dentro do arco passa a realizar as ações fora e vice-versa.

Obs.: É possível trocar de duplas para que os alunos possam vivenciar a realização das atividades com pessoas diferentes.

DICAS

- **Atividade 1:** Em todas as atividades é importantíssimo ter sempre atenção com a segurança, portanto, o respeito às regras estipuladas pelo professor é fundamental, ou as atividades não poderão ocorrer. É possível substituir as fitas por bexigas cheias que devem ser presas na cintura e estouradas pelos outros alunos. É possível fazer várias rodadas da brincadeira, computando os pontos individualmente ou em grupo, a partir de uma divisão prévia na qual, ao final, somarão os pontos (número de fitas) obtidos pelas equipes.
- **Atividade 2:** É aconselhável, se possível, que os grupos apresentem cores de prendedores diferentes, para ficar mais fácil de diferenciar o número de cores de cada time. Somente é possível impedir os outros de retirar o prendedor empurrando as mãos deles. Não serão permitidos socos, ou então agarrar os próprios prendedores para que ninguém os tire. Para guardar os prendedores do outro time é possível que cada aluno tenha uma sacolinha plástica, ou então guarde nos bolsos para a contagem ao final de cada etapa.
- **Atividade 3:** Indica-se que o professor tenha bexigas a mais disponíveis, uma vez que elas poderão estourar. Os alunos não poderão tocar uns nos outros, apenas nas bexigas. É preciso ter cuidado com lesões porque, algumas vezes, ao ficar prestando atenção nas bexigas dos outros, os alunos se esquecem de onde estão e podem colidir uns nos outros sem querer.
- **Atividade 4:** Se não houver arcos à disposição, é possível desenhar os círculos no chão (do tamanho aproximado de 1 arco de ginástica) com giz ou marcar com fita adesiva. É preciso enfatizar que só poderá utilizar ações de empurrar ou puxar os colegas, ou seja, socos e chutes ou outras práticas de toque no outro não serão permitidas. Essas ações deverão ser realizadas com as mãos das duplas entrelaçadas, cada um com a palma da mão na do outro, empurrando-o. Atenção sobre a diferença de força, massa corporal ou habilidade nas duplas. Sugira que os alunos proponham também modificações nas regras durante as atividades.
- **Dicas de inclusão:** Lembre-se de que as regras dos jogos podem ser adaptadas, caso haja alunos com deficiência nas turmas. Ex. o ataque para retirar a fita da cintura do aluno com deficiência visual deve ser feito por uma única pessoa por vez e precedida do aviso de aproximação. Ao programar aulas com materiais com imagens e vídeos, preocupe-se em torná-los acessíveis. Quando houver alunos cegos e/ou surdos nas turmas, busque auxílio dos professores das salas de recursos multifuncionais ou de profissionais e instituições especializadas e tente realizar áudio-descrição dos vídeos, inserção de legendas e até mesmo convide intérpretes de Libras para realizar a tradução simultânea durante a exibição do material.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos o que eles aprenderam na aula;
- Peça para que digam, novamente, quais as principais características das lutas e das brigas e quais são as principais diferenças entre elas;
- Pergunte se os alunos gostaram das vivências. Se sim, por quê? Se não, quais as razões disso?
- Fique atento para as diferenças entre as respostas de meninos e meninas. Ambos gostaram da aula de modo igual ou um grupo gostou mais do que o outro? É importante contextualizar, na aula, a importância tanto de meninos quanto de meninas lutarem, pois as lutas são feitas para todos.

PARA SABER MAIS

- CHAVE, Eduardo. **Lutas e brigas**. 9 abr. 2013. (6 min 0,55s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=RNA2hgAEAwg>>. Acesso em: 14 jun. 2014.
- SILVA, Welington. **Luta**: conteúdo da Educação Física. 14 fev. 2011. (8 min 0,51 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=n4cgYaD1ITo>>. Acesso em: 14 jun. 2014.
- OLIVEIRA, Mario Marques; NOZAKI, Joice Mayumi. **Lutas na Educação Física**. 28 out. 2010. (3 min). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=ES5le9XI9kM>>. Acesso em: 14 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 02

Jogos de lutas: compreendendo as características de lutar

RODA INICIAL

- Professor inicia a aula com um questionamento: como podemos aprender as lutas durante as aulas?
- Relembre com os alunos de que lutas são diferentes de brigas, pois para lutar é necessário haver regras claras, além do respeito acima de tudo;
- Pergunte aos alunos se eles já brincaram de lutar. Se sim, quais brincadeiras?
- Apresente a possibilidade de praticar diversas atividades de lutas em forma de brincadeiras;
- Explique aos alunos que eles vivenciarão as principais características das lutas tais como a oposição, a imprevisibilidade das ações, as regras etc.

DESENVOLVIMENTO

1. **Lutando com as bolas de sabão:** em duplas, um de frente para o outro. Nessa atividade é necessário ter como material um objeto por dupla que se possa fazer bola de sabão (com água e detergente): a) Uma pessoa da dupla deverá fazer bolas de sabão, enquanto o outro deverá procurar golpear as bolas com alguns movimentos de luta conhecidos, tais como socos e chutes, realizados ainda de modo livre; b) Após um tempo, as duplas trocam as funções e quem estava realizando os golpes, passa a fazer as bolas de sabão e vice-versa; c) Uma variação é apresentar uma competição entre as duplas: quem consegue golpear mais bolas de sabão? E quem consegue manter as bolas no ar com golpes de luta sem estourá-las?
2. **Jogo de esquivar:** em duplas, um de frente para o outro, ainda com os objetos que fazem bola de sabão: a) O objetivo da atividade será procurar se desvencilhar das bolas de sabão que o outro irá fazer; b) Para isso, é importante que enquanto um faz as bolas de sabão, o outro tente se esquivar, fugir das bolas, movendo o mínimo possível os pés do chão; c) Depois de realizada a atividade por uma pessoa, trocam-se as funções e quem estava se esquivando passa a fazer as bolas de sabão e vice-versa.
3. **Jogo de imobilizar:** em duplas, sentados, um de costas para o outro. 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 atividades são trocadas e quem estava segurando passa a tentar fugir e vice-versa.
4. **Jogo de conquistar território:** 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 passa a defendê-lo, e vice-versa.
5. **Jogo de desequilibrar:** 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 ou puxar o companheiro.

DICAS

- **Atividade 1:** Na atividade das bolas de sabão, é possível começar de modo mais simples, com apenas uma possibilidade de golpe. Por exemplo, só pode dar socos nas bolas de sabão de baixo para cima, depois só chute, e assim por diante, até poder juntar todos os golpes. Caso os alunos não conheçam golpes de lutas, peça para imitarem o que veem em filmes, desenhos ou dos próprios companheiros. O professor poderá ainda demonstrar alguns golpes mais básicos, como chutes e socos. É possível realizar diferentes desafios tanto entre as pessoas da dupla, como quem consegue golpear mais bolas, quanto entre diferentes duplas, buscando golpear as bolas de sabão das demais duplas ao mesmo tempo em que se devem manter as próprias bolas no ar.
- **Atividade 2:** Não é permitido ao aluno que estiver se esquivando sair correndo ou fugir do espaço. Lembre-se: esquivar não é sair correndo e sim se desvencilhar dos golpes, permanecendo no local de enfrentamento. Quanto maior o número de bolas de sabão, mais difícil torna-se a esquivar, por isso, peça para os alunos começarem com menos bolas de sabão e irem aumentando a quantidade com o passar do tempo. Atenção para que as bolas de sabão não molhem os alunos e nem provoquem irritações nos olhos.
- **Atividade 3:** Atenção ao piso do ambiente, pois se ele for muito escorregadio, ou então se houver buracos ou pedras, poderá machucar os alunos. Para se desvencilhar é necessário utilizar somente os braços e o apoio das pernas no chão. Outras formas não serão permitidas, tais como toques de socos e chutes. Indica-se que as duplas sejam trocadas, visando maior interação entre os alunos.
- **Atividade 4:** Professor, muita atenção na hora de explicar o que pode e o que não pode fazer para impedir a passagem dos alunos no espaço. Socos, chutes, ou qualquer ação que não seja empurrar ou puxar pelas mãos não devem ser permitidos em hipótese alguma. O tempo de cada rodada pode variar de acordo com o número de alunos em cada grupo, além do espaço utilizado, mas não deverá ser muito longo para não tornar o jogo cansativo. É preciso ter atenção com a delimitação do espaço da quadra para os alunos não correrem o risco de sair do espaço sem marcação ao tentarem se desvencilhar dos defensores.
- **Atividade 5:** Para que o jogo aconteça é necessário que os pés estejam bem encostados um no outro. Alguns alunos para desequilibrar o colega poderão utilizar o corpo apoiando-o no outro, o que não é permitido, o desequilíbrio poderá vir somente dos movimentos do braço; As duplas podem ser trocadas para que a atividade fique mais dinâmica e os alunos vivenciem com um número maior de pessoas.
- **Dicas de inclusão:** Em caso de alunos com deficiência visual na turma apresente-lhes, antes do início da aula/atividades, os materiais e o espaço a ser utilizado para que o mesmo possa construir mapas mentais e formar conceitos em relação aos espaços e objetos a serem utilizados. Em caso de alunos com deficiência visual na turma, procure sempre associar comando e objetos à emissão de sons, o que permite que esse aluno recorra a outros sentidos que não o visual para realização da tarefa. Por exemplo: por meio da voz, indicar a direção, número de bolas e direção percorrida que o aluno cego precisa atacar ou esquivar. Estimular a turma a manter o ambiente tranquilo e silencioso ajuda o aluno com deficiência visual a construir pistas no ambiente para sua orientação, mobilidade e realização das tarefas.

RODA FINAL

- O professor pergunta aos alunos o que eles aprenderam na aula. Solicite que eles lembrem as principais características das lutas como a imprevisibilidade das ações, a oposição, as regras, entre outras;
- Solicite que eles descrevam se lutaram ou brincaram. Quais as diferenças entre lutas e brincadeiras?
- Deixe claro que os jogos são estratégias muito interessantes para ensinar as lutas na escola e permite uma série de vivências interessantes e, por isso, serão utilizados muito ao longo das aulas;
- Por fim, peça para que os alunos pesquisem nos meios de comunicação (desenhos animados e filmes, e com pessoas mais velhas) sobre outros jogos que podem ser relacionados às lutas e tragam na aula seguinte.

PARA SABER MAIS

- AUGUSTO, Alexandre. **Lutas na escola**. 10 nov. 2011. (13 min 0,26 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=y1Jj80WUZEc>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- SATA, Keith. **Lutas - jogos de oposição - PUCPR**. 26 mar. 2011. (9 min 0,59 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=XFZUERAAJMQ>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- NAKAMOTO, Henrique Okajima. **Luta - jogo**. 08 abr. 2011. (8 min 0,41s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=2YbXP_xENro>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 03

Classificando as lutas

RODA INICIAL

- Quantas modalidades de luta existem no mundo? O professor pergunta aos alunos quais são as modalidades de lutas que eles conhecem e solicita que anotem em um quadro (ou papel);
- Tente ajudá-los tanto com as modalidades mais conhecidas como o judô, *jiu-jitsu*, caratê, *kung fu*, boxe etc., até aquelas menos conhecidas como *krav maga*, *kendo*, aikido, hapkido, entre outras;
- Pergunte-lhes o que há em comum nas lutas: chutes, socos, agarres? Podemos fazer uma comparação com práticas mais curtas, que exigem agarres, e mais distantes, como os chutes e socos. Pergunte quais são as distâncias possíveis nas lutas?
- Deixe claro que não será possível ensinar todas as modalidades de luta na escola por conta de uma série de fatores, mas que haverá um esforço para ensinar diferentes características das modalidades de modo geral. Convide os alunos a entrarem no universo das lutas a partir das vivências das distâncias.

DESENVOLVIMENTO

- **Aquecimento no trem das lutas (ações de média distância – toque no outro):** 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.
- **Estica e puxa (ações de curta distância – agarre no outro):** 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 passa a puxar a outra pessoa e vice-versa.
- **De cara com a fera (ações de curta distância – agarre no outro):** 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 a frente; c) O objetivo é apoiar-se na outra pessoa e buscar desequilibrá-la para um dos lados, porém buscando manter-se em equilíbrio.
- **Estafeta das lutas (ações de média distância – toque no outro):** 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 próximo 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.

DICAS

- **Atividade 1:** em vez de simplesmente tocar no outro, os alunos podem estar usando fitas penduradas na cintura que deverão ser retiradas pelos colegas. Caso um aluno não consiga correr a ponto de pegar quem ele deve, o professor pode estabelecer regras que dinamizem as ações, como estabelecer que quem está na fila deve estar com os olhos vendados, ou então caminhar abaixados, no chão, saltitando, entre outros. As filas deverão ser formadas com um número de pessoas que permita a realização da atividade. Um número muito pequeno de alunos em cada fila impossibilita a atividade.
- **Atividade 2:** Cuidado com lesões nos braços e nos ombros. Caso algum aluno tenha algum problema de saúde (como, por exemplo, frouxidão ligamentar nos ombros) é possível realizar o movimento de tração (puxá-lo) por outra parte do corpo, como a cintura. Os movimentos de puxada no outro não devem ser realizados de maneira brusca como se estivesse dando ‘trancos’ na pessoa. Deve ser um movimento contínuo, buscando somente deslocá-la pelo espaço delimitado. É fundamental que antes da atividade, os alunos compreendam como realizar o equilíbrio de oposição à força realizada pelo outro, ou seja, se alguém empurra, é necessário o movimento contrário para equilibrar e vice-versa.
- **Atividade 3:** Os alunos deverão se equilibrar um ao outro para promover o desequilíbrio do companheiro. Para isso, atitudes bruscas não serão permitidas, tendo em vista que a outra pessoa poderá cair. Nessa atividade, é aconselhável que as duplas tenham pesos corporais semelhantes. É possível diversificar as duplas para que os alunos tenham vivências diferenciadas.
- **Atividade 4:** É preciso ter o mesmo número de pessoas em cada grupo. Caso isso não seja possível, uma pessoa do grupo que tem menos alunos deverá realizar a atividade duas vezes para equilibrar as tentativas. Caso haja mais de dois grupos, é possível que os grupos se enfrentem a cada rodada. Para que não haja longas filas, se a quantidade de alunos for muito grande (superior a 20-25 alunos), aconselha-se a dividi-los em quatro grupos ou mais para que os alunos possam vivenciar a atividade mais vezes.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos: quais as principais características das atividades vivenciadas? O que elas têm em comum? E de diferente?
- No diálogo, é importante encaminhar a discussão para que os alunos entendam que vivenciaram atividades de diferentes distâncias, algumas mais próximas dos companheiros (atividades 2 e 3), outras mais distantes (atividades 1 e 4) e que isso provoca estratégias de ação diferentes, ou seja, é diferente lutar mais próximo e mais distante;
- Das atividades vivenciadas, quais os alunos mais gostaram? Por quê?
- Peça para que os alunos pesquisem sobre lutas em que não haja o combate entre duas pessoas como aquelas atividades de demonstração de formas e movimentos coreografados (katas e katis), que serão o tema para a próxima aula.

PARA SABER MAIS

- BRITTO, Alexs. **Desenvolvendo lutas criativas**. 6 mar. 2012. (3 min 0,02 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=-MLWn2CyXaM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- SILVA, Welington. **Luta**: conteúdo da educação física. 14 fev. 2011. (8 min 0,51 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=n4cgYaD1lTo>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- LIMA, Elaine de. **Lutas na educação física escolar (parte 2)**. 1 mar. 2013. (13 min 0,15 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=qe40R3eNt_o>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 04

As lutas de demonstração: o que são?

RODA INICIAL

- Na aula anterior foi solicitada uma pesquisa sobre o que são as práticas de demonstração nas lutas. Pergunte para os alunos o que eles conseguiram obter de informações sobre estas práticas, bastante populares em algumas modalidades;
- Indique que as práticas de demonstração nas lutas servem tanto como forma de concentração e aprendizagem, como também uma forma competitiva, visto que há campeonatos somente dessa modalidade, que prioriza a estética dos movimentos e a combinação da coreografia organizada;
- Explique para os alunos que serão vivenciadas atividades gerais de 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.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Imitando os animais:** solicite que os alunos fiquem lado a lado na quadra e, ao comando do professor, imitem diferentes animais da maneira como bem entenderem. Por exemplo: eles podem imitar um macaco, um tigre, uma galinha, entre outros animais: a) Após alguns minutos de vivência destes animais, modifique a proposta: agora, em vez de simplesmente imitarem a forma de andar e o comportamento desses animais, os alunos terão que incorporá-los no momento de enfrentamento com outros animais seja por comida, território etc.; b) Os alunos deverão projetar um confronto imaginário de luta como acreditam que seus animais lutariam com outros. Não deve haver o confronto entre dois ou mais alunos no momento. Eles devem realizar essa atividade imaginando seus próprios confrontos a partir das solicitações do professor.
- 2. Estátua:** os alunos devem 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, 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.
- 3. Seguindo o professor:** 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.
- 4. Combinando a luta em duplas:** 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.

DICAS

- **Atividade 1:** Caso os alunos não conheçam movimentos de lutas possíveis, é importante dar algumas ideias, demonstrando e/ou falando como os animais podem lutar. É importante deixar claro que a observação nos movimentos dos animais foi uma inspiração para a criação de algumas modalidades de luta, mas que hoje em dia os seres humanos lutam por muitos motivos que não são somente a sobrevivência, diferente dos animais. Não se esqueça de elogiar os alunos ao longo da atividade e considerar que alguns poderão ter muita vergonha na realização das atividades.
- **Atividade 2:** Essa atividade se assemelha à atividade de estátua de modo geral, mas é preciso enfatizar movimentos relacionados às lutas. Caso os alunos não conheçam nenhum movimento de luta é importante ilustrar algumas possibilidades antes de começar a atividade. É possível ainda realizar a seguinte variação: no momento de realização da estátua, peça para os alunos interagirem entre si, ou seja, combinar que os alunos na estátua interajam entre si, uns se defendendo e outros atacando, como uma 'foto' imaginária.
- **Atividade 3:** Uma variação interessante é o professor substituir a instrução oral por outras formas. Assim, em vez de falar a ação ou o nome do golpe, o professor pode falar números (de 1 a 4, por exemplo), cores que representem as ações, ou outras formas apropriadas, desde que sejam explicadas com antecedência aos alunos. É importante que os alunos realizem as movimentações da forma mais sincronizada possível, formando um conjunto que represente a prática das ações esperadas em grupo/coletiva. É possível explicar antes como se realiza um soco em algumas modalidades de luta, e outros movimentos como chutes, joelhadas, deslocamentos, esquivas, entre outros, para que os alunos tenham uma noção do que deverão fazer.
- **Atividade 4:** Estipule um tempo para as duplas organizarem a combinação de movimentos. Caso eles tenham dificuldades, é preciso estimulá-los com possibilidades de criação. Não deixe que as duplas copiem os movimentos uma das outras. Enfatize a questão da autoria na criação dos movimentos. Caso seja possível, amplie a combinação de movimentos para cenas maiores, entre 30 segundos até 1 minuto de duração. É possível ainda estimular os alunos a realizarem a combinação de outras duplas.
- **Dica de inclusão:** Caso haja alunos surdos nas turmas, não utilize apenas comandos ou sinalização através de apito ou som. Associe outros sinais aos sonoros, como, por exemplo, gesticular com os braços, levantar uma bandeira, mostrar uma placa etc.

RODA FINAL

- Os alunos gostaram da aula? Quais os pontos positivos? E os negativos?
- Pergunte se entenderam que os movimentos de demonstração são ou não são lutas. Por quê?
- Explique que há diferenças significativas entre as práticas que apresentam enfrentamento físico direto e as ações de demonstração, mas que algumas ações são parecidas, por isso, elas podem ser consideradas como lutas;
- Por fim, pergunte se algum aluno conhece outras formas e demonstrações e, em caso positivo, convide-o para demonstrar.

PARA SABER MAIS

- LIMA, Elaine de. **Lutas na educação física escolar (parte 1)**. 28 fev. 2013. (8 min 0,20 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=phVewkwvHQA>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- LIMA, Elaine de. **Lutas na educação física escolar (parte 2)**. 1 mar. 2013. (13 min 0,15 s). Disponível em: http://www.youtube.com/watch?v=qe40R3eNt_o. Acesso em: 12 jun. 2014.
- LUTAS Educação Física USF. 11 set. 2010. (3 min 0,41 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=CFwNDndAgxQ>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 05

Ações adaptadas e as lutas na inclusão

RODA INICIAL

- Nessa aula, o objetivo será compreender algumas ações adaptadas para realizar as lutas na perspectiva da inclusão. Pergunte aos alunos se eles já viram ou conhecem alguém com alguma deficiência e se é possível lutar tendo deficiência;
- Como fazer para que pessoas com deficiência possam também aprender as lutas?
- Diga aos alunos que existe uma série de deficiências, cada uma com suas características e, por isso, vivenciarão apenas algumas possibilidades;
- Caso haja alunos com deficiência na sala, pergunte como seria possível adaptar as atividades para que todos pudessem participar;
- Se não houver alunos com deficiência na sala, é preciso explicar a importância de se incluir todos na escola. Deixe claro que vivenciarão algumas possibilidades para o entendimento de alguns aspectos relacionados à inclusão, mas que o respeito é o aspecto mais importante para a interação em sociedade e, por isso, deve ser uma das maiores ênfases da aula.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Empurrando com apenas um dos braços:** essa atividade pode simular e adaptar as ações para pessoas que tenham deficiência física nos membros superiores. Em duplas, um de frente para o outro: a) Os alunos deverão ter um dos braços colocados para trás. Esse braço não poderá participar das ações de enfrentamento de maneira alguma; b) O objetivo da atividade é procurar empurrar a outra pessoa até que ela perca o equilíbrio; c) O equilíbrio é perdido sempre que a outra pessoa deslocar um dos pés, ou seja, dar um passo para algum dos lados; d) Cada vez que alguém conseguir desequilibrar o outro com apenas um dos braços, conta-se 1 ponto; e) Decorridos alguns instantes, o professor paralisa a atividade e os alunos somam os pontos de cada tentativa.
- 2. Sentados em oposição:** essa atividade permite a simulação de alguma forma de lesão nas pernas ou ainda a participação de cadeirantes. Em duplas, sentados um de frente para o outro com as pernas cruzadas (estilo índio): a) Os alunos deverão segurar um na mão do outro (palmas de ambas as mãos em contato direto); b) O objetivo da atividade é desequilibrar o companheiro a partir da movimentação dos braços. Ao mesmo tempo, procurar manter-se com a coluna reta para que a própria pessoa não perca o equilíbrio; c) Para isso, só é possível realizar movimentos de puxada e empurrada com os braços, que estão em contato direto com os braços do companheiro; d) Cada desequilíbrio do companheiro conta-se 1 ponto para a pessoa; e) Depois de alguns momentos de prática, o professor paralisa a atividade e computam-se os pontos de cada um.
- 3. Sem visão em duplas agachados:** essa atividade busca simular vivências de pessoas com comprometimento visual. Para isso, os alunos deverão estar com os olhos vendados em toda a atividade. Em duplas, agachados (com os joelhos flexionados) um de frente para o outro, posição semelhante àquela denominada de ‘luta de galo’: a) As palmas das mãos dos alunos devem estar encostadas com a de seus companheiros; b) Por meio de ações de empurrar as palmas das mãos, os alunos devem procurar desequilibrar seus colegas. Para isso, eles não podem abrir os olhos em momento algum; c) Cada vez que um aluno se desequilibrar, o ponto vai para o outro aluno da dupla que conseguiu realizar essa ação que valerá 1 ponto; d) Ao final, somam-se as pontuações para ver quem venceu; e) Pergunte aos alunos se é possível lutar com apenas uma das mãos. As respostas dos alunos com deficiência visual e sem essa deficiência são as mesmas? Por quê?
- 4. Sem visão com prendedor:** essa atividade também simulará a ausência de visão, agora por meio de ações de toque, representado pela retirada dos prendedores. Para isso são necessários prendedores de roupa. Em duplas e em pé, um de frente para o outro: a) Os alunos deverão ter cada um cerca de cinco prendedores de roupa presos na camiseta; b) O objetivo do jogo será retirar o máximo possível de prendedores do companheiro sem perder os seus próprios; c) No entanto, os alunos estarão vendados (ou com os olhos fechados) o que dificultará saber qual a localização dos prendedores; d) Para obter sucesso, eles deverão utilizar muito as mãos, ou seja, por não haver o sentido visual, o sentido tátil será fundamental para obter sucesso na atividade; e) Cada prendedor conquistado deverá ser colocado na própria camiseta;

f) Decorridos alguns segundos de atividade, o professor deverá paralisar as ações para a contagem de prendedores. Ganha a pessoa da dupla que tiver mais prendedores em sua camiseta.

DICAS

- **Atividade 1:** É aconselhável que as duplas sejam trocadas ao longo da atividade. Após algumas tentativas, os alunos poderão trocar os braços, ou seja, o braço que estava empurrando passa a ficar atrás do corpo, enquanto o outro passa a empurrar. Caso o professor e os alunos sintam necessidade, é possível amarrar o braço que não está sendo utilizado para que os alunos não mexam.
- **Atividade 2:** O solo deverá ser apropriado e não provocar lesões uma vez que os alunos estarão em contato direto com a superfície do chão nessa atividade. É preciso ter muito cuidado com o nível de comprometimento da coluna do aluno, ou seja, essa atividade só é possível caso não haja lesões na coluna que possam ser agravadas com o desequilíbrio. As duplas também podem ser trocadas, visando maior interação entre os alunos.
- **Atividade 3:** Caso haja problemas nos membros inferiores, como nos joelhos, por exemplo, é possível adaptar essa atividade e realizá-la sentado. Com relação aos olhos, se possível, aconselha-se o uso de vendas para evitar que eles abram os olhos sem querer ao longo da atividade. Não é permitido ficar em pé em nenhum momento durante a brincadeira.
- **Atividade 4:** Nessa atividade só serão permitidos toques no outro com o objetivo de procurar os prendedores e retirá-los. Demais ações como socos, chutes, empurrões ou passadas de perna (rasteiras) não são permitidas em hipótese alguma. Indica-se a utilização de vendas para melhor simulação da ausência de visão. As duplas podem ser trocadas para maior interação entre os alunos. É sempre fundamental ter muito cuidado e atenção com os aspectos de segurança.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos como foi realizar as práticas com as limitações impostas. Peça para que eles procurem imaginar o que é viver nessas condições e que adaptações são necessárias na sociedade;
- É possível lutar de modo adaptado e inclusivo? Deixe claro para os alunos que as lutas permitem uma série de atividades de inclusão. Há até modalidades Paraolímpicas, como o judô para cegos, por exemplo. Pergunte se os alunos já ouviram falar nessa modalidade;
- Por fim, mostre a importância do respeito para a realização das atividades. Discuta com os alunos a questão do respeito para as atividades inclusivas.

PARA SABER MAIS

- BUDNICAR, Claudio. **Princípios das artes marciais**. 29 set. 2011. (19 min 0,24 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=CpCFKahMsQE>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- JUDÔ Paraolímpico. 13 ago. 2012. (3 min 0,17 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=VhJG2rxNNWA>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- COMITÊ PARAOLÍMPICO BRASILEIRO. **Judô Paraolímpico**. 26 abr. 2008. (2 min 0,27 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=golCdYgs8rg>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 06

Jogos de lutas de curta distância

RODA INICIAL

- Quantas modalidades de luta podem ser compreendidas como de curta distância? *Jiu-jitsu*, judô, sumô, *wrestling* (luta olímpica, dividida em 2 estilos: livre e greco-romana), entre muitas outras. O que elas têm em comum?
- Mostre imagens de práticas de curta distância para os alunos.
- Mostre para os alunos que as modalidades de curta distância privilegiam o agarre, por isso, é importante estar sempre muito próximo do corpo da outra pessoa. Como existem vários jogos sobre as ações de curta distância, demonstraremos alguns nessa aula.

DESENVOLVIMENTO

1. **A arte da segurada:** em duplas, um de frente ao outro. Nessa atividade, um dos alunos da dupla objetivará fugir do colega que, por sua vez, objetivará segurá-lo e dominá-lo o máximo de vezes possível: a) O aluno que deverá fugir não pode sair correndo pelo espaço, ele deve permanecer a uma distância de um braço, aproximadamente, do outro aluno que, por sua vez, tentará de todas as formas segurar o outro; b) O ato de agarrar deve ser feito nos ombros, braços ou punhos do outro, tentando mantê-lo próximo de si, dominando-o por aproximadamente 3 segundos. Após esse tempo, é possível soltar o outro e iniciar uma nova investida; c) Depois de alguns momentos de vivência, o professor pode trocar as funções e quem ataca passa procurar defender-se e quem defende passa a atacar.
2. **Invadindo o espaço do outro em grupo:** os alunos devem ser divididos em grupos de aproximadamente cinco pessoas. Dois grupos se enfrentam, sendo que ora um atacará e outro defenderá, ora as funções serão trocadas. O professor deverá desenhar com giz no espaço alguns círculos. Deve haver um círculo com o diâmetro maior e um com o diâmetro um pouco menor: a) O grupo que começará defendendo deve ficar envolto no círculo menor, de costas para o espaço e de frente para os alunos que irão atacar. Os alunos que atacarão deverão ficar de frente para o grupo que estará defendendo, porém fora do círculo maior; b) O objetivo do grupo que atacará será chegar ao círculo menor; c) Consequentemente, 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 trocam de função e quem estava atacando passa a defender e vice-versa.
3. **Brincando de sumô:** em duplas, um de frente para o outro: a) O professor pode usar o círculo central existente nas quadras para delimitar o espaço ou desenhar alguns círculos sobre a quadra com um espaço menor; b) As duplas devem, por meio de ações de agarre nos braços, mãos e quadril um do outro, visar tirar o outro do espaço delimitado; c) Duas regras são fundamentais: não pode pisar para fora da área delimitada e nem encostar qualquer parte do corpo no chão que não seja as solas tênis, sapatos (ou pés); d) Decorridos alguns minutos de atividade, o professor pode trocar as duplas.
4. **Lutando pelo objeto:** os alunos devem ser divididos em duplas. Cada um da dupla terá funções diferenciadas, pois um irá atacar enquanto o outro irá defender: a) O aluno que irá defender deverá proteger o objeto colocado a um raio de 1 m de distância dele, aproximadamente (ele não deve ficar muito próximo desse objeto); b) Por sua vez, o aluno que irá atacar, deverá tentar 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 são empurrar, puxar e segurar o outro; d) Ao atingir o objetivo, o atacante computa 1 ponto e volta novamente a posição inicial, tentando alcançar de novo o objeto; e) Depois, as funções são invertidas, ou seja, quem estava atacando passa a defender e quem estava defendendo, passa a atacar, pelo mesmo período de tempo.

DICAS

- **Atividade 1:** Não serão permitidos socos, chutes, arranhões, ou segurar qualquer parte da vestimenta do outro aluno, bem como cabelos, óculos, entre outros. Em muitas ocasiões, os alunos que devem fugir das ações do outro podem sair correndo a uma distância bastante grande do outro. Essa prática desconfigura as ações de curta

distância e não deve ser realizada. É preciso dialogar com os alunos para atentarem-se a essa questão, orientando-os a permanecer no raio de ação do outro com uma distância de, aproximadamente, um braço.

- **Atividade 2:** O número de alunos por grupo poderá variar de acordo com o número total de alunos. O professor pode computar um tempo (por exemplo, 30 segundos ou 1 minuto) para a troca das ações. São necessários vários círculos na quadra para que os grupos possam se enfrentar todos simultaneamente. Para desenhar os círculos aconselha-se utilizar giz para marcar e uma corda presa no centro.
- **Atividade 3:** Também não são permitidos socos, chutes, puxões de cabelo ou qualquer outra ação que possa ferir de alguma forma a outra pessoa nessa atividade. As duplas devem se enfrentar e serem trocadas. É possível ir mantendo aquele que está vencendo os confrontos, caso o professor considere viável tal situação. As ações são intensas, por isso, é difícil manter essa atividade por muito tempo, os alunos não esperam muito para realizar as ações, por isso a necessidade de mais círculos.
- **Atividade 4:** Não é permitida a realização de nenhuma ação de toque, como chutes ou socos. Alguns alunos, focando apenas no objeto que devem alcançar, podem confundir algumas situações, utilizando-se de estratégias não permitidas. É preciso que tenham clareza das ações permitidas para que a construção das estratégias seja válida e leve à eficiência na realização do objetivo.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos o que as atividades vivenciadas têm em comum;
- Enfatize a questão do respeito necessário para as ações de curta distância, afinal, a proximidade com os outros, tão necessária nessas práticas, exige muito respeito às individualidades, deixe isso claro aos alunos;
- Por fim, questione que outras práticas poderiam ser vivenciadas relacionadas às atividades de curta distância e com que modalidades tais brincadeiras se parecem.

PARA SABER MAIS

- LIMA, Elaine de. **Lutas na educação física escolar (parte 2)**. 1 mar. 2013. (13 min 0,15 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=qe40R3eNt_o>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- ARAÚJO, Patrícia. **Jogos e brincadeiras para crianças praticantes de judô**. 25 out. 2009. (4 min 0,42 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=JTZ2iV5V4KQ>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- BRITTO, Alexs. **Desenvolvendo lutas recreativas**. 6 mar. 2012. (3 min 0,02 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=-MLWn2CyXaM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 07

Jogos de lutas de média distância

RODA INICIAL

- O professor indica que na aula anterior houve uma série de jogos para ensinar as ações de curta distância;
- Apresente para os alunos as práticas de média distância, que são aquelas na qual há a realização de toques no corpo da outra pessoa como socos e chutes, por exemplo. Há uma série de modalidades, como o *kung fu*, *caratê*, *taekwondo*, *Muay Thai*, *boxe*, *boxe chinês*, *savate*, *krav maga*, entre outros;
- Pergunte aos alunos quais práticas eles conhecem e quais eles gostariam de fazer e os motivos disso;
- Mostre para os alunos que as modalidades de média distância privilegiam o toque, por isso, é importante estar um pouco mais afastado do corpo da outra pessoa. Como existem vários jogos sobre as ações de média distância, serão demonstrados alguns nessa aula.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Toque no outro:** em duplas, um de frente para o outro em pé. Nesta atividade, o objetivo é encostar, tocar alguma parte do corpo da outra pessoa, como ombros ou joelho: a) A possibilidade mais simples é quando apenas um toca no corpo do outro que, por sua vez, deve apenas tentar defender-se dos ataques do colega. Depois, as funções são trocadas e quem estava atacando passa a defender e vice-versa; b) Outra possibilidade é mais complexa e mais próxima das ações referentes às lutas da escola, pois ambos podem atacar e defender ao mesmo tempo; c) Pode-se iniciar com os joelhos, por exemplo. Então, todas as ações devem ser voltadas para que se encoste no joelho da outra pessoa. Cada vez que isso acontecer marca-se um ponto; d) Depois, o professor pode variar os locais, passando para toques nos ombros, cintura e até as costas, dentre outras partes possíveis; e) O tempo de duração pode variar de acordo com os objetivos estipulados pelo professor; f) É possível também solicitar que os alunos troquem de duplas, experimentando as ações com diversos colegas.
- 2. Tirando o prendedor:** em duplas, um de frente para o outro. É necessário prendedores de roupa: a) Inicialmente, apenas um dos alunos coloca os prendedores ao longo do corpo; b) O número de prendedores pode variar de acordo com as possibilidades de aquisição deste material, porém é interessante que haja pelo menos cinco prendedores para cada aluno, se possível, acima de cinco; c) Nesta primeira parte da atividade, o aluno que está com os prendedores deverá proteger-se enquanto o companheiro buscará retirar os prendedores; d) Depois as ações são trocadas e quem estava atacando passa colocar os prendedores no seu próprio corpo e protegê-los, enquanto o outro busca pela aquisição dos implementos; e) Posteriormente, ambos devem colocar os prendedores pelo corpo, em diversas partes como pernas, costas, barriga e braços; f) Nessa segunda parte, ambos irão se atacar e defender ao mesmo tempo, buscando adquirir o máximo possível de implementos do outro e protegendo seus próprios objetos; g) Decorridos alguns minutos, o professor interrompe a atividade e os alunos contam quantos prendedores conseguiram pegar da outra pessoa.
- 3. Tirando o papel do outro:** em duplas, um de frente para o outro. É necessário o uso de papel e fita adesiva: a) Cada aluno deverá receber um pedaço de papel com fita adesiva para colar em sua roupa; b) O objetivo de um dos alunos da dupla será retirar a fita adesiva do corpo do outro. Esse, por sua vez, deve objetivar se defender, evitando que sua fita seja retirada; c) Posteriormente, a atividade pode tornar-se mais complexa: ambos podem atacar e defender simultaneamente, ou seja, procurar retirar a fita do outro ao mesmo tempo em que precisa defender sua própria fita, o que exige mais atenção e torna a atividade mais complexa.
- 4. Tirando a fita do outro:** em duplas, um de frente para o outro. É necessária a utilização de fitas que podem ser feitas de diferentes materiais como papel crepom, TNT, pedaço de corda, ou outros: a) Um aluno deverá retirar a fita da cintura do outro enquanto esse tenta se defender. A cada retirada da fita do outro se conta 1 ponto que deve ser somado ao final; b) Decorrido algum tempo as ações são invertidas; c) Posteriormente, a atividade fica mais complexa: ambos os alunos devem atacar e defender-se, ações mais características ao que vemos nas lutas. Assim, é preciso retirar a fita do outro do mesmo modo em que deve manter a sua própria fita intacta. Cada retirada de fita é contado 1 ponto que ao final é somado para ver quem ganhou na atividade.

DICAS

- **Atividade 1:** Os locais para encostar no outro serão estipulados pelo professor. Não se aconselha tocar a cabeça, pois podem haver acidentes. Ressalta-se que a intenção é apenas tocar levemente o outro, não sendo permitido e nem necessário desferir socos fortes para se atingir o objetivo.
- **Atividade 2:** As duplas podem ser trocadas visando maior interação entre as pessoas. Caso não haja prendedores suficientes para todos, é possível realizar trios ou então diminuir a quantidade de materiais disponíveis por pessoa. É preciso tomar cuidado com as formas de defesa, pois socos, chutes, arranhões ou outras ações desse tipo não serão permitidas.
- **Atividade 3:** O local para colar a fita adesiva com o pedaço de papel pode variar de acordo com o objetivo do professor, mas pode ser braços, tronco e até mesmo nas pernas, o que torna mais difícil a atividade. É aconselhável utilizar fita crepe, pois outros tipos de fita podem não grudar em qualquer tipo de tecido. É possível trocar as duplas depois de passado algum tempo para que os alunos possam vivenciar a atividade com pessoas diferentes.
- **Atividade 4:** Não é permitido sair correndo pelo espaço para se defender, a defesa deve ser realizada sempre próxima a outra pessoa. A fita deverá ser presa pela lateral da vestimenta (bermuda, calça etc.). No entanto, ela não pode estar presa com um nó de forma que não seja possível retirá-la, mesmo que puxando. Depois de um tempo de atividade, aconselha-se que as duplas sejam trocadas de modo que os alunos vivenciem a atividade com mais pessoas, inclusive, buscando duplas mistas (meninos e meninas).

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos o que as atividades vivenciadas têm em comum;
- Enfatize a questão do respeito necessário para as ações de média distância, afinal, a distância necessária permite que se realize toques na outra pessoa. No entanto, esse contato não pode ser forte demais a ponto de machucar os outros. É preciso deixar isso claro com os alunos;
- Por fim, questione que outras práticas poderiam ser vivenciadas relacionadas às atividades de média distância e com que modalidades tais brincadeiras se parecem.

PARA SABER MAIS

- BASIC MMA Movement: Basic MMA Footwork: Correct MMA Footwork. 04 dez. 2012. (1 min 0,18 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=dMFgFhFw37E>>. Acesso em: 12 jun. 2012.
- LUTAS de média distância 'brincadeiras'. 31 ago. 2012. (1 min 0,10s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=tmqir74lZE8>>. Acesso em: 12 jun. 2012.
- O ENSINO da luta na escola. 21 nov. 2012. (0,34s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=d9ocKnaB_xM>. Acesso em: 12 jun. 2012.

TEMA DA AULA - 08

Jogos de lutas de longa distância

RODA INICIAL

- Professor apresenta para os alunos as práticas de longa distância, que são aquelas na qual há a realização de toques no corpo da outra pessoa, mas essas ações são desenvolvidas com a utilização de implementos, como espadas, por exemplo. Há diversas modalidades de longa distância tais como a esgrima e o *kendo*, mas outras práticas como alguns tipos de *kung fu* também utilizam alguns implementos;
- Mostre para os alunos que as modalidades de longa distância privilegiam o toque com implementos, por isso, é importante estar mais distante do corpo da outra pessoa.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Construindo espadas de jornal:** para essa primeira atividade é necessário que haja uma folha de jornal para cada aluno e um espeto de madeira (do tipo para churrasco) para cada aluno, além de fita adesiva para colocar nas pontas da espada de jornal: a) Para construir a espada, os alunos devem enrolar a folha de jornal no espeto de madeira na diagonal para que a espada fique com um tamanho apropriado; b) Após enrolar o jornal, coloque um pouco de fita adesiva nas pontas para que a 'espada' adaptada fique pronta e não se desfaça.
- 2. Pega-pega com espadas:** todos os alunos juntos, com suas espadas em mãos: a) A atividade assemelha-se a um pega-pega convencional, porém, o pegador deverá tocar os outros para pegá-los com a espada; b) Em um primeiro momento haverá apenas um pegador, depois, quem for pego, torna-se também pegador; c) Ao final, ganha o último aluno que não foi pego; d) É possível realizar várias rodadas desse jogo, buscando sempre variar o(s) pegador(es).
- 3. Lutando com espadas em duplas:** em duplas, um de frente para o outro, com implementos feitos de jornal: a) O objetivo de cada um será tocar na outra pessoa sem que ela toque de volta; b) Para cada toque completado no corpo da outra pessoa, efetua-se 1 ponto; c) As duplas podem ser trocadas.
- 4. Lutando com espadas na luta de galo:** em duplas, agachados, com os joelhos flexionados: a) Os alunos deverão se enfrentar em um espaço determinado como na luta de galo que acontece com ambos agachados, porém, utilizando a espada; b) Na utilização da espada, objetiva-se encostar no outro, porém, agora, a ação de toque com implemento é dado em outro plano, agachado; c) Para cada toque realizado com sucesso, computa-se 1 ponto. Os pontos deverão ser somados decorridos algum tempo (que será determinado pelo professor) para averiguar quem ganhou a rodada. Outras rodadas são necessárias e os pontos devem ser recontados a cada rodada.

DICAS

- **Atividade 1:** Alguns alunos poderão ter mais dificuldade na construção da espada, é preciso auxiliá-los. Uma boa dica para que a espada fique firme é enrolar o mais fino possível para que ela fique bem presa ao espeto. No caso de crianças muito pequenas, o professor pode quebrar as pontas do espeto para não haver perigo de machucar os alunos.
- **Atividade 2:** O espaço do pega-pega deve ser bem delimitado para que os alunos possam se enfrentar de modo apropriado. Como regra, não será permitido que o pegador encoste a espada no rosto das outras pessoas para pegá-las. É possível realizar uma variação interessante: para pegar a outra pessoa é preciso encostar em alguma parte do corpo dela que não seja o rosto. Porém, a outra pessoa poderá defender com a espada, ou seja, utilizar a espada para impedir que o outro o pegue, dinamizando ainda mais a atividade e relacionando-a com a prática de algumas modalidades de luta, como a esgrima, por exemplo.
- **Atividade 3:** É preciso que cada dupla tenha um espaço bem delimitado no chão, pois se não pode correr o risco dos alunos ficarem correndo pelo espaço sem se buscarem se enfrentar. Aproveite a atividade para trocar as duplas, para que haja maior interação entre os alunos. É importante também utilizar a lógica dessa atividade por utilizar um implemento, para que as duplas sejam mistas, ou seja, meninos e meninas lutem juntos nessa atividade. Aproveite a oportunidade para discutir aspectos relacionados à utilização de materiais alternativos para o ensino das lutas na escola, como é o caso das espadas construídas.

- **Atividade 4:** A luta agachado permite novas estratégias para a utilização dos implementos. No entanto, alguns alunos podem ter problemas nos joelhos. Visando adaptar a atividade, é possível realizá-la sentado também, embora dessa forma a mobilidade fique um pouco mais reduzida. As duplas também deverão ser trocadas constantemente para que os alunos vivenciem a atividade com um número maior de companheiros. Uma variação interessante dessa atividade é realizá-la em dois grupos: os alunos se enfrentam em duplas, cada um de um grupo e vão somando os pontos para todo o grupo a cada rodada. Ao final, computam-se os pontos de ambos os grupos para determinar qual time saiu vencedor.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos o que as atividades vivenciadas têm em comum. Instigue-os a refletirem sobre a distância das atividades realizadas: os alunos reconhecem que as brincadeiras foram realizadas com uma distância maior do que a que foi vivenciada até então?
- É fundamental que os alunos compreendam a importância de realizar as ações com segurança. Deixe isso claro para eles desde o início e retome a discussão sobre as questões de segurança ao final da aula;
- Enfatize a questão do respeito necessário para as ações de longa distância, afinal, a distância necessária permite bem como a utilização de diversos implementos pode provocar sérias lesões nas outras pessoas. É preciso que os alunos tenham clareza dos procedimentos e das responsabilidades de cada um nas atividades;
- Por fim, questione que outras práticas poderiam ser vivenciadas relacionadas às atividades de longa distância e com que modalidades tais brincadeiras se parecem, tais como *kung fu*, *esgrima*, *kempo*, entre muitas outras.

PARA SABER MAIS

- ESGRIMA: conheça a história e as regras deste esporte. 30 jul. 2012. (4 min 0,10s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=RPPd5jpl9VY>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- MATTOSO, Rafael. **Esgrima - se Joga**. 14 mar. 2012. (6 min 0,59 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=mQXt2kITtqc>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- GONÇALVES, Maria Paula (Magic Paula). **Por dentro da Esgrima**. 10 ago. 2012. (1 min 0,33 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=JBrME3VlbMs>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 09

Lutas, trabalho e consumo

RODA INICIAL

- Essa aula enfatizará o tema do trabalho e do consumo e sua relação com as lutas. Inicialmente, pergunte aos alunos quais são os principais materiais utilizados nas lutas (vestimentas como o kimono, as faixas coloridas, luvas, protetores para diversas partes do corpo, entre outros).
- Além disso, pergunte quais outros materiais relacionados às lutas eles conhecem e que estão presentes no dia a dia como, por exemplo, bonés, camisetas, bermudas, cadernos, e outros utilizados por muitos jovens cujas marcas representam as lutas;
- Pergunte se os alunos conhecem algumas marcas relacionadas às lutas. Fale para eles sobre o UFC (*Ultimate Fighting Championship*), um evento de luta de MMA e também uma marca de materiais diversos que tem se popularizado muito nos últimos tempos. Deixe claro que o UFC não é sinônimo de MMA, mas apenas uma marca que organiza eventos de MMA, assim como existem inúmeros outros no mercado;
- Pergunte para os alunos quais desenhos, filmes, gibis etc. eles conhecem sobre lutas. Se possível, peça que eles escrevam em uma folha de papel quais são os desenhos e filmes favoritos e discuta sobre estas preferências.

DESENVOLVIMENTO

1. **Adaptando materiais:** peça para os alunos trazerem materiais alternativos na aula, tais como jornais, pedaços de madeira, tecidos, entre outros: a) Como esses materiais poderiam ser usados nas lutas? b) Peça para os alunos, em grupos, apresentarem as possibilidades de utilização desses materiais em lutas; c) Após a apresentação, discuta com os alunos as possibilidades de uso desses materiais e como isso se relaciona com a questão do consumo e ambiente em nossa sociedade.
2. **Lutando pelos objetos:** em duplas, um de frente para o outro: a) Cada dupla deverá ter um objeto que pode ser uma pequena bola de tênis, um prendedor, ou algum outro implemento; b) O objeto deverá ser colocado no chão a uma distância pequena das duplas; c) O objetivo do jogo é que um dos alunos, o atacante, conquiste o objeto. Enquanto isso, o outro aluno, o defensor, deverá evitar que o colega conquiste o objeto; d) Para realizar as ações só é permitida a realização de movimentos de agarre; e) Decorridos alguns minutos, o professor inverte as ações e quem estava atacando passa a defender e vice-versa; f) Ao final, é importante deixar claro que a atividade simula a conquista de objetos que podem representar os bens materiais existentes em nossa sociedade, ou seja, aqueles que conquistaram mais objetos representam os grupos sociais que têm mais bens de consumo, ou seja, as classes mais ricas, dessa forma esse jogo pode ser uma representação simbólica do que acontece em nossa sociedade.
3. **A mímica das lutas nos filmes e desenhos:** as lutas têm grande projeção nos filmes e desenhos, por isso, devem ser vivenciadas situações que permitam entender o que acontece com as lutas nas mídias, tais como os superpoderes de alguns personagens, por exemplo: a) Dividam os alunos em pequenos grupos; b) Cada grupo deverá elaborar uma cena de luta que imite algum desenho ou filme. As opções são diversas como desenhos, tais como Ben 10, Power Rangers, Dragon Ball Z, As meninas superpoderosas, Jack Chan, Liga da justiça, Homem aranha, entre outros. Ou filmes como Matrix, *Kung Fu Panda*, O Último Samurai, Rocky, Menina de Ouro, entre muitos outros; c) Após o grupo ensaiar alguns movimentos de luta relacionados aos filmes e desenhos, começarão as apresentações que deverão ocorrer em formato de mímica; d) Cada grupo apresentará sua cena sem poder falar nada. Enquanto isso, os outros grupos tentarão adivinhar a cena; e) Após a apresentação dos grupos, é possível questionar aos alunos quais deles gostam desses filmes e desenhos e os motivos disso. É importante discutir que a mídia em geral apresenta as lutas como forma de briga, ou então de vitória a qualquer custo, e não na perspectiva do respeito; f) Além disso, há em grande parte das vezes um exagero de quem luta e ganha de todos os outros.
4. **Lutando contra o lixo:** dois times com o mesmo número de integrantes em cada um. É preciso haver diversos arcos espalhados pelo chão nessa atividade. Cada time começará em um lado da quadra (usar o espaço da quadra de voleibol, que é menor), e um time será o time da 'sujeira' e o outro time será o time da 'limpeza'. O

objetivo do time da 'limpeza' será entrar na quadra do time da 'sujeira' e colocar cada um dos integrantes desse time nos espaços demarcados com os arcos que serão considerados como os 'lixos'. Para isso: a) Os integrantes do time da 'limpeza' deverão executar ações de empurrar e puxar as pessoas do time da 'sujeira' até que eles entrem nos arcos dos 'lixos'; b) Os integrantes do time da 'sujeira', por sua vez, deverão se opor às pessoas do outro time também por ações de empurrar e puxar, evitando entrar nos arcos; c) Após algum tempo de atividade delimitado pelo professor (pode variar de acordo com o número de integrantes nas equipes) computa-se quantas pessoas do time da 'sujeira' entraram no 'lixo'; d) Posteriormente, os papéis dos times são invertidos e quem estava na 'limpeza' passa a fazer parte do time da 'sujeira' e vice-versa; e) Por fim, discute-se com os alunos o lixo produzido pela humanidade, reforçando os malefícios do consumo exagerado.

DICAS

- **Atividade 1:** A apresentação pode ser feita em pequenos grupos, caso não haja a disponibilidade de muitos materiais.
- **Atividade 2:** O defensor não poderá estar muito próximo do objeto a ponto de segurá-lo. O objeto não poderá ser tocado pelo defensor. Não serão permitidas investidas no objeto que podem causar lesões entre as duplas, tais como socos, chutes ou movimentos bruscos. É preciso enfatizar as ações permitidas para não gerar possíveis lesões. É importante realizar a discussão dos alunos que essa atividade pode 'imitar', mesmo que de modo aproximado, a luta por condições materiais em nossa sociedade, na qual os bens de consumo são muito valorizados.
- **Atividade 3:** O professor poderá entregar uma lista de filmes ou desenhos por grupo para a criação da mímica. Outra ação interessante é levar possibilidades de imagens sobre os filmes e desenhos, ou apresentações de imagens via no computador, se possível. Caso os alunos não conheçam muitos filmes e desenhos sobre as lutas, pode-se solicitar anteriormente uma pesquisa sobre o tema para que eles tenham condições de realizar as imitações no dia da atividade.
- **Atividade 4:** Caso não haja a disponibilidade de arcos, o professor pode fazer com um fio os círculos (do diâmetro de arcos de ginástica) no chão. Não são permitidas ações que não sejam de empurrar e puxar o outro (tais como socos e chutes). Além disso, tais ações não poderão ser feitas da cintura para baixo e nem do pescoço para cima, apenas na região do tronco e braços. Quanto mais arcos no chão, maior a facilidade dos integrantes do time da 'limpeza'. Caso o time da 'sujeira' consiga manter-se fora dos arcos é possível fazer uma variação: mudam-se a estrutura dos times deixando o time da 'limpeza' com uma superioridade numérica de integrantes. Pode-se deixar o time da 'sujeira' com menos alunos.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos se eles gostaram das atividades propostas;
- Enfatize a importância das relações de trabalho e consumo no que corresponde as lutas com as atividades vivenciadas;
- Por fim, peça que os alunos realizem uma pesquisa sobre as principais marcas relacionadas as lutas na sociedade.

PARA SABER MAIS

- RUFINO, Luiz. **Lutas**. 5 set. 2011. (12 min 0,29 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=UGlyCXo3uGY>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- DESAFIOS Jogos de Luta #1 - Mortal Kombat. 18 jun. 2012. (10 min 0,20 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=aE6sGJBCuAE>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- LIMA, Elaine de. **Lutas na educação física escolar (parte 2)**. 1 mar. 2013. (13 min 0,15 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=qe40R3eNt_o>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 10

Festival de jogos de lutas

RODA INICIAL

- Essa aula será um festival sobre as lutas, cujo objetivo é incluir algumas das compreensões e vivências vistas até aqui;
- Para isso, os alunos deverão ser divididos em grupos com aproximadamente cinco a seis alunos;
- Para a escolha dos grupos, indica-se a seleção de alunos que serão os 'juízes' que montarão os grupos. Os alunos devem ser escolhidos democraticamente entre todos os participantes;
- Esse grupo de 'juízes' formará os times para deixá-los o mais equilibrado possível, considerando um número aproximado de meninas e meninos por grupo, diferenças de força e massa corporal, entre outras;
- Terminada a divisão, o professor deverá colocar cada um dos 'juízes' em algum dos grupos, ou seja, até o final os alunos 'juízes' não saberão para qual time irão;
- Deve haver atenção para que os grupos fiquem equilibrados;
- Além disso, é preciso contextualizar que o festival, como o próprio nome indica, é um momento festivo que deve contribuir para a integração e diversão, além de contribuir para a aprendizagem sobre as lutas e os jogos a elas relacionados.

DESENVOLVIMENTO

1. **Pega-pega prendedor:** cada aluno deverá ter ao menos um prendedor preso em sua camiseta. Se houver a possibilidades de mais prendedores, melhor. A atividade deverá ocorrer em grupo, ou seja, cada grupo deverá pegar o máximo possível de prendedores dos integrantes do outro grupo: a) Cada prendedor retirado das outras pessoas deverá ser colocado na própria camiseta para que ele fique à disposição na hora do jogo; b) O participante sem prendedores poderá continuar procurando retirar os prendedores dos outros, a fim de auxiliar seu time. Só poderão realizar ações de toque nos prendedores, outros tipos de golpes não serão permitidos; c) Decorridos alguns minutos, o professor interrompe a atividade para a contagem de pontos. Cada prendedor representa 1 ponto; d) Somam-se os pontos de cada grupo e anota-se em uma folha ou no quadro (exemplo: grupo 1: 8 prendedores; grupo 2: 14 prendedores etc.).
2. **Sumô em grupo, somando os pontos:** a atividade será realizada individualmente, mas os pontos obtidos serão somados para o grupo: a) Os alunos de um grupo irão enfrentar alunos de outro grupo em espaços circulares desenhados no chão; b) O aluno que conseguir tirar a outra pessoa do círculo ou fizer com que ela perca o equilíbrio, ganhará o enfrentamento e, conseqüentemente, somará 1 ponto para a sua equipe; c) Após o enfrentamento de todos, os pontos de cada aluno serão somados para seu grupo. Ou seja, se um grupo conseguir ganhar os confrontos dez vezes, serão 10 pontos acrescidos no placar;
3. **Estafeta das lutas:** alunos pertencentes ao grupo do festival. 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 próximo a sua fila (podendo ser substituída por uma sacola, balde etc.); d) Ao final, somam-se as fitas conquistadas em cada grupo para a pontuação. Ou seja, se um grupo conseguir sete fitas, são 7 pontos, e assim por diante. Lembre-se que os pontos somados deverão ser acrescidos nos pontos da outra atividade.
4. **Conquistando objetos:** o professor deverá, antes do início da atividade, espalhar uma série de objetos em um lado da quadra. Os objetos podem ser variados tais como papéis, bolas, prendedores, entre outros: a) Dois grupos irão se enfrentar por vez. Um grupo ataca enquanto o outro defende, depois se invertem as funções; b) O grupo que for atacar, deverá entrar na quadra e pegar o máximo possível de objetos espalhados pelo espaço. Já o grupo de defesa deverá impedir que os objetos sejam

retirados; c) Só poderão ser utilizados movimentos de empurrar e puxar, como aqueles vivenciados na aula sobre curta distância; d) O grupo de defesa não poderá encostar nos objetos, somente o grupo que estiver atacando; e) Depois de um tempo, o professor paralisa a atividade e contam-se quantos objetos o grupo que atacou conseguiu conquistar. O número de objetos conquistados converte-se em número de pontos para a equipe; f) Após isso, invertem-se as funções e o grupo que estava atacando passa a defender e vice-versa.

- 5. Apresentação coreografada:** por fim, será realizada uma atividade em grupo de apresentação de coreografia das lutas. Para isso: a) Os grupos deverão criar uma sequência de movimentos de no mínimo 30 segundos até 1 minuto sobre as lutas; b) Todos deverão realizar os mesmos movimentos; c) A nota de cada grupo será dada pelo professor em uma escala de 0 até 10 e quanto mais a coreografia estiver sendo realizada por todos os alunos de modo sincronizado, maior a nota; d) As notas obtidas pelos grupos serão convertidas em pontuação para ser somada entre os grupos, ou seja, um grupo que tirar a nota 8 na coreografia, terá 8 pontos para ser somado em seu placar.

DICAS

- Nesse dia festivo, uma possibilidade é utilizar um quadro de pontuação em que os pontos de cada atividade são somados no quadro na medida em que as atividades se desenvolvem. A pontuação deverá ser somada contemplando todas as atividades, ou seja, ao longo dos jogos cada time vai somando os pontos obtidos até a última atividade;
- Na atividade 2 do jogo de sumô, é possível que haja o enfrentamento de vários grupos, ou seja, um grupo poderá enfrentar todos os outros e somando as pontuações;
- Na atividade 3 sobre a conquista de objetos, caso haja mais de dois grupos, o professor poderá dividir o espaço e espalhar mais objetos para que todos os grupos possam fazer a atividade. Caso isso não seja possível, enquanto dois grupos se enfrentam, os outros grupos ficam esperando alguns instantes.

RODA FINAL

- Ao final, é preciso somar todos os pontos obtidos pelos grupos em todas as atividades do festival;
- Mais do que encontrar um grupo vencedor, é importante que os alunos tenham clareza das ações realizadas e como os jogos de luta são capazes de proporcionar vivências interessantes sobre algumas ações das lutas na escola;
- O festival poderá servir ainda como uma forma de integração e aprendizagem sobre as lutas. Para isso, é fundamental enfatizar a importância de se competir com os outros de maneira respeitosa e saudável;
- Além disso, o evento poderá servir como uma forma de retomar o que foi aprendido até o presente momento das aulas.

TEMA DA AULA - 11

As lutas e suas histórias: possíveis origens e transformações

RODA INICIAL

- Professor, todo mundo tem uma história não é mesmo? Pergunte aos alunos qual é a história das lutas, ou melhor, quais são as histórias relacionadas às lutas. Nesse momento, eles podem até inventar, se desejarem;
- Cada modalidade teve uma origem e passou por diferentes processos de transformação. Pergunte aos alunos se alguém conhece a história de alguma prática;
- Deixe claro para os alunos que as lutas existem desde a origem dos seres humanos, uma vez que nós sempre lutamos, seja pela sobrevivência, ou com outros animais, outras pessoas, para defender a terra, em guerras e até mesmo em práticas corporais esportivas;
- Mostre aos alunos que as formas de lutar são inúmeras e que nessa aula serão feitas algumas práticas relacionadas à história das lutas. Convide os alunos a pesquisarem parte da história das lutas que é muito interessante.

DESENVOLVIMENTO

1. **Vivenciando as lutas na pré-história:** divida a turma de acordo com o número de alunos presentes em grupos entre oito a dez pessoas, aproximadamente. Cada grupo deverá criar, de acordo com suas experiências prévias e o que foi discutido em aula, sua própria apresentação abordando a origem das lutas: a) Não é necessário abordar nenhuma modalidade em específico, embora isso também possa acontecer; b) O professor deve dar algumas ideias, indo desde a pré-história, passando pelo enfrentamento com os animais, nas guerras, entre outras questões que contribuam com o processo de criação dos alunos; c) As histórias também podem ser fantasiosas de acordo com o imaginário dos alunos, a partir dos objetivos do professor; d) Cada grupo deverá, após a elaboração de sua encenação, apresentá-la para as demais pessoas da sala, inclusive para o professor. Todos do grupo devem participar da atividade de alguma forma, podendo existir narradores, apresentadores, artistas, mímicos, protagonistas etc.
2. **Simulando uma luta coletiva, o Kabaddi:** forme grupos de, no máximo, dez pessoas cada. Dois grupos irão enfrentar-se por rodada: a) Cada um dos times deve posicionar-se ao final de cada um dos lados da quadra; b) Um representante de cada grupo deverá tirar 'par ou ímpar' para saber qual equipe começará atacando; c) Após a definição da equipe que começará atacando, os grupos devem retornar para trás da linha do final da quadra de voleibol (se ela não existir o professor pode estabelecer essa linha com algum tipo de fita ou outro objeto) e a atividade começa realmente; d) Uma pessoa do grupo que ganhou o 'par ou ímpar' deve dirigir-se à quadra adversária; e) Seu objetivo será passar qualquer parte do corpo para além da linha na qual está posicionada esta equipe (linha do fundo da quadra); f) A equipe de defesa não pode encostar no atacante até que ele realize alguns dos objetivos propostos acima. Ou seja, só podem encostar no atacante caso ele avance na área adversária; g) Após a realização do objetivo, o atacante deve correr o mais rápido possível até o meio da quadra; h) Ao passar a linha do meio da quadra sem ser pego, efetua-se um ponto para a equipe que está atacando. Caso alguém da equipe de defesa encoste no atacante após ele realizar um de seus objetivos, ele foi pego e deve voltar para junto de seu time sem pontuar. Dessa forma, o ponto vai para a equipe que está defendendo; i) Depois dessa primeira tentativa, invertem-se as ações e a equipe que estava defendendo deve enviar um de seus membros para o outro lado da quadra para que ele possa ser o atacante da vez; j) A atividade desenrola-se até que uma equipe faça maior número de pontuação, ou até o limite do tempo determinado pelo professor; k) Os atacantes deverão ser revezados de forma que todos os alunos possam vivenciar a experiência de atacar e defender em equipe.
3. **Uka-Uka:** em duplas, um de frente para o outro: a) Os alunos deverão ter como alvo encostar com a ponta dos dedos levemente no joelho do companheiro; b) É necessário delimitar um espaço para cada dupla, pois é possível que eles se afastem muito um do outro. Inicialmente, para efeito didático, é possível delimitar as funções, ou seja, um aluno somente ataca enquanto o outro apenas defende, evitando que o outro encoste nos joelhos (mantendo os joelhos o mais distante possível da outra pessoa). Posteriormente, as funções são invertidas e quem estava defendendo passa a atacar e vice-versa; c) Posteriormente, após a vivência descrita acima,

os alunos deverão atacar e defender ao mesmo tempo, ou seja, objetivar encostar no joelho do companheiro ao mesmo tempo em que não deve deixar que ele encoste em seus joelhos; d) Para isso, é permitido apenas utilizar as mãos para encostar no outro ou impedir que ele encoste no joelho. Socos, chutes ou quaisquer outros tipos de golpes, contundentes ou não, não serão admitidos; e) Cada vez que alguém consegue encostar no joelho do outro, computa-se um ponto; f) Ao final, somam-se os pontos conquistados.

DICAS

- **Atividade 1:** Caso os alunos estejam com dificuldade em pensar em alguma origem, o professor pode dar alguma ideia, partindo de uma modalidade em específico ou inventando histórias com os alunos para estimulá-los na criação das cenas; Enfatize a importância de todos participarem da cena de alguma maneira, independente da duração total da cena; Caso seja possível, as cenas poderão ser apresentadas em outros momentos que não sejam somente durante as aulas como em algum evento festivo da escola ou para a comunidade.
- **Atividade 2:** Atenção ao número de pessoas por grupo. Grupos muito grandes poderão impedir sucesso na realização da atividade. Se houver muitos alunos, divida-os em mais times de modo que os grupos possam se revezar ao longo da atividade. Para dinamizar a atividade, o professor deverá informar que cada atacante deverá realizar um de seus objetivos em um período de até 30 segundos; Uma alteração possível é inserir prendedores no corpo das pessoas de forma que em vez de simplesmente encostar na pessoa no momento apropriado, deverá retirar o prendedor dela (enquanto ela tenta voltar para sua quadra).
- **Atividade 3:** O espaço pode ser de aproximadamente 2 m², ou então arredondado, como o círculo da quadra, por exemplo; Os toques devem ser leves, realizados com a ponta dos dedos. Socos e chutes não serão permitidos. É possível, após decorrido um tempo de atividade, que as duplas sejam trocadas.
- **Dicas de inclusão:** Nas encenações, se as atividades forem rítmicas e você tiver alunos com deficiência auditiva, oriente que façam coreografias com movimentos bem compassados de modo que eles possam, mesmo sem o som, observar os movimentos dos outros e por imitação e repetição, representar com o grupo.

RODA FINAL

- Após as vivências, peça para que os alunos relacionem o que aprenderam sobre a história das lutas;
- Conduza a discussão sobre a importância de se entender a história das lutas para levar em consideração como as lutas estão atualmente;
- Finalmente, solicite uma pesquisa sobre as origens históricas de algumas modalidades conhecidas pelos alunos.

PARA SABER MAIS

- <http://www.youtube.com/watch?v=FrtyQ1uSRB4>.
- ANDERSON Silva e a tribo dos Kamayurás - Amazoo Experience. 8 fev. 2012. (4 min 0,58 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=RiILU4MV36c>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- HISTORIA das Artes Marciais. 1 set. 2013. (24 min 0,31 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=qH9jp3tVksY>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 12

Lutas de curta distância: Judô

RODA INICIAL

- Professor, solicite que os alunos apresentem, em próxima aula, uma pesquisa sobre a modalidade do judô, com informação do número de medalhas desse esporte no país nos Jogos Olímpicos, principais atletas, histórico de como o judô chegou ao Brasil, entre outras questões importantes;
- Após a breve apresentação dos alunos explique que a aula irá focar em uma modalidade em específico, o judô;
- O judô é a modalidade de luta de origem oriental mais praticada no Brasil. Pergunte para os alunos quem já praticou ou se eles conhecem algum praticante. Informe que judô em japonês significa 'caminho suave' uma vez que é priorizada a técnica em detrimento da força;
- Nesta aula, serão trabalhados alguns princípios básicos iniciais do judô com ênfase às pegadas, rolamentos e amortecimentos e movimentação no solo.

DESENVOLVIMENTO

1. **Realizando rolamentos e amortecimentos:** todos juntos, espalhados pelo espaço: a) A primeira técnica de amortecimento a ser realizada será o amortecimento para trás, o Ushiro Ukemi. Para isso, os alunos devem estar postados com uma distância segura, sendo que os mais iniciantes devem começar a projeção o mais próximo possível do solo; b) A segunda técnica será o Yoko Ukemi, o amortecimento lateral; os alunos deverão realizar a projeção com os braços estendidos, a fim de amortecer a queda com a parte lateral do corpo. Os alunos mais iniciantes deverão começar o mais próximo possível do chão; c) A terceira será o Mae Ukemi, o amortecimento para frente; os alunos deverão realizar a projeção para frente buscando amortecer a queda com os antebraços. Os alunos mais iniciantes devem começar agachados, mais perto do chão e irem aumentando a altura do amortecimento de acordo com o nível de habilidade; d) A quarta e última será o Zempo Kaiten Ukemi, a qual exige maior atenção na sua realização, por ser uma movimentação que exige maior habilidade técnica, é fundamental atentar-se para os apoios de pés e braços, bem como a correta projeção da cabeça. Esse movimento é diferente do realizado na ginástica e alguns alunos podem confundir. Comece realizando-o o mais próximo possível do solo e vá aumentando a distância com o decorrer do tempo.
2. **Conquistando as pegadas:** em duplas, um de frente para o outro em pé. O objetivo será, a partir da posição inicial de luta (Shizen Hontai), realizar a troca de pegadas básicas, mediante ao da Kumi Kata Migui (braço direito à frente): a) Ao sinal do professor, os alunos deverão trocar a pegada ambos para a Kumi Kata Hidari (braço esquerdo à frente). Depois, trocam-se novamente as pegadas e assim sucessivamente; b) Após vivenciados alguns momentos de troca de pegadas os alunos deverão realizar um confronto; c) Eles deverão estar ajoelhados e realizar a pegada (começar com a Kumi Kata Mighi e depois trocar); d) Ao sinal do professor, as duplas deverão se enfrentar em um movimento para derrubar o outro no chão (fazendo-o sentar, uma vez que eles já estarão ajoelhados). Será permitida apenas a movimentação dos braços e a realização das pegadas para desequilibrar o companheiro e cada desequilíbrio contará 1 ponto para o outro componente da dupla. Ao final, somam-se os pontos e averigua-se quem ganhou; e) As duplas poderão ser mudadas para que os alunos desenvolvam a atividade com o maior número de pessoas possível.
3. **Saída do Hon-Kesa-Gatame:** em duplas, no solo. Inicialmente, os alunos deverão vivenciar a posição de domínio no solo denominada de Hon-Kesa-Gatame: a) Um aluno deverá ficar deitado no solo enquanto o outro deve segurar sua cabeça, abraçá-lo contra o chão, dominar seu braço e abrir as pernas de forma invertida, ou seja, o tronco deverá estar voltado para o rosto da outra pessoa, conforme ilustrado na imagem; Cada um da dupla deverá vivenciar o movimento ao menos cinco vezes para cada lado. O professor deverá corrigir a postura dos alunos, além da forma como cada um consegue dividir o peso pelo espaço para maior equilíbrio e domínio do movimento; b) Após as vivências de estabilização da posição as duplas deverão realizar um breve enfrentamento; c) Uma pessoa da dupla deverá estar no chão enquanto a outra deverá dominar o outro na posição do Hon-Kesa-Gatame. A pessoa que estiver sendo dominada terá 20 segundos (cronometrados pelo professor) para tentar sair do domínio da outra pessoa por meio de ações de empurrar e puxar o outro a partir de movimentos permitidos no judô (socos, chutes, puxões de cabelo, entre outros, não são permitidos em hipótese alguma); d) Decorridos os segundos, caso a pessoa

consiga sair, ela computa 1 ponto. Caso o outro consiga segurar durante todo o tempo, quem ganha o ponto será quem conseguiu dominar e estabilizar a posição; e) Depois, as duplas são invertidas e quem estava segurando passa a tentar sair da posição e vice-versa; f) As duplas deverão ser trocadas buscando novas vivências entre os alunos da turma.

DICAS

- Atividade de saída é fundamental que a aula de judô ocorra em um espaço adequado, principalmente no solo. Se possível, é importante que tenham tatames disponíveis em quantidade suficiente para os alunos, além de serem de uma densidade adequada. Caso contrário, colchonetes ou outras formas de proteção serão necessários, pois sem eles o desenvolvimento da aula torna-se prejudicado uma vez que vários movimentos são realizados em contato direto com o solo;
- A utilização de vestimenta ideal, o *judogui*, é aconselhada para que os alunos possam vivenciar as práticas de forma segura e adequadamente, além de estarem protegidos pela roupa. No entanto, caso não seja possível, indica-se a adaptação de outros materiais que possam servir como meio de realizar os movimentos de agarre no outro. Não é aconselhável desenvolver a aula com roupas muito frágeis que podem rasgar em contato direto com o outro;
- Na do Hon-Kesa-Gatame, o professor poderá propor novas posições para a mesma dinâmica de tentar fugir da posição, como o Kuzure-Kesa-Gatame, Makura-Kesa-Gatame, Ushiro-Kesa-Gatame, entre outras, desde que os alunos já tenham conhecimento dessas posições.
- Dica de inclusão: aproveite essa aula para apresentar aos alunos o judô como uma modalidade paraolímpica, com suas adaptações para praticantes cegos.

RODA FINAL

- Lembre os alunos que o judô é uma luta de curta distância. Que outras práticas de curta distância existem?
- Questione também aos alunos sobre a movimentação realizada no solo. É comum ver a luta de judô no solo? Por quê? Explique que embora tenham diversas quedas no judô, é frequente alguns tipos de movimentação no solo e que aprender as saídas de algumas posições bem como a forma correta de conseguir segurar é fundamental para ter sucesso. Relembre ainda a tradição brasileira nesse esporte;
- Finalmente, enfatize a importância do respeito no desenvolvimento das atividades de judô, explicando que este princípio foi sempre muito priorizado nesta modalidade.

PARA SABER MAIS

- JUDO - Las caídas Ukemis. 1 mar. 2011. (2 min 0,22 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=3t1dopaSrZQ>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- http://www.youtube.com/watch?v=rxW0V_kpz8w.
- HON-KESA-GATAME 001.avi. 120 ago. 2010. (2 min 0,34 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=slcElsK9ThA>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 13

Lutas de curta distância: *Jiu Jitsu*

RODA INICIAL

- Professor, a aula de hoje é sobre o *Jiu Jitsu*, uma modalidade que tem bastante relação com a cultura brasileira, o que se deve muito por conta da família Gracie que reestruturou esta prática no Brasil;
- Solicite que os alunos apontem o que eles conhecem sobre o *Jiu Jitsu*. Explique os conceitos básicos de finalização (que é quando a luta é interrompida) e os locais mais comuns em que uma finalização pode ocorrer, sobretudo pescoço e cotovelo, mas ainda ombros, joelhos e pés também;
- É preciso enfatizar, ainda na roda, a importância de se conhecer e respeitar os próprios limites do corpo, bem como os limites das outras pessoas. Um golpe mal aplicado ou que não respeite os limites do outro pode causar consequências sérias e muito graves;
- Por isso, logo no início da aula deixe claro como se faz para desistir de um golpe, seja dando três leves toques no corpo da outra pessoa (os 3 tapinhas) para demonstrar a desistência, seja por meio verbal, falando explicitamente que desiste. Peça para os alunos ‘treinarem’ os movimentos de desistência, pois eles serão usados ao longo da aula;
- Finalmente, explique aos alunos que, embora de origem oriental, o *Jiu Jitsu* se desenvolveu muito no Brasil, sendo transformado por alguns brasileiros e seus sucessores, popularizando-o inclusive por meio de eventos de MMA. Comente brevemente sobre esse processo.

DESENVOLVIMENTO

1. **Fuga de quadril:** os alunos deverão estar todos espalhados pelo espaço disponível. A movimentação começa no chão, com os alunos deitados de lado: a) Eles deverão apoiar um pé no chão e realizar um movimento de ‘empurrar’ o chão com os pés para que o quadril movimente-se para frente, fazendo o aluno se deslocar um pouco; b) Para que o movimento seja pleno, é necessário que o tronco e a cabeça se encolham, flexionando-os para próximo da perna, no movimento mais clássico da saída de quadril; c) É fundamental que os alunos vivenciem o movimento diversas vezes e entendam a aplicação dessa técnica para a realização do *Jiu Jitsu*, sobretudo como movimentação para a reposição de guarda com as pernas.
2. **Passagem de guarda em pé:** em duplas, um de frente para o outro: a) Uma pessoa da dupla deverá estar deitada com as costas no chão e as pernas elevadas na posição tradicional de guarda aberta. A outra pessoa da dupla deverá estar em pé, com as pernas paralelas e em base; b) A pessoa que estiver em pé deverá segurar nas pernas do companheiro na altura do joelho; c) Para se efetivar a passagem de guarda, ou seja, a transposição das pernas do adversário, chegando à posição de imobilização lateral, os 100 kg, é necessário primeiro controlar a movimentação das pernas da outra pessoa. Para isso, deve-se fazer pressão para baixo com os braços, objetivando que o outro coloque os pés no chão; d) A partir do domínio das pernas do outro, a pessoa que estiver em pé deverá passar para uma das laterais do outro. Nesse momento, sem soltar as pegadas do outro, deve-se ir ajoelhando no chão, buscando ficar cada vez mais próximo do companheiro; e) Ainda mantendo uma das pegadas no joelho, solta-se a outra pegada e rapidamente passa-se a dominar a cabeça do companheiro (segurando-a com o antebraço embaixo da nuca do outro); f) Finalmente, solta-se a mão que ainda estava nas pernas do outro e segura-se a própria mão que está dominando a cabeça do companheiro. Nesse mesmo momento, abaixa-se o quadril o máximo possível, buscando controlar o outro na posição de imobilização lateral, o ‘100 kg’; g) Após realizar a movimentação no mínimo dez vezes para cada lado, trocam-se as funções nas duplas e quem estava fazendo a guarda passa a realizar a passagem de guarda e vice-versa.
3. **Finalização Kimura do ‘100 kg’:** em duplas, um deitado no chão enquanto o outro deve estar na posição de imobilização lateral, o ‘100 kg’: a) A pessoa que estiver por cima, na guarda passada, na posição de ‘100 kg’, deverá buscar dominar o braço do companheiro do outro lado, ou seja, se estiver no lado direito, deverá pegar o braço esquerdo e vice-versa; b) Ao segurar no punho do companheiro, busque pressioná-lo contra o chão, buscando garantir essa pegada. A partir dessa posição, tira-se o braço que estava dominando a cabeça do outro e entrelaça-se o braço dessa pessoa, buscando segurar no próprio punho, na técnica caracterizada como chave

de ombro, denominada de ‘americana’ ou ‘Kimura’; c) Para a concretização do golpe é fundamental que seja realizada a postura correta, mantendo um dos joelhos no chão enquanto o pé do outro lado fica no chão, elevando-se a postura; d) É importante que tal postura seja criada, sem dar muito espaço para o outro, o que poderia ocasionar na fuga dessa pessoa, se fosse uma situação rela de luta; e) A finalização deverá ocorrer a partir da desistência da outra pessoa que deverá demonstrar claramente por meio de fala ou do toque no outro (3 tapinhas); f) Após a realização da atividade por uma pessoa, no mínimo, dez vezes para cada lado as duplas invertem e quem estava recebendo o golpe passa a fazê-lo e vice-versa.

- 4. Jogo de reposição de guarda em duplas:** em duplas, um deitado com as costas no chão, enquanto o outro começa a posição em pé: a) A atividade começa com um dos alunos fazendo guarda aberta, com as pernas levantadas enquanto o outro tentará passar a guarda, chegando a posição de imobilização lateral, o ‘100 kg’; b) Para isso, o professor deverá cronometrar alguns segundos (aproximadamente 30 segundos) para que o aluno que estiver por cima tente passar a guarda. Vale os movimentos de agarre nas pernas buscando chegar ao outro lado; c) Caso os alunos conheçam outras passagens de guarda, elas também poderão ser colocadas na atividade, desde que explicadas para ambos os alunos; d) Caso o aluno consiga passar a guarda e chegar ao ‘100 kg’ ele consegue 1 ponto e a atividade se reinicia. Vale lembrar que é preciso estabilizar após a passagem de guarda por, no mínimo, 3 segundos; e) Caso o aluno não consiga passar a guarda, o ponto é contabilizado pelo aluno que está por baixo; f) Após essa vivência, as atividades são trocadas e quem estava fazendo guarda vai passá-la e vice-versa.

DICAS

- Na atividade 1, caso haja muitas pessoas no espaço, o professor pode dividir os alunos em colunas para que eles realizem a movimentação de fuga de quadril um grupo de cada vez;
- Na atividade 2, caso tenha a possibilidade de utilizar o kimono, aconselha-se que o domínio das pegadas seja feito na calça de quem estiver fazendo a guarda. Caso não tenha disponibilidade de vestimentas, é possível realizar a passagem segurando nos joelhos do companheiro com as palmas das mãos abertas.
- O cuidado com o limite do outro é fundamental. Para isso, é importante aconselhar os alunos a respeitarem seus próprios limites, bem como os limites dos outros. Quem estiver fazendo a posição deve ir de modo devagar para pressionar a articulação do ombro do outro. Esse, por sua vez, ao menor sinal de incômodo, deve demonstrar explicitamente o sinal de desistência (seja verbal ou tátil) interrompendo o movimento imediatamente;
- Só será permitido o agarre na calça para a passagem de guarda se houver a utilização de kimono. De outro modo, as ações deverão ser realizadas a fim de segurar nas pernas e joelho do outro.
- Dicas de inclusão: ao solicitar a realização de gestos técnicos específicos, se você tem alunos com deficiência visual na turma, exige-se uma assistência e auxílio maior recorrendo à demonstração verbal, a percepção sinestésica dos movimentos pelos alunos e até mesmo o auxílio direto a esse aluno para a execução dos movimentos. Lembre-se de perguntar que tipo de auxílio ele prefere, demonstração verbal, toque em seu corpo na demonstração do movimento ou auxílio direto para a realização do movimento.

RODA FINAL

- Explícite o quanto é importante aprender a trabalhar com as costas no chão no *Jiu Jitsu*, na posição de guarda;
- Peça para que os alunos tentem achar as semelhanças e diferenças entre o *Jiu Jitsu* e o judô. Dê especial atenção à luta de solo e como o *Jiu Jitsu* enfatiza essas ações;
- Solicite uma pesquisa aos alunos sobre outros movimentos de passagem de guarda e de finalização comuns nessa modalidade.

PARA SABER MAIS

- <http://www.youtube.com/watch?v=TuNZ09-NVJM>.
- KIMURA from 100 kilos. 26 out. 2013. (2 min 0,48 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=5v01E3rZZ0Q>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- <http://www.youtube.com/watch?v=Kaq8EikhE5k>.

TEMA DA AULA - 14

Lutas de curta distância: Sumô

RODA INICIAL

- Professor, pergunte aos alunos se eles já ouviram falar sobre o sumô e o que eles conhecem a respeito dessa modalidade.
- Essa luta de origem japonesa é caracterizada a partir do tamanho e da forma física de seus lutadores, normalmente com um porte físico mais avantajado. Pergunte aos alunos se eles já viram um lutador de sumô e peça para que eles descrevam como é esse lutador.
- É possível discutir uma série de questões ligadas à perspectiva do respeito às diferenças como, por exemplo, o respeito às diferentes formas físicas. Um lutador de sumô não pode sofrer preconceito independente de seu tamanho da mesma forma que na escola o respeito deve sempre prevalecer. Deixe isso claro com os alunos.
- Os movimentos do sumô privilegiam a luta corpo-a-corpo, ou seja, a proximidade nas ações de agarre ao outro. Para isso, é fundamental que haja respeito às regras e às individualidades dos demais companheiros e isso deve ser buscado a todo o momento durante a aula. Por isso, é uma prática de curta distância.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Vivenciando a base do sumô:** todos os alunos espalhados pelo espaço: a) Ao comando do professor, os alunos deverão realizar a base de equilíbrio do sumô, com as pernas paralelas, abaixar o centro de gravidade flexionando os joelhos até o quadril estar baixo, paralelo aos joelhos e as pontas dos pés viradas para fora; b) Alguns alunos podem reclamar de incômodo nessa posição, mas é importante que eles entendam que quanto mais baixo esteja a base do lutador, menores são suas chances de desequilíbrio, além de melhorar a forma de iniciar o confronto; c) Para que os alunos realizem o movimento de base de equilíbrio no sumô solicite que eles andem pelo espaço ao som de alguma música, quando interromper, peça que eles parem em 'estátua' na postura inicial, sem poder mexer. Quanto mais tempo nessa posição inicial, mais desafiante será para os alunos; d) Decorridos alguns minutos, é possível aumentar o grau de dificuldade das ações. Para isso, a cada momento de 'estátua', o professor pode ir se deslocando pelo espaço e aplicando leves toques nos alunos, buscando desafiá-los na manutenção do equilíbrio na base do sumô.
- 2. Aprendendo o *Kotenage*:** em duplas, um de frente para o outro. Uma pessoa da dupla, que será o atacante da vez irá abraçar o outro, buscando prender seu braço, ou seja, um dos braços deve envolver o braço do outro, prendendo-o entre a própria cintura. A partir desse movimento: a) O atacante da vez deverá dar um passo para trás com a perna oposta ao lado do braço que está segurando o outro. Ou seja, se o atacante estiver com seu braço direito entrelaçando o outro, será a perna esquerda que dará o passo para trás e vice-versa; b) A partir desse momento, o objetivo do atacante será fazer com que o outro se desloque para o lado em que se está empurrando, fazendo o outro perder o equilíbrio; c) A pessoa que estiver recebendo o movimento, por sua vez, deverá dar um passo para frente, evitando assim cair no chão; d) Dessa forma, o foco da atividade será na aprendizagem desse importante movimento do sumô e, para isso, os alunos permitirão que seus companheiros executem os movimentos necessários; e) Após uma pessoa ter sido a atacante por no mínimo 10 vezes para cada um dos lados, trocam-se as funções e esta passa a defender a movimentação do outro, e vice-versa.
- 3. Um empurra enquanto o outro tenta fazer a base:** em duplas um de frente para o outro: a) A posição começa na posição de luta, *shikiri*, no qual ambos os alunos estarão abaixados na posição de base, com as mãos no chão; b) O objetivo da atividade será vivenciar a ação de empurrar o outro para fora de um determinado espaço, enquanto o outro deverá evitar isso; c) Um aluno será o atacante e o outro será o defensor. O atacante deverá levantar seu tronco e buscar empurrar o defensor com as palmas das mãos abertas; d) O defensor, por sua vez, não poderá empurrar de volta, apenas tentar fazer a base e evitar sair do espaço demarcado; e) O espaço pode ser uma das linhas da quadra, não precisa necessariamente ser um círculo, por exemplo, a linha de 3 metros do vôlei, ou a linha do meio da quadra; f) Se o atacante conseguir empurrar o outro para fora do espaço demarcado em um tempo de 10 segundos, que deverá ser marcado pelo professor, ele ganha um ponto, caso contrário, o ponto é de quem conseguiu evitar sair do espaço; g) Após isso, as ações serão trocadas e quem estava atacando passa a se defender e vice-versa.

4. Torneio de sumô no *dohyo*: em duplas, um de frente para o outro. O objetivo da atividade será procurar empurrar o outro até o final da área de luta, o *dohyo*, ou fazer com que a outra pessoa coloque qualquer parte do corpo no chão, que não seja a sola dos pés. Para isso: a) É necessário organizar o espaço em círculos de aproximadamente o mesmo diâmetro de um círculo central existente nas quadras; b) Ao sinal do professor os alunos deverão executar o início da posição de luta, começando com a elevação das pernas o *shiko*, até a posição de luta, o *matawari*; c) A partir disso, inicia-se o confronto, no qual ambos deverão atacar e defender-se ao mesmo tempo. Cada vez que um aluno conseguir tirar o outro da área de luta, computa-se 1 ponto a seu favor; d) Caso os alunos fiquem mais de 30 segundos se enfrentando sem conseguir realizar as ações, a atividade é interrompida e ninguém marca ponto; e) As duplas podem ser trocadas objetivando maior interação entre os alunos.

DICAS

- Se for possível, seria interessante disponibilizar aos alunos o contato com o *Mawashi*, o tecido que reveste a cintura dos lutadores e proporciona possibilidades de pegada. Como o material não é muito comum é possível improvisá-lo com outros tecidos, tais como faixas de bandagens, pedaços de pano ou mesmo sacolas plásticas enroladas. O importante é que os alunos tenham ideia de como é a pegada na região da cintura a partir da utilização do *Mawashi*.
- Na atividade 2 não há imposição de força, ou seja, ambos estão aprendendo a fazer as movimentações tanto de ataque quanto de defesa e por isso devem deixar que o outro execute o movimento. Caso não haja o *mawashi*, é possível apenas prender o braço do outro com o próprio braço (entrelaçando-o) e realizando o movimento.
- O *shikiri* é o único momento de uma luta em que é permitido colocar as palmas da mão no chão, uma vez que a luta ainda não se iniciou. É importante que os alunos entendam a dinâmica desse momento, pois se assemelha a uma saída baixa no atletismo no qual é preciso impulsionar-se para frente. Quanto mais dinâmica for essa saída, maiores são as probabilidades de sucesso dos lutadores já que a luta de sumô tende a ter uma duração extremamente curta.
- Uma variação interessante na atividade 4 é em vez de formar duplas, formar trios, sendo que um dos alunos será o juiz do combate, figura necessária para uma luta de sumô.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos, após o final da aula se é necessário ser maior para lutar sumô. Quem teve mais vantagem ao longo das aulas, os alunos menores ou maiores? Por quê?
- Mais importante do que a forma física e a força é importante entender as maneiras de se lutar sumô, levando-se em consideração a base bem feita e as técnicas de desequilíbrio necessárias. Os alunos precisam entender tais processos.
- Finalmente, pergunte aos alunos quais as principais semelhanças e diferenças entre o sumô e as outras práticas de curta distância vivenciadas como o judô e o *Jiu Jitsu*, por exemplo. Quais as razões para podermos considera-las como todas sendo da mesma 'família' de curta distância?

PARA SABER MAIS

- AIYAMA vs Kotoeko, kotenage. 21 set. 2012. (1 min 0,08 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=ZA2DJn_td9s>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- KYUSHU Basho 2010 - Day 3. 16 nov. 2010. (2 min 0,38 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=ffTI4a9LU8I>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- ASAGEIKO at Shikoroyamabeya (6) , Sumo : Natsubasho 2010. 27 out. 2013. (0,57 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=kMIL-NDYaWM>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 15

Lutas de média distância: Boxe

RODA INICIAL

- Professor, essa será a primeira aula representando as modalidades de média distância. Pergunte aos alunos que modalidades eles acham que fazem parte das lutas de média distância e as razões para isso.
- Pergunte se alguém já praticou o boxe ou se ao menos já conhece ou se já viu na televisão, por exemplo.
- Explique que o boxe, também chamado de ‘nobre arte’ tem origens antigas, desde o pugilato, que fez parte dos Jogos Olímpicos da Antiguidade. No entanto, essa modalidade passou por uma série de transformações e é hoje um esporte olímpico.
- Explique que no boxe não há a utilização de chutes apenas movimentos de soco com os braços. No entanto, é necessária muita preparação para o boxe uma vez que uma luta pode chegar a ter mais de 10 assaltos (cada um corresponde a 3 minutos).
- No boxe é fundamental que haja, além de força nos socos, movimentação para desviar dos golpes (esquivas), agilidade na passada das pernas e nos braços, além de grande preparo físico. Ou seja, trabalha-se o corpo inteiro. Nessa aula em específico a ênfase será nos movimentos de golpe reto, ou seja, utilização de jab e direto, com a realização de algumas esquivas também.

DESENVOLVIMENTO

1. **Sombra coletiva:** Os alunos devem estar espalhados pelo espaço. O professor deverá estar ao centro, pois será ele quem dará as instruções para todos. O professor inicialmente deverá explicar a movimentação de pernas do boxe, ou seja, como se faz o caminhar, nunca cruzando as pernas. No boxe não se dá uma ‘passada’, como quando está andando, e sim busca-se primeiro ampliar a base com uma das pernas para depois aproximar a outra. É muito importante também que os alunos aprendam o posicionamento dos punhos e braços na posição de guarda. A partir desses movimentos, o professor deverá: a) Conduzir os alunos para um lado ou outro dando algumas ordens como ‘frente’, ‘trás’, ‘lado direito’, ‘lado esquerdo’ etc.; b) Após aprendida a movimentação, é possível inserir novos elementos tais como a realização de socos como o jab (golpe realizado com o braço do mesmo lado da perna que está à frente) ou direito (golpe realizado com o braço do mesmo lado da perna que está atrás); c) Aprendida as técnicas de soco é possível unir as ações de movimentação e deslocamento com os golpes jab e direto, variando as formas, por exemplo, ‘para frente com direto’, ‘para a esquerda com o jab’, entre uma série de combinações possíveis.
2. **Esquivas em dupla:** em duplas, um de frente para o outro. Para essa atividade, cada dupla necessitará de uma bola feita de meias velhas, ou bolas de tênis usadas, ou de borracha pequenas, e uma pequena corda, cordão ou elástico para amarrar as bolas. O objetivo da atividade será treinar as esquivas do boxe, tanto laterais quanto pendulares. Para isso: a) Um dos alunos da dupla irá segurar uma bola feita de meias e amarrada em um elástico e deverá lançar essa bola na direção da outra pessoa; b) A outra pessoa da dupla deverá fazer movimentos tentando ‘fugir’ da bola, ou seja, evitando que a bola toque em si mesmo; c) Para a realização dos movimentos é necessário manter a postura e posicionamento dos pés, bem como a guarda alta (punhos erguidos protegendo o queixo); d) A bola não deve ser jogada forte a ponto de machucar o outro. Contudo, é possível ir aumentando a intensidade e velocidade no arremesso para que a atividade fique cada vez mais desafiante; e) Após vivenciados alguns momentos de esquivas as duplas trocam as funções e quem estava esquivando passa a arremessar a bola e vice-versa.
3. **Aprendendo o jab e o direto:** em duplas, um de frente para o outro. Para essa atividade é necessário a utilização de bolas dentro de sacolas plásticas: a) Inicialmente um aluno deverá segurar a bola enquanto o outro irá dar os socos. A bola deverá ser segurada pela sacola de modo que quando o outro der os socos haja certa movimentação desse material. Por isso, a pessoa que estiver segurando deve estar a uma distância segura da bola, esticando os braços, evitando que o movimento da bola possa atingi-la e machuca-la; b) O aluno que for realizar os movimentos de soco deve permanecer com as pernas em base, uma de frente para a outra. Os punhos devem estar fechados e as mãos devem ser colocadas próximas ao rosto visando proteger a cabeça; c) Ao sinal do professor, o aluno que for atacar deverá desferir

toques na bola segurada pelo colega, simulando socos, inicialmente fracos e depois poderá ser aumentada a intensidade. O objetivo não é mensurar força; d) É possível começar com apenas um golpe de jab (soco com o braço da frente). O braço de trás deverá estar protegendo o rosto, na posição de guarda; e) Após um tempo de realização do jab, introduz-se o direto também; f) Vivenciado o direto, é possível realizar algumas pequenas sequências de socos como 1 jab e 1 direto; 2 jabs e 1 direto; 2 jabs, 1 direto, 1 jab e 1 direto; entre inúmeras outras possibilidades de combinação; g) Por fim, é possível introduzir além dos socos, combinações com os movimentos de esquiva. Para isso é possível aproveitar até mesmo a movimentação da bola na sacola plástica; h) Após as vivências de uma pessoa da dupla, trocam-se as funções e quem estava segurando a bola na sacola plástica passa a realizar os movimentos e vice-versa.

DICAS

- Uma possível substituição para a atividade 1 é trocar a forma como o professor realiza os comandos de voz. Em vez de falar a direção e o sentido, ele pode substituir por um número, por exemplo, o número 1 significando frente, o número 2 trás e assim por diante.
- Para alunos mais iniciantes, aconselha-se começar somente pelas esquivas mais simples, mexendo o tronco na lateral. Com o passar do tempo, é possível adicionar os movimentos pendulares e, finalmente, esquivar com movimentação de pernas.
- Na atividade 3 é possível utilizar outros materiais que possam ser segurados além da sacola plástica, desde que deem movimentação ao material. No entanto, é muito importante haver cuidado de quem estiver segurando o implemento para que não sofra nenhum acidente. Ao longo da atividade é fundamental lembrar os alunos de sempre manterem a guarda alta, pois uma tendência muito comum é que a guarda vá ficando cada vez mais baixa conforme o passar da atividade. Se for viável, é interessante amarrar fitinhas coloridas em ambos os punhos dos alunos para que eles olhem para elas e se lembrem sempre de levantarem a guarda.
- Dica de inclusão: Se você tiver alunos cegos em suas turmas permita que ele reconheça o espaço do ringue e toque no espaço e nos equipamentos. Construa plantas baixas do ambiente. Um aluno cego pode ter colegas auxiliando, fazendo papel de tutores durante as atividades. Para a participação de alunos cegos é preciso que os demais alunos façam o máximo de silêncio para que ele possa se orientar pelo som do quique e da rebatida da bola.

RODA FINAL

- Ao final da aula pergunte para os alunos quais as principais diferenças entre a aula de boxe e as aulas anteriores, baseadas nas lutas de curta distância.
- As modalidades de média distância exigem a realização de toques nos outros, o que necessita de muito respeito para não machucar. Quais são as questões que merecem maior atenção dos alunos? Explique a importância de atenção e da dosagem da força na hora das atividades.
- Que outras técnicas são possíveis nas lutas de média distância? Como no boxe não há a presença de chutes, diga para os alunos que os chutes também fazem parte das ações relacionadas à média distância. Para isso, na próxima aula serão vivenciadas ações de uma modalidade que apresenta chutes, como o *Muay Thai*. Peça que os alunos pesquisem o significado dessa palavra e tragam para o debate da próxima aula.

PARA SABER MAIS

- BOXE Sombra. 22 fev. 2008. (1 min 0,30 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=5Y02WyTR6uE>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- <http://www.youtube.com/watch?v=SK14dzbJWpA>.
- PETER Venâncio - Video Aula - Movimentação do golpe Jab. 11 jun. 2012. (3 min 0,22 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=SJ_o_q1m19o>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 16

Lutas de média distância: *Muay Thai*

RODA INICIAL

- Professor, pergunte aos alunos sobre a pesquisa solicitada na aula anterior. O *Muay Thai* significa boxe tailandês e, como o próprio nome indica, é a modalidade de luta mais popular daquele país.
- Essa prática apresenta algumas especificidades, entre elas, a de ser reconhecida como a luta das '8 armas' uma vez que utiliza-se de técnicas com os punhos, cotovelos, joelhos e canelas.
- Pergunte aos alunos se alguém já praticou essa luta ou se já viram como é uma luta de *Muay Thai*.
- O *Muay Thai* traz ainda uma série de tradições e rituais característicos, tais como o uso do *Mongkon* (coroa usada pelos lutadores e presa na cabeça) e o *Paprachiat* (objeto que é preso no braço). É possível, a partir dessas características, ilustrar como é grande a pluralidade cultural das lutas, uma vez que diversas práticas apresentam características das sociedades que as criaram. Que outras características ligadas à pluralidade cultural os alunos conseguem vincular às lutas?

DESENVOLVIMENTO

1. **Ações básicas em movimento:** Os alunos devem estar espalhados pelo espaço. O professor deverá estar ao centro, pois será ele quem dará as instruções para todos: a) O professor inicialmente deverá manter a movimentação de pernas do boxe, ou seja, não cruzando as passadas ao longo dos deslocamentos. Relembre um pouco essa movimentação com os alunos, que foi aprendida na aula anterior; b) Após a vivência dos deslocamentos, os alunos deverão fazer a guarda com os braços, protegendo o queixo. Os alunos deverão inicialmente realizar no ar os socos jab e direto, realizados parados no espaço. Lembre-se de solicitar que as mãos devem sempre voltar a proteger o queixo depois de aplicados os golpes; c) Após vivenciar os socos jab e direto parados, os alunos deverão realiza-los em deslocamento, coordenando os seguimentos entre membros; d) Decorridos alguns minutos o professor deverá ensinar o movimento da cotovelada que deverá sempre ser feito na lateral do corpo (tal como um cruzado) e nunca de cima para baixo. O movimento deverá ser vivenciado individualmente; e) Posteriormente, ainda em grupo, os alunos deverão realizar o movimento de joelhada, realizado de baixo para cima. Juntamente com a joelhada é preciso fazer a movimentação dos braços, como se estes estivessem empurrando o pescoço de alguém para baixo; f) Por fim, vivenciam-se alguns chutes, sobretudo o chute lateral baixo, lateral médio e lateral alto e o chute frontal na região da cabeça, primeiramente parados (e com ambas as pernas) e posteriormente em deslocamento, ainda em caráter de aquecimento.
2. **Chute baixo e defesa do chute com bloqueio com as pernas:** em duplas, um de frente para o outro: a) Um dos alunos será o atacante enquanto o outro será o defensor. O objetivo da atividade será aprender a realização do chute lateral baixo, bem como uma das formas básicas de defesa dessa técnica; b) O aluno atacante deverá realizar o chute lateral baixo que deve ser feito com a perna de trás, utilizando-se o quadril, bem como o giro da perna da frente. Lembrando sempre que o movimento do chute deve ser contínuo, buscando atingir o alvo e nunca parando na metade do movimento; c) Como os alunos estão em duplas o objetivo NÃO será realizar o chute o mais forte possível, apenas a aprendizagem do movimento, buscando somente encostar na outra pessoa; d) O aluno que está defendendo, por sua vez, deverá realizar o movimento de defesa básico de bloqueio com a canela. Nesse movimento, o aluno deverá elevar o joelho, buscando defender o chute, aparando-o com sua própria canela (que deverá estar contraída); e) Os chutes devem ser realizados para ambos os lados de modo que a defesa seja feita nas duas pernas; f) Após vivenciar os movimentos, os alunos deverão trocar as funções nas duplas, ou seja, quem estava atacando (chutando) passa a defender o chute pelo bloqueio, e vice-versa.
3. **Combinação de movimentos em dupla:** em duplas, um de frente para o outro; a) A partir das atividades vivenciadas durante a aula e com o que os alunos já aprenderam sobre as práticas de média distância, as duplas deverão elaborar uma sequência de ao menos 30 movimentos em combinação; b) Para isso, vale tanto a simulação de socos, chutes, cotoveladas, joelhadas, deslocamentos, esquivas, defesas de movimentos, contragolpes, entre outros; c) A combinação deve ser realizada de modo que os alunos tenham inicialmente um tempo para elaborar os movimentos. Não poderá haver contato direto entre os estudantes, apenas leves toques no outro por meio

da combinação, ou seja, os movimentos deverão ser coreografados e os alunos deverão treiná-los para a apresentação final; d) Os movimentos deverão focar as ações do *Muay Thai* já aprendidas. Para isso, vale-se da utilização das técnicas já realizadas em aula, bem como as pesquisadas sobre esta modalidade; e) Após a combinação dos movimentos os alunos deverão ensaiá-los durante alguns minutos; f) Finalmente, cada dupla deverá apresentar a sua série, para os demais de modo que todos possam demonstrar os movimentos criados em cada dupla.

DICAS

- As movimentações iniciais devem ser realizadas adequando-se ao nível de conhecimento e habilidade dos alunos. Com alunos menores, indica-se desenvolver menos as ações em deslocamento e mais as de posição estática. Da mesma forma, dependendo da faixa etária, deve-se privilegiar a realização dos socos (jab e direto) e chutes baixos, deixando para um segundo momento as joelhadas e cotoveladas.
- Um erro muito comum do aluno que está defendendo é que ele já comece a atividade com a perna elevada o que não faz sentido numa luta de *Muay Thai*. Os alunos devem ser instruídos para elevarem as pernas no bloqueio somente no momento em que eles forem defender o chute, ou seja, quando o chute já estiver sendo realizado. Essa instrução permite que eles treinem a percepção adequada do momento de realizar as defesas o que os auxiliará na hora de aprender as dinâmicas de contra-ataque.
- Na atividade 3, caso os alunos tenham dificuldade na realização das sequências, o professor poderá fazer algumas adaptações, diminuindo a quantidade de movimentos exigidos (por exemplo 10 ou 20) e dando algumas ideias de possibilidades de movimento, tais como: “um aluno realiza um jab, o outro esquiva e faz um chute baixo no qual o outro defende e já aplica um direto etc.”. As combinações possíveis são inúmeras. Ofereça possibilidades de combinação aos alunos, sobretudo aos mais novos.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos sobre como foi o processo de criação dos movimentos na aula. Foi fácil ou difícil? Por quê? Quais foram os principais movimentos criados pelos alunos? Como foi realizada a troca de funções entre os integrantes das lutas?
- É importante que os alunos percebam que nas lutas, na maior parte das vezes, ora um ataca, ora o outro, de modo que as ações são desenvolvidas de modo contínuo. Uma das melhores formas de aprender esses movimentos é por meio de situações que simulem as lutas, realizadas em duplas e com as ações acordadas entre os alunos. Deixe isso claro para eles.
- As possibilidades de combinação de golpes em uma modalidade como o *Muay Thai* são inúmeras. Que outros movimentos existem nessa prática? A possibilidade de utilizar além de socos e chutes os movimentos de joelhada e cotovelada ampliam as ações motoras que podem ser aprendidas e os alunos devem ter noção da complexidade que essas ações representam em uma luta.
- Por fim, reforce a importância do respeito entre as duplas, pois sem ele não é possível a realização dessa aula.

PARA SABER MAIS

- APRENDA Golpes de muay thai. 25 set. 2011. (5 min 0,40 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=EbihZwXGLNE>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- <http://www.youtube.com/watch?v=2BYd7f-wWfA>.
- ARTE e movimento Muay Thai Thai Boxe Graduation Training (1º Khan “yellow”). 17 out. 2008. (8 min 0,21 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=oBo1IWpCY0>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 17

Lutas de média distância: Caratê

RODA INICIAL

- Professor, explique para os alunos que a palavra ‘caratê’, ‘karatê’ ou ‘karate-do’ significa a arte das mãos vazias, uma vez que fundamenta suas ações em técnicas desenvolvidas sem o uso de armas, originária das ilhas de Okinawa, no Japão.
- Há diversos estilos de caratê, pergunte se os alunos saberiam informar o nome de algum. Explique que os mais difundidos no Brasil são o *Shito-ryu*, *Shotokan*, *Goju-ryu* e *Wado-ryu*, além do *Shorin-ryu*, *Uechi-ryu*, *Kyokushin* e *Budokan*. Cada um apresenta suas especificidades e regras próprias, ou seja, há uma grande diversidade de estilos no caratê.
- Aprendendo a contar em japonês: não apenas o caratê, mas muitas modalidades de luta utilizam-se das numerações japonesas em sua contagem. Para isso, explique para os alunos como se conta de 1 até 10 em japonês: *1-ichu*; *2-ni*; *3-san*; *4-shi*; *5-go*; *6-roku*; *7-shichi*; *8-hachi*; *9-kyu*; *10-ju*. Faça essa contagem com os alunos, solicitando que eles repitam para que eles possam aprender essa tradição vinculada ao caratê.
- Explique que há inúmeras bases, posturas, movimentações e técnicas no caratê e que nessa aula a ênfase será na realização de algumas técnicas de chute, não se prendendo a um ou outro estilo.

DESENVOLVIMENTO

1. **Aprendendo as posições de Kamae (posição de guarda):** todos os alunos juntos, espalhados pelo espaço. Explique que uma base bem feita é condição fundamental para que os golpes sejam bem realizados, por isso, é importante entender o posicionamento no caratê. Os alunos deverão aprender algumas das posturas da posição de guarda (Kamae) do Caratê: a) A primeira posição que deverá ser aprendida pelos alunos será a denominada ‘Moroashi dachi’, é feita com uma perna avançada até a distância de um pé e abertura lateral equivalente à dos ombros. O braço correspondente ao mesmo lado da perna da frente deve estar elevado, em posição de guarda com o cotovelo flexionado e a palma da mão para a lateral. O outro braço cruza o corpo na diagonal, protegendo a região do tronco. É preciso realizar a posição para ambos os lados, tanto com a perna direita à frente (migi) quanto esquerda (hidari); b) A segunda posição será o ‘Zenkutsu dachi’. Para essa postura, é preciso apoiar-se na perna dianteira na proporção de 60% a 70% nesta perna. É preciso realizar uma abertura longa. É uma postura avançada e ofensiva. Sua estrutura é concebida para a cobertura de grandes áreas para técnicas ofensivas e interceptar possíveis contra-ataques; c) A terceira será o ‘Ippon ashi dachi’ a qual é mais desafiadora, uma vez que apenas uma das pernas está em contato com o solo. Para isso, é preciso manter a posição dos braços e elevar a perna da frente, flexionando o joelho de modo que a canela fique exposta para frente. Esta posição serve tanto para defesa e bloqueios, quanto para alguns ataques de chutes ou para inverter a guarda, portanto, deve ser treinada de ambos os lados; d) A quarta será o ‘Kiba dachi’, também denominada de posição do cavaleiro. É uma base baixa, na qual ambos os pés estão paralelos, o dobro da largura dos ombros, com o peso distribuído uniformemente, compartilhando ainda a mesma altura. É também denominada de posição de equitação, pois a pessoa assume a postura como se estivesse montando um cavalo; e) Aprendidas as 4 posições o professor pode solicitar que os alunos façam uma transição entre elas, seja pedindo pelo nome, ora uma, ora outra, seja utilizando outras formas de instrução verbal como a contagem numérica em japonês, por exemplo.
2. **Chute Mae Geri:** em duplas, um de frente para o outro. Nessa atividade é necessária a utilização de bexigas: a) Uma pessoa da dupla deverá ser quem realiza os chutes, o atacante, enquanto a outra será o defensor, quem segurará a bexiga (que deve estar cheia); b) O objetivo do atacante é realizar o chute *Mae Geri*. Partindo da posição ‘Zenkutsu dachi’, aprendida anteriormente, o aluno deve apoiar-se na perna da frente, trazendo a perna de trás em um chute que deverá ser em linha reta, elevando-se o joelho até a altura do quadril para depois estendê-lo, tocando a bexiga com as pontas dos dedos desse pé; c) Imediatamente após a realização do chute, a perna que deu o chute (perna de trás), deve apoiar-se à frente e depois voltar para trás, na posição inicial; d) Aprendido o chute de um lado, o aluno atacante deverá trocar o lado

e realizar o mesmo movimento para o lado contrário; e) Após a realização por uma pessoa da dupla, trocam-se as funções. O aluno que estava atacando passa a segurar a bexiga e quem estava segurando a bexiga passa a chutar.

- 3. Chute *Mawashi Geri*:** em duplas, um de frente para o outro. Nessa atividade é necessária a utilização de bexigas ou macarrões de piscina: a) Partindo da mesma posição da anterior (*'Zenkutsu dachi'*) um dos alunos deverá chutar enquanto o outro deverá segurar a bexiga; b) Esse chute tem a característica de originar de forma mais lateral em comparação com o anterior; c) Para isso, o aluno que irá chutar deverá no momento de elevar a perna de trás para a realização do chute, rodar o quadril, como se fosse o mesmo movimento de *'transposição de barreira'* do atletismo; d) Nesse momento, estende-se o joelho buscando efetuar o chute pela lateral até encostar na bexiga; e) A perna que ficou de base no solo deve também rodar (girando o calcanhar para fora), facilitando a projeção do chute e impedindo que ocorram lesões no joelho de base; f) A guarda deverá manter-se elevada e é possível realizar o chute em diferentes alturas. É fundamental que os alunos realizem a técnica de ambos os lados; g) Após um dos alunos realizar a posição, as funções são invertidas e quem estava atacando passa a segurar a bexiga e vice-versa.

DICAS

- Existe uma série de posições de Kamae entre os diferentes estilos de Caratê. É possível acrescentar outras possibilidades na atividade 1, buscando diversificar as posturas aprendidas. É fundamental que os alunos compreendam que o posicionamento dos braços no caratê nas posições de *'guarda'* tende a ser mais baixo em comparação às modalidades já vivenciadas (boxe e *Muay Thai*), devido às características específicas dessa prática.
- É possível começar a realização do chute bem devagar para que os alunos possam entender a importância da manutenção do equilíbrio quando a perna não está mais apoiada no solo. A altura do alvo (bexiga) pode variar de acordo com o grau de dificuldade, quanto mais alta, mais difícil.
- Uma variação interessante é fazer uma brincadeira entre as duplas. Para isso, quem está chutando deve realizar o movimento na mesma hora que o defensor abaixa-se (numa espécie de *'pula carniça'*). Quanto mais alta ficar a postura do defensor, mais difícil será a realização do movimento.

RODA FINAL

- Pergunte aos alunos o que eles acharam da aula. O que eles mais gostaram? E o que eles menos gostaram? Por quê?
- Alguns movimentos de chute, sobretudo para aqueles que não são acostumados, pode ser muito desafiante no início, o que exigirá, sobretudo, equilíbrio na realização. Os alunos se sentiram equilibrados? Por quê? Solicite que pesquisem filmes sobre caratê e os tragam para observar como ele é retratado pela mídia.
- Mostre que a questão do equilíbrio e da postura bem feita são condições fundamentais em uma modalidade como o caratê.
- Por fim, peça que cada aluno pesquise um golpe de caratê (pode ser tanto soco, quanto chute, postura, movimento de kata etc.) e traga na próxima aula para apresentação.

PARA SABER MAIS

- JBK basic kicks. 2 maio 2011. (4 min 0,58 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=O8iiaoZuOl8>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- KARATE Kumite - técnica Mae Geri. 8 mar. 2011. (1 min 0,52 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=8FZ9bPo9XwQ>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- BASES do caratê. Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Bases_do_carat%C3%AA>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 18

Lutas de longa distância: Esgrima

RODA INICIAL

- Antes de iniciar a aula de esgrima peça para que os alunos, rapidamente, apresentem as posições pesquisadas sobre o caratê.
- Posteriormente, contextualize que essa aula irá focalizar uma modalidade de longa distância, a esgrima. Para isso, inicialmente pergunte aos alunos: quais são as características de uma modalidade de longa distância? O que as lutas de longa distância apresentam como características mais importantes?
- É fundamental que os alunos entendam que as ações das práticas de longa distância também são as de toque, como as de modalidades de média distância. No entanto, essas ações são intermediadas por implementos, ou seja, por objetos como espadas, por exemplo.
- No caso da esgrima, há 3 estilos: florete, espada e sabre sendo que em cada um é permitido o ataque a uma parte do corpo da outra pessoa. No florete os golpes são permitidos somente na região do tronco, no sabre, da cintura para cima (incluindo o rosto) e na espada vale golpes em todas as regiões do corpo. Nesse sentido, explique que essa aula enfatizará o florete (golpes permitidos apenas na região do tronco).
- Caso os alunos já tenham construído as espadas de jornal em aulas passadas aproveite-as para essa aula. Caso contrário, é necessário oferecer um tempo para que eles possam confeccionar os materiais, que pode ser feito de modo alternativo, como os jornais com os pedaços de madeira.

DESENVOLVIMENTO

1. **Exercícios de passada:** em grupo, todos divididos pelo espaço. Explique aos alunos que os movimentos da esgrima são retilíneos, ou seja, acontecem para frente e para trás em um espaço que se assemelha a um corredor. Portanto, na esgrima, aprender a caminhar é muito importante: a) Posição de 'L': essa posição se dá com os calcanhares encostados, sendo a posição inicial do esgrimista. Para efetuar-la, os alunos deverão formar esse 'L' com os pés de modo que o lado dominante deverá ficar apontado para a frente. A espada (feita de jornal) deverá estar na mão do mesmo lado da perna que estiver à frente. Ou seja, caso a pessoa seja destra, o pé direito deverá estar à frente, assim como a mão direita, portando o implemento; b) Posição de base: aprendida a posição de 'L' passa-se a realizar um passo com a perna que estiver à frente, mantendo o mesmo posicionamento dos pés, ou seja, um pé direcionado para a frente (lado dominante) e o outro pé apontado para a lateral. Essa é a posição básica de base que os alunos deverão vivenciar. É importante que eles se desloquem nessa posição, ou seja, não podem dar um passo, invertendo a base (semelhante ao vivenciado nas aulas de boxe e *Muay Thai*). Solicite que eles se desloquem para frente, para trás e para ambos os lados, mantendo sempre a posição de base; c) Caminhada com posição de guarda: mantendo a posição de base, os alunos devem portar o implemento na mão da frente de modo que é preciso ter uma atenção maior com o cotovelo, que não poderá estar apontado para 'fora', ou seja, deverá estar alinhado com a espada. A outra mão, por sua vez, deverá estar direcionada atrás do tronco, em formato de 'arco' com o cotovelo flexionado apontando para cima, tal qual na figura. É preciso deslocar-se nessas posições buscando entender a lógica do posicionamento na esgrima; d) Posição de afundo: posição normalmente utilizada para ataque. Mantendo a posição de guarda os alunos deverão simular um ataque no ar. Para isso, eles devem realizar o avanço que é um movimento de estocada com a espada ao mesmo tempo em que busca-se ir para a frente, abaixando o quadril, flexionando os joelhos. Após desferir o golpe, voltar para a posição de base e guarda.
2. **Estocada na bola:** em duplas um de frente para o outro. Além das espadas de jornal será necessária como material para a atividade uma bolinha (que poderá ser feita de papel, meia, bola de tênis ou tênis de mesa, ou outro material alternativo) e um fio para amarrar a bola, que pode ser barbante, linha, ou algum outro: a) Um dos alunos deverá estar com a espada enquanto o outro deverá estar com a linha amarrada na bolinha; b) O objetivo de quem está com a espada, o atacante, será realizar o movimento de estocada, ou seja, buscar encostar na bolinha; c) A bolinha, por sua vez, será um alvo móvel uma vez que está amarrada em uma corda o que será um desafio para quem realiza o ataque; d) A pessoa que segura a linha com a bolinha poderá realizar alguns movimentos, buscando dificultar o alvo para o atacante; e) O

atacante deverá realizar o movimento de estocada e depois voltar para sua posição de guarda; f) Após vivenciado a atividade, as duplas trocam de função e quem estava atacando passa a segurar a bolinha e vice-versa.

3. **Balestra em duplas:** em duplas, um de frente para o outro. Cada aluno deverá portar sua espada: a) Os alunos deverão tocar um ao outro buscando efetuar um ponto. Cada toque corresponderá a um ponto; b) Para a realização dos movimentos de ataque os alunos deverão estar na posição de base e dar um salto curto da direção do companheiro, buscando finalizar na posição de afundo, movimento conhecido na esgrima como balestra; c) Só serão computados os toques realizados com o movimento de balestra. Da mesma forma, só serão válidos os toques realizados na região do tronco (uma vez que a aula é sobre o florete); d) Ao final, somam-se os pontos de cada um.

DICAS

- Os deslocamentos podem variar de acordo com a idade dos alunos. Para alunos menores a ênfase deverá ser na realização estática dos movimentos enquanto com os alunos maiores é possível direcionar as técnicas em deslocamento pedindo sempre para que eles simulem que estão enfrentando alguém durante a realização das ações.
- Caso haja uma grande quantidade de material é possível realizar a atividade de estocada individualmente. Para isso, o professor deverá amarrar as cordas e as bolinhas em algum local que permita que os alunos tentem encostar nelas no momento do ataque e depois voltar para a posição de base.
- É possível variar as duplas ao longo das atividades buscando maior interação entre os alunos.
- Dica de inclusão:
- Caso tenha alunos com deficiência proponha também a realização de uma competição com as regras adaptadas, da expressão desse esporte em cadeira de rodas, colocando os jogadores em condições de igualdade na disputa.

RODA FINAL

- Pergunte para os alunos o que eles acharam das atividades. A esgrima é difícil? Exige muitas técnicas? Por quê? Onde se pode praticar? Quem pode praticar? Como? Instigue os alunos a refletirem sobre como a esgrima é desenvolvida no Brasil e as limitações para a prática.
- Quais as principais semelhanças e diferenças entre a esgrima, uma modalidade de longa distância, e todas as outras vivenciadas até o presente momento?
- O fato das atividades da esgrima ser intermediada por um implemento (espada) dificulta ou facilita as ações? Por quê?
- Explique para os alunos que existem outras modalidades que se utilizam de implementos diversos. Peça que eles pesquisem possíveis modalidades que tenham ações com implemento e tragam para a próxima aula.

PARA SABER MAIS

- FENCING basics - epee moves. 29 nov. 2010. (2 min 0,13 s). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8Mk-O_x9F9A&list=PLB303257989094E51>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- FENCING basics - types of swords. 29 nov. 2010. (3 min 0,42 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=JGLb3sNQpow>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- ESGRIMA: conheça a história e as regras deste esporte. 30 jul. 2012. (4 min 0,10 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=RPPd5jpl9VY>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 19

Lutas de distância mista: MMA

RODA INICIAL

- Professor, pergunte aos alunos sobre as outras modalidades de longa distância existentes e que foram pesquisadas por eles.
- Na aula a ênfase será uma modalidade que tem ficado cada vez mais popular: o MMA.
- Pergunte aos alunos o que eles conhecem sobre essa modalidade. Quais são os golpes permitidos? Quem são os principais lutadores? Qual o nome dos principais eventos realizados?
- Pergunte para os alunos se eles sabem o que significa MMA. Diga que significa Mistura de Artes Marciais (da sigla em inglês *Mixed Martial Arts*), ou seja, podemos classificar o MMA como sendo uma modalidade de ações mistas, uma vez que possui algumas ações de práticas de curta distância como agarramentos, quedas e finalizações e de média distância como socos e chutes, por exemplo. As modalidades mais comuns usadas no MMA são: *Jiu Jitsu*, *boxe*, *Muay Thai*, *wrestling* (luta olímpica), entre muitas outras.
- Pergunte ainda se eles acham que o MMA é uma modalidade violenta. Por quê? Explique que na aula haverá uma adaptação das práticas buscando vivenciar diferentes ações de distância mista.

DESENVOLVIMENTO

1. **Ações com distância:** em duplas, um de frente para o outro. Um será o atacante enquanto o outro será o defensor: a) O objetivo será executar uma sequência de combinação de jab e direto com chute, somente simulando os golpes no outro; b) Para isso, o aluno atacante deverá realizar a sequência de jab e direto na palma da mão do defensor (somente toques leves serão permitidos); c) Após a realização dos golpes esse mesmo aluno deverá afastar-se um pouco do outro e realizar um chute lateral baixo, também apenas encostando no outro; d) O procedimento é repetido algumas vezes e depois as duplas trocam de funções, quem estava atacando passa a defender e vice-versa.
2. **Aproximação e clinch:** em duplas, um de frente para o outro. Um será o atacante enquanto o outro será o defensor: a) Os alunos deverão começar bem próximos um do outro, prontos para entrar no *clinch*; b) O objetivo do aluno atacante será conseguir a superioridade na aproximação e no *clinch* e simular a execução de joelhadas na lateral do tronco do companheiro; c) O aluno que estiver atacando deverá dominar a nuca do companheiro e simular a realização de joelhadas na lateral do tronco do mesmo. Só serão permitidos leves toques no outro; d) Caso seja possível, outros golpes comumente realizados no *clinch* tais como cruzados, *uppers* e *cinturadas* poderão ser realizadas; e) Após realizados os movimentos, no mínimo 10 vezes para cada lado as duplas trocam de função e quem estava atacando passa a defender e vice-versa.
3. **Quedas e ground and pound:** em duplas, um de frente para o outro. Um aluno será o atacante enquanto o outro será o defensor: a) O aluno atacante irá simular a realização de um chute frontal no joelho do companheiro (pisão) e flexionar as pernas, buscando segurar as pernas do outro na queda tradicionalmente denominada de *double leg* ou 'baiana'; b) Caso os alunos já saibam cair e o chão seja seguro, é possível realizar a queda. Caso contrário, apenas a entrada do movimento já será o suficiente; c) O aluno que realizou a queda deve permanecer em pé enquanto o outro deve se direcionar ao solo. A partir disso, é possível simular uma saída da guarda fechada ou um leve toque simulando um chute para vivenciar uma ação possível estando um aluno em pé e o outro no chão, posição popularmente denominada de *ground and pound*; d) Vivenciadas as ações as duplas trocam de função e quem estava entrando na queda passa a sofrer a queda e vice-versa.
4. **Ações no solo:** em duplas, um de frente para o outro. Um aluno deverá estar no chão enquanto o outro deve estar em pé: a) O aluno que estiver em pé deverá tentar passar a guarda do aluno que estiver no chão; b) Para isso é possível realizar as ações aprendidas na aula de *Jiu Jitsu*; c) Caso o aluno chegue à posição de imobilização lateral, as duplas trocam de função; d) Decorridos alguns minutos o professor pode trocar as funções, caso as duplas não tenham trocado; e) É possível ainda variar as duplas buscando maior interação entre os alunos.

5. **Execução de todas as ações em conjunto:** Em duplas um de frente para o outro. Um aluno será o atacante, enquanto o outro será o defensor: a) O objetivo dessa última atividade será unir todas as ações vivenciadas durante a aula; b) Para isso, um dos alunos irá realizar todas as ações vivenciadas em conjunto, partindo da troca de socos e chutes, chegando à aproximação e *clinch*, passando pela simulação da queda até chegar ao solo; c) Feito isso para ambos os lados trocam-se as funções e quem estava atacando passa a defender e vice-versa.

DICAS

- É interessante incentivar os alunos a trocarem de base, realizando as ações tanto com a mão e pé direitos na frente quanto para trás. Isso permite que os alunos vivenciem as ações para ambos os lados, desenvolvendo a lateralidade bem como ampliando as posturas na hora de realizar as atividades de lutas.
- Uma possível variação na realização do *clinch* é dar as joelhadas também simulando a cabeça do companheiro. Para isso, a partir da pegada na nuca, deve-se abaixar a cabeça do outro e simular a realização de uma joelhada. É terminantemente proibida a realização da joelhada propriamente dita, apenas um leve toque, buscando simular o movimento.
- O chute frontal (pisão) no joelho deve ser realizado como forma de encontrar a distância ideal para a realização da entrada da queda e não deve ser forte, apenas um leve toque. Uma possível variação para a queda é segurar apenas uma das pernas do companheiro em vez das duas, no movimento denominado de *single leg*.
- É possível realizar outros movimentos de passagem de guarda na atividade 4, tais como aberturas do cadeado fechado (guarda fechado), guarda de ganchos, entre outras. Para simular uma ação de distância mista é possível durante a passagem realizar a simulação de outros movimentos tais como alguns chutes, lembrando sempre de gerar apenas toques no outro.
- Dica de inclusão: aproveite a oportunidade dessa aula para discutir com a sua turma as questões relacionadas ao gênero. Promova um debate para discutir a participação feminina nas atividades esportivas e na sociedade e o espaço destinado nas mídias.

RODA FINAL

- Professor, ao final da aula pergunte aos alunos os motivos que fazem o MMA ser uma modalidade de distância mista. Que tipos de ações costumam ser realizadas em uma luta de MMA?
- Quais as modalidades vivenciadas em uma luta de MMA? O MMA mistura ações de que tipo de práticas? Converse com os alunos sobre a diferenciação histórica do MMA, antigamente era uma modalidade contra a outra, atualmente o lutador de MMA precisa saber muitas práticas sobre diversas modalidades e não apenas uma. Quais as principais diferenças dessa transformação histórica?
- Os alunos gostam do MMA ou não? Crie um pequeno debate com a turma objetivando estimulá-los sobre o MMA. De um lado aqueles que gostam e do outro os contrários ao MMA. Caso não haja um número adequado, divida você mesmo os alunos. É importante trazer elementos para o debate, instigando os alunos a pensar se o MMA é ou não uma 'selvageria', o que é necessário saber para ser um lutador de MMA, porque essa modalidade cresce tanto no mundo atualmente, entre outras diversas questões.

PARA SABER MAIS

- <http://www.youtube.com/watch?v=MqRZoa4C8h8>.
- Drills & Fundamental Movements | MMA Fighting. 19 jul. 2012. (3 min 0,23 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=cmJVde22dFk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- HOW to drill head movement for MMA, Boxing, Muay Thai. 29 mar. 2012. (2 min 0,58 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=xatPoVnPGJk>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 20

Evento final das lutas

RODA INICIAL

- Professor, essa aula será o evento final das lutas, buscando incluir algumas das compreensões e vivências.
- Antes do evento os alunos deverão auxiliar no processo de organização como estipulação dos materiais e dos espaços necessários, atenção às questões de segurança, entre outras.
- O evento final é, acima de tudo, uma ação festiva e, ao mesmo tempo, avaliativa, pois busca compreender o que os alunos aprenderam ao longo das aulas de luta. Estimula a competição sadia entre os alunos e, ainda mais importante, o respeito para com todos os outros. Tudo isso deve ser enfatizado com os alunos.
- Para essa aula final, os alunos deverão ser divididos em grupos. Embora as ações sejam realizadas individualmente, eles farão parte de times que se enfrentarão. Os pontos serão convertidos para os times.
- Para isso, os alunos deverão ser divididos em grupos de aproximadamente 5 a 6 integrantes, podendo seguir os mesmos critérios do festival de lutas já realizado.
- Para a escolha dos grupos, indica-se a seleção de alunos que serão os 'juízes' que montarão os grupos. Os alunos devem ser escolhidos democraticamente entre todos os participantes.
- Esse grupo de 'juízes' irá montar os times buscando deixá-los o mais equilibrado possível, considerando a questão de número semelhante de meninas e meninos por grupo, diferenças de força e massa corporal.
- Terminada a divisão, o professor deverá colocar cada um dos 'juízes' em algum dos grupos, ou seja, até o final os alunos 'juízes' não saberão para qual time irão.
- Deve haver atenção para que os grupos fiquem o mais equilibrado possível.
- Além disso, é preciso contextualizar que o evento final é um momento festivo que deve contribuir para a integração e diversão, além da aprendizagem sobre as lutas vivenciadas.

DESENVOLVIMENTO

1. **Sumô em ação:** Os grupos deverão se enfrentar de modo que um integrante de cada grupo lute com um integrante de outro grupo. O objetivo da atividade é realizar ações semelhantes às encontradas em uma luta de sumô. Para isso: a) É preciso desenhar círculos no chão com um diâmetro aproximado semelhante ao círculo usualmente encontrado no centro da quadra; b) As duplas deverão iniciar as ações da mesma forma que se inicia uma luta de sumô, realizando os movimentos iniciais. Um integrante de algum outro grupo deverá realizar o papel de árbitro no confronto; c) Quando autorizado, as duplas deverão iniciar a luta, objetivando empurrar o outro para fora do espaço, ou que ele coloque outra parte do corpo, além das solas dos pés, no chão; d) Cada vez que uma das pessoas consegue atingir os objetivos é computado 1 ponto para seu time. Ao final de três tentativas, as duplas deverão ser trocadas, ou seja, cada um deverá enfrentar novas pessoas das equipes adversárias.
2. **Passando a guarda:** Os grupos deverão se enfrentar de modo que um integrante de cada grupo lute com um integrante de outro grupo: a) Enquanto uma pessoa permanece no chão com as pernas levantadas na posição de guarda do *Jiu Jitsu*, o outro começará a luta em pé; b) Ao sinal estipulado pelo juiz, que será alguém de outro grupo, o aluno que estiver fazendo guarda deverá buscar inverter a posição, movimento denominado de 'raspagem' no *Jiu Jitsu*, buscando desequilibrar o outro aluno. Este, por sua vez, terá como objetivo passar a guarda, alcançando a imobilização lateral, denominada de 'cem quilos'; c) Para o desempenho das ações as duplas terão o tempo máximo de até 20 segundos. Quem conseguir atingir ao objetivo pretendido computa 1 ponto para seu grupo; d) Caso ninguém pontue, decorrido o tempo máximo, as ações deverão ser invertidas e quem estava passando a guarda deverá fazer a guarda e vice-versa; e) Finalizadas as ações das duplas,

será necessário realizar uma troca entre grupos de modo que os alunos possam enfrentar mais pessoas dos demais grupos. Ao mesmo tempo, cada aluno deverá passar pela experiência de árbitro.

3. **Luta das espadas:** Os grupos deverão se enfrentar de modo que um integrante de cada grupo lute com um integrante de outro grupo. Para essa atividade é necessário que haja implementos (espadas), feitos de materiais alternativos, como jornais, já construídos pelos alunos em aulas anteriores: a) Os alunos deverão portar seus implementos em um espaço previamente estipulado, que deve ser um corredor de aproximadamente 5 metros de comprimento; b) Ao sinal do professor, as duplas deverão realizar ações de toque no outro, tais como vivenciados na aula sobre esgrima; c) Para isso, valerá apenas a região do tronco, tal como é permitido no florete; d) As ações deverão ser realizadas buscando atenção aos movimentos aprendidos, executando as posições de balestra, afundo etc.; e) Para estocada no outro, o *tuché*, deverá ser computado 1 ponto para o grupo, ou seja, ao final do tempo estipulado (não mais do que 1 minuto) somam-se os toques realizados no outro, que são acrescidos na classificação geral dos grupos; f) Buscando maior atenção nos momentos de toque é possível manter um aluno de algum outro grupo para realizar as ações de árbitro, buscando averiguar a veracidade dos toques no outro.
4. **Estafeta do circuito das lutas:** Essa atividade diferencia-se das anteriores, pois terá como objetivo que cada aluno realize as ações estipuladas o mais rápido possível. Para isso: a) Os alunos deverão estar em grupos e em fila numa atividade na lógica da estafeta; b) Ao sinal do professor os alunos em primeiro lugar na fila sairão e deverão executar o seguinte circuito individual. 1º - ir correndo até uma determinada parte do espaço e realizar uma sequência de 10 movimentos de boxe (socos de jab e direto); 2º - realizar a postura do caratê e fazer os chutes *Mae Geri* e *Mawashi Geri*; 3º - realizar a postura do sumô e os movimentos preparatórios por 5 vezes para cada lado (elevação das pernas o *shiko*, até a posição de luta, o *matawari*); 4º - correr para o outro lado do espaço e realizar o chute lateral do *Muay Thai*, também 5 vezes para cada lado; 5º - terminar a apresentação com um rolamento ou amortecimento do judô, bem como a movimentação de solo do *Jiu Jitsu* (fuga de quadril) ao menos duas vezes; c) Finalizado o breve circuito o aluno deverá tocar na mão de outra pessoa da equipe que deverá sair da fila e realizar a mesma movimentação; d) A equipe que terminar primeiro ganha 20 pontos na atividade, seguido pelo segundo colocado com 15 pontos, terceiro com 10 e assim por diante.

DICAS

- Na atividade 'sumô em ação', caso haja 3 equipes, é possível estabelecer um roteiro para as trocas de duplas sendo que ora uma equipe enfrenta a outra enquanto a terceira arbitra, ora as ações são invertidas de modo organizado. Além disso, para dinamizar a atividade é importante haver diversos círculos no chão de modo que mais duplas possam se enfrentar. Como a soma das pontuações será por grupo, indica-se a construção de um quadro para que se possa ir colocando a soma dos pontos, caso isso não seja possível, ao menos uma folha sulfite já é o suficiente.
- A atividade de passagem de guarda pode ser iniciada de outras posições, partindo de dentro da guarda fechada, por exemplo, ou então guarda de gancho, aranha e outras possibilidades. É fundamental haver atenção especial ao piso nessa atividade uma vez que grande parte das ações é realizada no solo.
- Para otimizar a realização da atividade de 'luta das espadas' é possível dividir o espaço em diversos 'corredores', os quais cada um deverá abrigar uma dupla. Dessa forma, diversas lutas acontecerão ao mesmo tempo. É possível ainda acrescentar novos golpes ao repertório vivenciado pelos alunos, tais como as defesas dos golpes realizadas com a própria espada, impedindo que o outro toque e compute o ponto.
- Caso haja espaço é possível realizar outras movimentações no circuito de acordo com o que for estipulado pelo professor. É possível ainda incluir mais atividades no circuito caso o tempo permita.

RODA FINAL

- Ao final do evento pergunte se os alunos gostaram. Aproveite e pergunte também quais lutas eles gostaram mais de vivenciar ao longo das aulas. Existem locais na comunidade para a prática regular de lutas? Qual é a visão atual que os alunos têm sobre as lutas? O que mudou após a realização das aulas de lutas?
- Pergunte por que as lutas não podem ser consideradas como brigas e como se dá a classificação pelas distâncias.

- Sobre o evento, compute os pontos com os alunos e informe a equipe vencedora. Acima de tudo, valorize como esse conteúdo pode contribuir para com mais conhecimentos aos alunos.
- Ao final, deixe claro que as lutas são conteúdos possíveis de aprenderem na escola e, além disso, são muito interessantes, conforme os alunos puderam vivenciar ao longo de todas essas aulas.

CAPOEIRA



CAPOEIRA

Luciana Maria Fernandes Silva e Suraya Cristina Darido

A capoeira é uma das práticas corporais mais presentes no Brasil, com mais de 6 milhões de praticantes, além de ser difundida internacionalmente. Sua importância também pode ser denotada por ter sido, no ano de 2008, identificada como bem cultural, registrado pelo governo brasileiro, tornando-se patrimônio nacional, por indicação do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (IPHAN/MinC), órgão do Ministério da Cultura (OLIVEIRA; LEAL, 2009).

Na Educação Física, a capoeira vem sendo sugerida como um conteúdo relevante para a escola por diferentes autores, como uma das facetas que compõem a cultura corporal, para além dos jogos, esportes, danças, ginásticas, lutas, ora fazendo parte das lutas, ora separada destas. Apesar disso, a sua presença na escola ainda não é satisfatória, podendo ser ampliada significativamente (SILVA, 2012).

Capoeira: o que é e algumas características

O Brasil foi uma nação escravocrata que, ao longo da história, aprisionou negros de diferentes regiões africanas, que por sua vez carregaram consigo seus costumes, crenças religiosas, danças, lutas, ou seja, sua cultura (FALCÃO, 2006).

Na condição de escravos, reuniam-se em grupos, durante as suas poucas horas de folga, para dançar e realizar suas práticas religiosas. Assim, uniram os movimentos corporais que conheciam e criaram uma forma de lutar contra a situação de exploração em que viviam, utilizando-se de seu corpo, pois não possuíam armas.

Os negros foram introduzindo a ginga, a música, os instrumentos e os movimentos ritmados de sua cultura junto aos golpes, como forma de confundir seus feitores e não deixar que percebessem a prática da capoeira, que deste modo era disfarçada em dança. Enquanto 'dançavam' estavam, realizando uma luta que poderia ser utilizada contra possíveis ataques em suas fugas, e/ou para se defenderem.

Até os dias de hoje, suas origens são mantidas, tendo em sua composição os instrumentos (berimbau, pandeiro e atabaque, os mais utilizados), o canto e as palmas que dão ritmo e ditam o tipo de jogo que deve ser realizado pelos capoeiristas.

A capoeira se originou da união de diversas culturas e etnias africanas em terras brasileiras, como uma luta de resistência contra a escravidão, para sua libertação (FALCÃO, 2006). Por esta origem e por todos os momentos históricos passados que hoje podemos defini-la como uma luta, que também é jogo, dança, arte, brincadeira e esporte. É no momento do jogo que o capoeirista sente se está brincando, jogando, dançando, porém, durante todo o seu desenvolvimento se mantém atento aos movimentos de ataque do seu companheiro, para defender-se, e também atacar. Assim, mesmo brincando, jogando e/ou dançando, ele está o tempo todo lutando, pois sempre há uma preocupação com a movimentação do outro, em oposição, que é imprevisível, característica básica das lutas (SILVA, 2012).

É necessário, também, observar que a capoeira é formada por movimentos de ataque (golpes) e defesa (esquivas) e até mesmo os coreográficos podem ser utilizados para atacar ou para se defender. E, além disso, durante todo o jogo, o alvo é sempre o outro (mesmo sendo uma luta de quase nenhum contato) e não uma bola ao cesto, ou ao gol, por exemplo, como no basquete e no futebol, respectivamente. Outra característica das lutas é o foco no companheiro (SILVA, 2012).

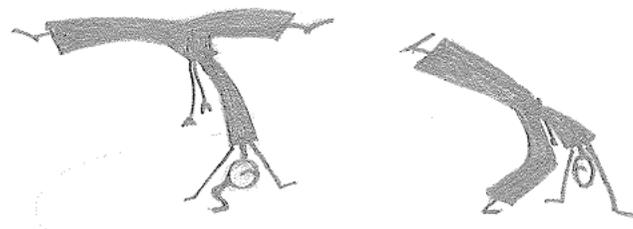


Figura 1: Jogando capoeira

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Capoeira Angola e Capoeira Regional

Após a abolição da escravatura no Brasil, a capoeira era uma atividade praticada, predominantemente, pelos escravos libertos e, por isso, foi marcada por muitas perseguições policiais, repressões, prisões e racismo. No ano de 1890, na tentativa de eliminá-la, o governo da República dos Estados Unidos do Brasil estabeleceu a proibição de sua prática, pelo Decreto nº 487, do Código Penal (VIEIRA, 1998).

A capoeira permaneceu proibida por aproximadamente 40 anos e, em 1934, Getúlio Vargas, então Presidente da República, extinguiu a proibição de cultos afro-brasileiros e da prática da capoeira, permitindo que fosse realizada em lugares fechados.

Durante esses anos de proibição, os capoeiristas continuaram sua prática, procurando disfarçá-la para não serem presos. Se antes os escravos a disfarçavam em dança para conquistarem sua liberdade, agora era preciso disfarçá-la da mesma forma para não perder a liberdade. Assim, a capoeira se manteve viva nas

figuras de dois respeitados mestres nascidos na Bahia: Mestre Pastinha e Mestre Bimba, que são os referenciais do que conhecemos hoje, por Capoeira Angola e Capoeira Regional.

Vicente Ferreira Pastinha – Mestre Pastinha (1889-1981) – aprendeu a capoeira com um negro de Angola, região africana, chamado Benedito e abriu sua academia, o Centro Esportivo de Capoeira Angola, em 1941. Ensinava com base na tradição africana, seus rituais, músicas, ludicidade e teatralidade, por meio da observação e reprodução dos gestos e atitudes dos mais experientes (mestres), repassados aos mais novos.

Manoel dos Reis Machado – Mestre Bimba (1900-1974) – iniciou sua prática na capoeira com um africano de nome Bentinho. Fundou sua academia em 1937, o Centro de Cultura Física Regional, em Salvador/BA e criou a ‘Luta Regional Baiana’, que depois se tornou a Capoeira Regional, a qual se originou da junção do que ele já conhecia de capoeira ao Batuque, que era outra luta que seu pai praticava, a qual se realizava também em rodas, somente entre homens e com as pernas.

Pode-se afirmar que as diferenças básicas entre os dois estilos, são:

- Capoeira Angola é jogada em um ritmo mais lento, de forma rasteira, com grande utilização das mãos no solo, como apoio. É um jogo malicioso e teatralizado, com movimentos encadeados que buscam surpreender o outro capoeirista, porém com golpes menos combativos;
- Capoeira Regional é de ritmo rápido, com movimentos velozes e objetivos, realizados em um nível mais alto - mais em pé - e busca se aproximar do companheiro.

Até a criação da Regional, de Mestre Bimba, não havia esta divisão, todo jogo que se via era simplesmente capoeira e a denominação Angola foi criada por Mestre Pastinha somente para diferenciar uma prática da outra.

Atualmente, muitos grupos não adotam as expressões Angola ou Regional para a capoeira que praticam. Vários são os mestres e professores que afirmam jogar e ensinar uma forma mista das duas, conciliando elementos de uma e de outra. Essa será a opção desse capítulo com o objetivo de estimular a divulgação, promoção e prática da capoeira de maneira geral.

Estas duas vertentes, Angola e Regional, fazem parte da evolução histórica da capoeira e mantêm suas características principais de movimentos de ataque e defesa, que demonstram o ato de lutar, com plasticidade, realizados em roda, de forma circular, ao som de instrumentos, dentro de um ritmo específico, acompanhados de cantos e palmas, sempre respeitando a integridade física dos companheiros.

O que é essencial para o aluno saber sobre a capoeira

Consideramos que alguns pontos (Quadro 1) são fundamentais para os alunos aprenderem na escola sobre a capoeira:

Quadro 1: Conteúdos fundamentais para o ensino da capoeira na escola

ASPECTOS ESSENCIAIS A SEREM ENSINADOS SOBRE A CAPOEIRA					
Origem e histórico da capoeira: da proibição ao patrimônio cultural	A contribuição dos negros na sua construção cultural	Elementos constituintes: movimentos básicos da capoeira	Vertentes da capoeira: angola (Mestre Pastinha) e regional (Mestre Bimba)	A roda de capoeira: regras básicas	Instrumentos e musicalidade

Fonte: As autoras.

Esses conhecimentos compõem a cultura da capoeira, são acontecimentos, fatos, datas, vivências, práticas, valores construídos e transformados ao longo do tempo, tratando-se de um rico patrimônio produzido pela humanidade que acreditamos ser indispensável preservar e transmitir às novas gerações. A escola, tanto nas aulas de Educação Física, como fora dela, constitui-se em espaço/tempo privilegiado para a transmissão desses conhecimentos, de modo que as novas gerações poderão ter acesso a essa manifestação cultural.

A capoeira se caracteriza por ser uma prática de movimentos contínuos e circulares, que vão fluindo um após o outro, de acordo com o que os dois capoeiristas vão realizando, pois se há um ataque o outro deve esquivar e vice-versa. Os dois jogos se envolvem e se retroalimentam entre golpes, esquivas e coreografias que os embelezam e tornam o jogo prazeroso de se ver e praticar (SILVA, 2012).

Seguindo a circularidade, tanto do jogo e da forma, a capoeira é realizada em uma roda, formada por capoeiristas que tocam, batem palmas e cantam para aqueles que estão jogando e para os que estão assistindo. O jogo é desenvolvido em variados espaços, desde que sejam seguros, o que facilita a sua inserção no ensino escolar.

A roda é formada por uma bateria de instrumentos e os mais utilizados são o pandeiro, o atabaque e o berimbau, sendo este último, uma referência da capoeira e o mais importante deles. É o berimbau quem dita o ritmo, a forma de jogar e o que será realizado na roda. As músicas são iniciadas por um cantador, que pode ser qualquer um dos capoeiristas e todos os que estão na roda devem responder cantando o coro.

Toda roda de capoeira tem algumas regras básicas que garantem seu bom funcionamento. O berimbau é a referência da roda, mesmo que seja imaginário. O jogo começa com os alunos abaixados no 'pé do berimbau', este local é conhecido na capoeira como 'boca da roda' ou 'porta de entrada da roda'. Eles devem cumprimentar-se e sair em aú (o mais comum), mas também podem fazer uma negativa/rolê, bananeira, dentre outros.

Para finalizar o jogo o capoeirista sinaliza para o outro com as mãos, cruzando os punhos, ou apenas dando uma das mãos ao outro, cumprimentando-o. Todo jogo deve terminar com um aperto de mãos, ou até um abraço, entre os capoeiristas em sinal de respeito e agradecimento ao companheiro pelo jogo realizado.

Após este cumprimento, os capoeiristas devem sair andando de costas, sempre de frente para o centro da roda para evitar qualquer acidente, pois outro jogo está se iniciando, e ao sair é necessário que se tenha uma visibilidade geral da roda. Nela, o capoeirista deve ter uma participação ativa e cooperativa, atento a tudo o que acontece: jogos, cantos, ao mestre, dentre outros.

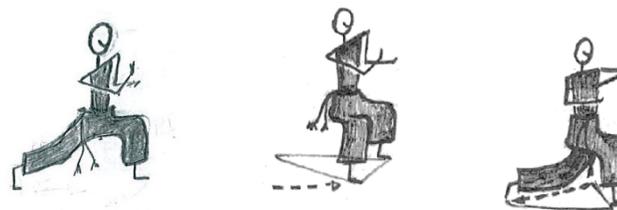
Existe ainda a ‘compra’ do jogo. Quando um capoeirista quer jogar com um dos dois que já estão na roda jogando, ele pede permissão ao mestre ou, na falta deste, ao mais graduado que está comandando a roda, para entrar e tirar um dos dois. Depois de permitido, o capoeirista vai até ao pé do berimbau, vai andando pelo lado direito, até perceber que pode entrar e encosta uma das mãos nas costas de quem ele quer que saia. Pode, ainda, entrar entre os dois (atento ao momento certo para não ser atingido), fazendo um movimento de esquiva e com um dos braços estendidos, de frente para aquele com quem ele quer jogar.

Movimentos básicos da Capoeira

Ginga - o primeiro movimento que deve ser ensinado, pois todos os outros se originarão dele. Conforme a Figura 2, a seguir, a ginga é iniciada com um pé na frente, mantendo a perna flexionada, e o outro pé atrás. Em seguida, o pé que estava atrás vem para frente, e o que estava na frente vai para trás, trocando. Esta dinâmica de movimentação forma um triângulo imaginário no chão, que é repetido. É muito importante que este triângulo seja feito em uma largura, confortável para cada um, respeitando suas diferenças, para manter o equilíbrio corporal. Os braços, enquanto estamos gingando, são trocados, de acordo com a nossa forma de andar: a perna que está atrás corresponde ao braço que ficará na frente, flexionado e firme, com a função de proteger o corpo.

Toda vez que mencionamos a expressão ‘posição básica da ginga’, significa que estamos nos referindo à posição com uma perna atrás e outra na frente e o braço à frente, em posição de proteção, conforme o primeiro desenho da Figura 2:

Figura 2: Ginga: Movimento básico da capoeira
Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.



Golpes

Bênção - consiste em um chute frontal, com a perna de trás, partindo da posição da ginga. Inicia-se elevando a perna flexionada até o quadril, estendendo depois, como se estivéssemos empurrando uma porta, sempre realizado na altura da cintura (Figura 3).



Figura 3: Bêncão

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Meia-lua-de-frente - é um golpe que realiza um semicírculo com a perna, ou seja, uma meia-lua. Inicia-se esta meia-lua com o pé que está atrás, na ginga, levando-a até a frente do corpo e retornando ao ponto inicial, conforme Figura 4.

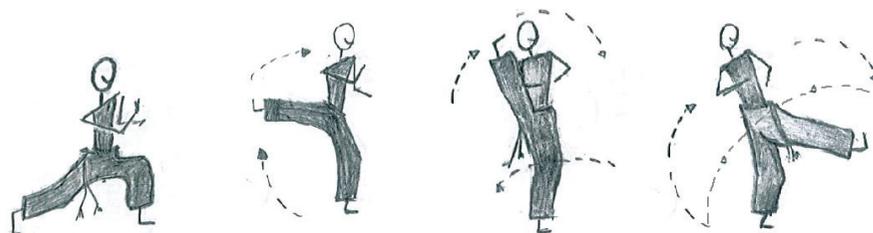


Figura 4: Meia-lua-de-frente

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Martelo - de acordo com a Figura 5, o boneco está de costas; este golpe é um chute lateral, também iniciado com a perna de trás. Partindo da posição da ginga, a perna sobe flexionada, o quadril gira um pouco na direção para a qual o golpe será desferido (lado interno do corpo), aplica-se o martelo com a perna totalmente estendida.



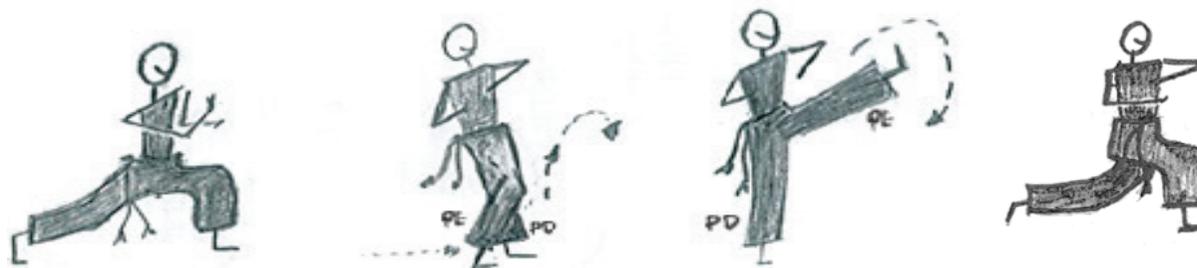
Figura 5: Martelo

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Queixada - também é semicircular como a meia-lua, porém o movimento com a perna é feito ao contrário desta e em pé: a meia-lua é realizada de trás para frente, já a queixada é de frente para trás. Acompanhe a Figura 6, s seguir: da posição básica da ginga, iniciaremos o golpe com a perna da frente, que neste caso, é a esquerda (E) que irá fazer um pequeno deslocamento para o lado direito; a perna direita (D), que está atrás, virá para frente, onde estava a esquerda (E). Em seguida, desfere-se o golpe, fazendo o semicírculo, com a perna E, que o finaliza voltando para a ginga, com a perna E atrás. Perceba que começamos com a perna E e terminamos com ela própria.

Figura 6: Queixada

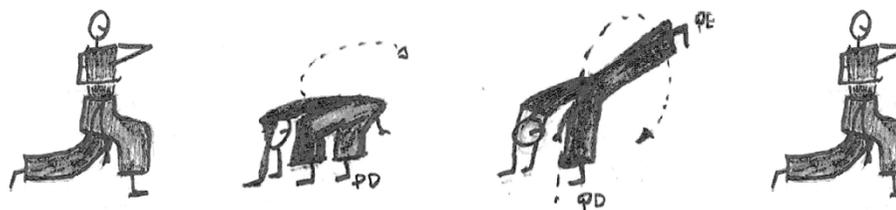
Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.
Legenda: PD - perna direita; PE - perna esquerda.



Rabo-de-arraia - é iniciado da mesma forma da queixada: a partir da posição básica da ginga, em pé, agora com a perna D na frente (Figura 7). A perna D irá fazer um deslocamento um pouco maior para o lado esquerdo e vamos levar nossas duas mãos ao chão, abaixando o corpo, vamos olhar por entre nossas pernas para o nosso companheiro imaginário; como as crianças pequenas fazem, brincando. Em seguida, apoiando o peso do corpo nas mãos, vamos soltar nosso golpe com a perna E, em um movimento também semicircular, saindo estendida e assim se mantendo até voltar para a mesma posição da ginga, que iniciamos com a perna D na frente. Observe que, diferente da queixada, o rabo-de-arraia começa com a perna D e termina com perna E.

Figura 7: Rabo-de-arraia

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.
Legenda: PD - perna direita; PE - perna esquerda.



Movimentos coreográficos

Aú - você se lembra da 'estrelinha' que muitas crianças fazem em suas brincadeiras? Em pé, colocamos as mãos no chão e passamos as pernas de um lado para o outro do corpo, afastadas, voltando para a posição de pé. Este movimento é o que denominamos na capoeira de aú, porém começamos e terminamos na posição da ginga. Em geral, é com o aú que os capoeiristas iniciam seu jogo, a partir do pé do berimbau, na roda.

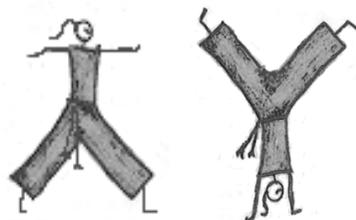


Figura 8: Aú

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Bananeira - este coreográfico começa pela ginga, posicionando-se com as mãos no chão e elevando as pernas para cima, unidas e estendidas, mantendo-se em equilíbrio. Podemos variar esta posição com as pernas afastadas. Observe que a bananeira se realiza com dois apoios no chão: as mãos.

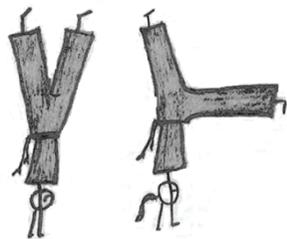
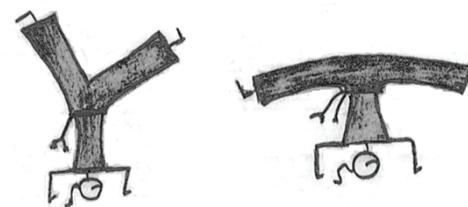


Figura 9: Bananeira

Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Bananeira-de-angola - é realizada com três apoios no chão (Figura 10): as mãos e a cabeça, os quais formam também um triângulo imaginário no solo, que deve ter seus três lados bem proporcionais, pois é o que mantém o equilíbrio. Tem este nome devido à Capoeira Angola, que é jogada de forma rasteira, com grande utilização das mãos no solo, conforme comentamos, anteriormente, lembra-se?

Figura 10: Bananeira-de-angola
 Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.



Esquivas - esquivar-se significa desviar-se da trajetória de um golpe, ou seja, evitar que ele nos atinja, buscando proteger o corpo. Na capoeira, as formas mais comuns são a esquiva na ginga e a cocorinha.

Esquiva na ginga - é um movimento simples em que o corpo parte da posição básica da ginga e vira-se para sua lateral, ficando de lado para seu companheiro e de costas para o golpe. As pernas se mantêm flexionadas como se fôssemos sentar, os pés ficam paralelos. O braço que está à frente do corpo deve se manter firme, protegendo tanto o rosto quanto a região do tronco que fica exposta.

Figura 11: Esquiva na ginga
 Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.



Cocorinha - nesta esquiva, o corpo fica de frente para o companheiro. Partindo da ginga, a perna que está atrás vem para frente ficando paralela a outra perna e os joelhos são flexionados, como se estivéssemos sentados em uma cadeira. A mão correspondente à perna que estava na frente, ou ainda, à direção em que o golpe está sendo desferido, protegendo o rosto. Ex.: se um golpe vem da direita para a esquerda você deve esquivar-se, abaixando-se o máximo para não ser atingido e protege seu rosto com a sua mão direita, sempre olhando para o companheiro, conforme a Figura 12.



Figura 12: Cocorinha
Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

Movimentação rasteira

Negativa e Rolê - estes são movimentos que permitem ao capoeirista se deslocar do nível alto para baixo – jogo mais em pé e no chão – e que se mova no solo.

Negativa - é uma posição em que o capoeirista, a partir da base da ginga, abaixa-se, apoiando a mão da perna da frente, no chão, ao lado de sua coxa. Esta perna mantém-se semiflexionada e com sua parte interna voltada para o teto. A outra perna se mantém com o pé semiflexionado apoiado no chão, auxiliando o equilíbrio corporal (Figura 13).

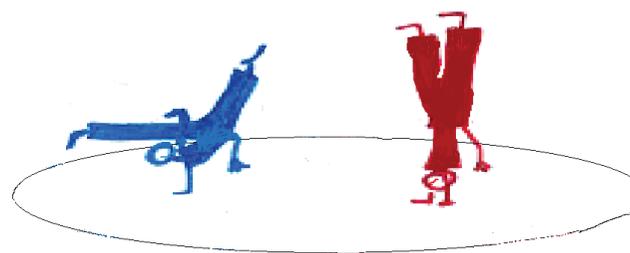
Rolê - observe a Figura 13. O capoeirista parte da negativa apoiando o pé da perna que está semiestendida no chão, com o auxílio da mão (perna e mão E) afastando-a para o lado direito. Em seguida, coloca mão e perna D ao lado da mão e perna E, com o quadril abaixado, e gira em volta de si mesmo, retornando para a negativa (posição inicial). Sempre olhando para o companheiro, sem perdê-lo de vista.



Figura 13: Cocorinha
Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

É preciso lembrar que os nomes dados aos movimentos da capoeira são diferentes entre algumas localidades do país, tendo, em alguns casos, mais de duas expressões para um mesmo movimento. Um exemplo disto é o movimento coreográfico que denominamos de aú-de-leque (Figura 14, em azul), também conhecido como aú-batido, beija-flor e sanfona, podendo haver outros nomes.

Figura 14: Aú-de-leque
 Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.



A capoeira e o tema transversal pluralidade corporal

A capoeira, assim como outras práticas corporais, desde que haja intervenção do docente nesse sentido, permite ao aluno identificar a importância do conhecimento e do reconhecimento do outro, valorizando o diálogo entre as culturas, não contrapondo, mas convivendo com a diversidade.

Por ser a capoeira de origem afro-brasileira, fortemente ligada à história de luta dos negros no Brasil, podemos afirmar que esta prática corporal é um dos temas que representa a diversidade cultural existente no país. Por isto entendemos que é fundamental que a capoeira seja vivenciada e refletida na Educação Física, podendo auxiliar a escola na tarefa de discutir a superação das desigualdades sociais que envolvem os negros, africanos, índios, dentre outros.

A multiplicidade de manifestações que originaram a capoeira, a diversidade da origem de seus instrumentos musicais, a pluralidade étnica de seus praticantes, suas mudanças sociais, a imposição de uma cultura dominante sobre outra na escravidão, na proibição da sua prática, na queima de arquivos sobre os negros no Brasil, são conhecimentos que permitem ao aluno refletir sobre as desigualdades que foram impostas aos negros (DARIDO; RANGEL, 2005).

Esses temas podem ser abordados a partir de vivências e reflexões sobre a capoeira, propostas pelo professor de Educação Física, e também por professores de outras disciplinas.

Dicas sobre como ensinar a capoeira

Para ensinar a capoeira reunimos algumas indicações que consideramos importantes para auxiliar o processo de aprendizagem (Quadro 2):

Quadro 2: Dicas para o professor ensinar a capoeira na escola

DICAS PARA ENSINAR A CAPOEIRA				
Atrelar sua origem, história e importância cultural (conceitos), aos conteúdos procedimentais e atitudinais	Explicar a origem dos nomes dos movimentos básicos	Adaptar as regras, as formas, a linguagem etc., adequadas a cada fase escolar	Destacar a cooperação no jogo e roda de capoeira	Utilizar diferentes materiais didáticos

Fonte: As autoras.

Inicialmente, como já mencionado, lembramos que a capoeira deve ser abordada sempre atrelada a sua origem, história e sua importância como bem imaterial da cultura brasileira, relacionando os conteúdos procedimentais, conceituais e atitudinais. Sugerimos que sejam ressaltados alguns temas conceituais específicos como o navio negreiro, o que foi a escravidão, a senzala, o feitor, o Capitão do Mato, o senhor de engenho, os quilombos, além de outros.

Para cada faixa etária que ensinamos, utilizamos linguagens diferentes, que respeitem o entendimento das crianças e adolescentes, podendo adaptar as regras, as formas etc., para que tudo possa ter significado e eles aprendam mais facilmente. Por exemplo: para ensinar os golpes de capoeira é interessante explicar que sua nomenclatura surgiu do cotidiano dos negros, daquilo que conheciam em seu dia a dia.

Assim, a bênção tem esse nome porque os antigos capoeiristas, além de se cumprimentarem com as mãos, também desferiam este golpe quando alguém os ‘pedia a bênção’ (para que fossem abençoados).

Na meia-lua-de-frente é desenhada uma meia-lua com o pé, no ar. Quando vai, é a parte externa da lua, quando volta, completa-se desenhando a parte interna. Dessa forma, sugira aos alunos que imaginem que são desenhistas ou pintores e que têm um lápis ou pincel entre os dedos dos pés e todos vão tentar desenhar a sua própria meia-lua.

O martelo simula, com a perna, o movimento da ferramenta martelo, que se usa para bater pregos. Ilustre esta ação do martelo batendo um prego em uma madeira, que fica posicionada à frente do corpo. Pode ser demonstrado de variadas formas: com o próprio martelo que pode ser levado pelo professor; motivando a imaginação das crianças, dentre outros.

A queixada é assim denominada porque é um golpe no qual se imagina atingir o queixo do oponente, dando-lhe uma ‘queixada’. Perceba que é só no imaginário e como uma referência para a altura que a perna deverá alcançar.

Para ensinar o rabo-de-arraia é interessante lembrar que o movimento que a perna faz é parecido com o movimento do rabo do peixe arraia quando ele nada em ‘S’, deitado na água, acompanhando a dinâmica do seu corpo. Assim o fazemos: o tronco desce e a perna sobe, como se o mar estivesse do chão para o teto, passando pelo nosso rosto, nosso abdome e joelhos, por exemplo.

Além destas dicas, também sugerimos que as atividades lúdicas estejam sempre presentes, favorecendo a construção da afetividade, por meio das interações sociais e o despertar da alegria e do prazer, afinal a capoeira também é uma brincadeira.

Consideramos de igual importância a sua abordagem sob a visão da cooperação, fortemente presente no jogo e na roda de capoeira, onde todos têm que cantar, tocar e bater palmas para mantê-la funcionando. Sem cooperação e atitude coletiva não há roda.

E no jogo, os movimentos de um capoeirista correspondem aos do outro – um jogo de perguntas e respostas; auxiliamos aos alunos a perceberem que para jogar capoeira um precisa do outro, ou seja, irão jogar ‘com’ o outro e não ‘contra’ ele. Se eles agredirem seu companheiro, não terão mais com quem jogar.

Utilizar ainda, se possível, diferentes materiais didáticos como desenhos, ou o ato de desenhar; filmes para assistir; filmagens deles próprios que poderão se ver e se autoavaliar, bem como fotos, dentre outros (SILVA, 2012).

REFERÊNCIAS

DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (Coord.). **Educação Física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

FALCÃO, José Luiz Cirqueira. O Jogo da Capoeira em jogo. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 27, n. 2, p. 59-74, 2006.

OLIVEIRA, Josivaldo Pires de; LEAL, Luiz Augusto Pinheiro. **Capoeira, identidade e gênero**: ensaios sobre a história social da Capoeira no Brasil. Salvador: EDUFBA, 2009.

SILVA, Luciana Maria Fernandes. **O ensino da capoeira na educação física escolar**: blog como apoio pedagógico. 2012. Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Rio Claro, São Paulo, 2012.

RIBEIRO, Carlos Renato Arocete; RIBEIRO, Marcos Natanael Faria. **Brincando com a Capoeira**: atividades lúdicas para vivenciar a Capoeira. Disponível em: <<http://issuu.com/pardalcapoeira/docs/atividades-ludicas-para-vivenciar-a-capoeira---car>>. Acesso em: 29 nov. 2013.

PLANOS DE AULA DE CAPOEIRA

Tema da aula 01 - Ginga e bênção.

Tema da aula 02 - Origem da capoeira. Meia-lua-de-frente.

Tema da aula 03 - Martelo e aú.

Tema da aula 04 - Queixada e esquivas na ginga.

Tema da aula 05 - Histórico da capoeira: quem foi mestre Pastinha?

Tema da aula 06 - Bananeira e Bananeira-de-angola.

Tema da aula 07 - Histórico da capoeira: Filme Mestre Bimba.

Tema da aula 08 - Esquiva: cocorinha. Negativa/rolê.

Tema da aula 09 - Valorização da capoeira como Patrimônio imaterial da cultura brasileira. Rabo-de-arraia, meia-lua-de-compasso.

Tema da aula 10 - Atabaque, palmas e músicas de capoeira.

Tema de aula 11 – Armada

Tema de aula 12 – Pandeiro e junção de golpes

Tema de aula 13 – Berimbau

LUTAS, CAPOEIRA E PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Tema de aula 14 – Confecção de instrumentos: berimbau e atabaque de material reciclável

Tema de aula 15 – O jogo (cooperativo) de capoeira

Tema de aula 16 – Chapa-lateral e a mulher na capoeira

Tema de aula 17 – Roda de capoeira – regras

Tema de aula 18 – Queda-de-rins

Tema de aula 19 – Preparação para o mini festival de capoeira

Tema de aula 20 – Mini festival de capoeira

TEMA DE AULA - 01

Ginga e bênção.

RODA INICIAL

- Para esta primeira aula, leve algumas figuras da capoeira disponíveis nesse livro, ou de outros, que podem ser impressas e coladas na parede antes que os alunos cheguem para a aula. Se for possível, passe slides com fotos e/ou um pequeno vídeo com o objetivo de discutir sobre o que é a capoeira;
- Pergunte aos alunos se eles conhecem a capoeira; se acham que é jogo, luta ou dança? Por quê? Quais são as principais características da capoeira? Já assistiram alguma apresentação? Alguém já praticou? Querem demonstrar?
- Para este momento, faça uma 'chuva de ideias coletiva', solicite aos alunos que escrevam no quadro, ou num papel gigante, ou no chão da quadra com giz, apenas uma palavra que vem à cabeça deles sobre a capoeira. Em seguida, faça uma discussão com a turma a partir do que foi exposto por eles, retirando ou riscando por cima aquilo que você for explicando. Monte, coletivamente, um conceito próprio, com as palavras deles, sobre a capoeira.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Forme duplas.** Os alunos deverão dar as mãos um de frente para o outro e caminhar de várias maneiras, sem soltar as mãos; a) Agora solicite que as duplas se definam em aluno 'A' e aluno 'B'. Em seguida, o A terá que seguir o B sem que fale para que direção ele vai, sempre de mãos dadas. Depois troque as funções de A e B; b) Ainda de mãos dadas, os alunos irão se deslocar lateralmente, porém o primeiro passo será com a perna indo para trás. Ex: a perna direita vai atrás e dá um passo para o lado; a esquerda faz a mesma coisa; c) Repita todas as atividades, ainda em duplas, porém com as mãos soltas.
- 2. Ginga.** O aluno A fica em pé, com as pernas um pouco afastadas e o aluno B irá fazer um pequeno círculo, no chão, em volta de cada um dos pés do aluno A, conforme Figura 1, abaixo. Em seguida, o professor solicita que o aluno A desloque sua perna esquerda para trás e tente permanecer em equilíbrio nesta posição. O aluno B irá desenhar o terceiro círculo em volta do pé esquerdo do aluno A. Agora, o aluno B liga os três pontos que deverão formar um triângulo. Trocam-se as funções. **a)** Após todos os alunos terem seus triângulos formados, irão gingar colocando os pés nos pontos desenhados. Durante a realização da ginga o pé esquerdo vai atrás e volta e o pé direito faz o mesmo, pisando no mesmo ponto para manter o equilíbrio do corpo.

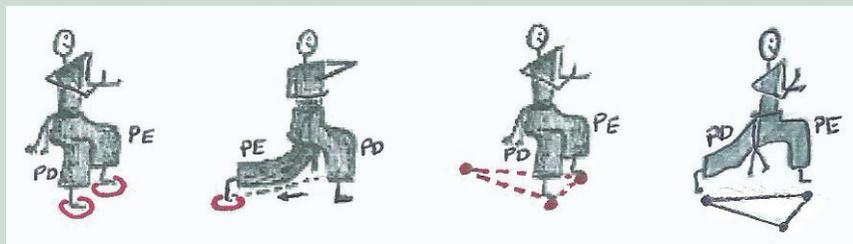


Figura 1: Triângulo da ginga
Fonte: Criação e desenho de Luciana Maria F. Silva.

- 3. Mostre as figuras da ginga e da bênção.** Solicite aos alunos que realizem estes movimentos da maneira que estão percebendo.
- 4. Bênção.** Solicite que os alunos pendurem algumas folhas de rascunho num varal que fique a 1 m do chão; a) Peça que, em fila, se desloquem lateralmente e tentem, da base da ginga, empurrar as folhas com o pé direito (chute frontal, pé flexionado). A perna é estendida totalmente, empurrando as folhas. Repetir a atividade com o pé esquerdo; b) Em seguida, solicite que formem duplas. Cada dupla terá uma folha de jornal. Um irá segurar a folha e o outro vai acertá-la com uma bênção; c) Agora

dificulte um pouco: a folha de jornal deverá ser solta e o aluno tem que chutá-la, ainda no ar. Troque as funções dos alunos. No final, peça a todos que o joguem os papéis no lixo designado para este tipo de material.

5. Roda (apresentação) a) Alunos em círculo. Música e palmas. O professor inicia cantando e os alunos repetem a mesma frase, fazendo o coro:

Quem é você, que vem de lá? (professor); Quem é você, que vem de lá? (alunos);

Eu sou da Bahia, vim me apresentar (professor); Eu sou da Bahia, vim me apresentar (alunos); b) Agora, o professor canta as duas primeiras frases perguntando e os alunos respondem com as outras duas frases, fazendo o coro; c) Ainda utilizando a música acima para todos se apresentarem, inicie pelo aluno que está a sua direita, na roda: todos irão cantar as duas primeiras frases perguntando para o aluno quem é ele. E ele responde, sozinho, cantando seu nome e todos repetem o que ele disse, referindo-se ao aluno como ele ou ela, veja no exemplo: Quem é você, que vem de lá? (todos); Quem é você, que vem de lá? (todos); Eu sou Luciana, vim me apresentar (aluno); Ela é Luciana, veio se apresentar (todos).

DICAS

- Para toda aula de capoeira é necessário cuidado especial com a higienização e segurança do local de aula, uma vez que é preciso estar descalço. Observe se não há cacos de vidro, farpas de madeira, pregos por sair, água etc.;
- Nas primeiras aulas os erros mais comuns são: a posição do braço, na ginga, que acompanha a perna (é ao contrário); a realização da ginga com as pernas estendidas (são semiflexionadas); e o pé arrastando no chão para gingar;
- Na atividade da música, você pode variar e/ou aumentar o nível de dificuldade aumentando e/ou diminuindo o ritmo da música; solicitando que os alunos deem um passo à frente quando cantarem seu nome e façam um movimento qualquer e todos irão imitá-lo; em uma segunda rodada da música em vez do nome, os alunos podem dizer de onde são.
- Dica de inclusão: Na atividade 2 (ginga), é possível fazer a marcação do triângulo no chão com cordão e fita adesiva, pedaços de EVA, ou algum outro material que possibilite o alto relevo. Isso irá possibilitar mais autonomia para uma pessoa cega realizar a atividade. Descrever os movimentos e as imagens também é importante e fundamental para que pessoas cegas compreendam e acompanhem a atividade.

RODA FINAL

- Pergunte se o que realizaram na aula faz parte da capoeira. Relembre o conceito de capoeira que vocês criaram; o nome dos golpes; porque se chama bônção; se conseguiram chutar o papel no ar?
- Solicite uma pesquisa para a próxima aula sobre a trajetória histórica da capoeira.

PARA SABER MAIS

Ouçã a música da atividade 5:

- Quem é você, Que vem de lá ? 16 nov. 2011. (3 min 0,40 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=9Jsljlylno>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

Trajetoória histórica:

- SILVA, Luciana Maria Fernandes. **Educação Física escolar e capoeira**: aula possível. 21 ago. 2012. Disponível em: <www.educacaofisicaescolarecapoeira.blogspot.com.br>. 12 jun. 2014.
- FALCÃO, José Luiz Cirqueira; SILVA, Bruno Emmanuel Santana da; ACORDI, Leandro de Oliveira. Capoeira e os passos da vida. In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. (Org.). Práticas corporais: experiências em Educação Física para uma formação humana. **Nauemblu Ciência & Arte**, Florianópolis, v. 3, p. 17-45, 2005.

TEMA DE AULA - 02

Origem da capoeira. Meia-lua-de-frente

RODA INICIAL

- Nesta aula, apresente fotos para os alunos da meia-lua-de-frente e do aú;
- Solicite aos alunos uma pesquisa prévia sobre a história da capoeira, na Internet.
- Questões para discussão: Como se originou a capoeira? Quem a praticava e por quê? Qual a relação da escravidão e a origem da capoeira? Existem misturas de diferentes povos na sua criação? Quais? Antes desta leitura os alunos tinham algum conhecimento sobre sua origem? Qual?

DESENVOLVIMENTO

- 1. Pluralidade racial:** alunos dispostos livremente pelo local de aula. Ao sinal do professor, os alunos deverão escolher em que grupo irão entrar. Serão sempre três grupos: A, B e FLEX. O professor vai, então, apontando diferentes possibilidades e uma delas é 'flexível'; a cada vez que as filas são formadas eles se dispersam novamente. O objetivo é chegar nas diferentes raças que originaram o povo brasileiro e a capoeira.
Ex.: o professor fala: quente, frio e flex; vermelho, azul e flex; sim, não e flex; doce, salgado e flex; homem, mulher e flex; japonês, polonês e flex; índio, italiano e flex; negro, branco e flex; a) Ao final, discuta com eles sobre a pluralidade das raças que compõem o Brasil e conte um pouco sobre a origem da capoeira que faz parte da história do país (retome na roda final);
- 2. Trabalhe com bexigas coloridas:** cada um terá sua bexiga e irá enchê-la. Primeiro, proponha que eles explorem o material ao máximo, da forma que quiserem, sem estourar; a) Depois sugira que joguem para o alto e peguem de volta realizando diferentes movimentos: batendo uma, duas ou mais palmas; agachado, com as duas mãos no chão, pegar novamente a bexiga; agora repita este movimento, inclua um pequeno salto e pegue a bexiga; b) Soltar a bexiga e tentar acertá-la com o pé; depois, fazer a bênção; c) Soltar a bexiga e tentar passar uma perna por cima dela, sem deixar que a bexiga toque o chão; d) Solicite que eles sugiram modificações para a atividade. e) Em seguida, solicite que façam a ginga mantendo a bexiga em uma das mãos. f) Depois, haverá a troca da bexiga de mãos, gingando: cada vez que a perna vem para frente, trocam a bexiga de mão – a troca deve ser feita na frente do corpo; g) Peça que façam a ginga trocando a direção, virando para a esquerda e para a direita, sem parar de gingar e sem parar de trocar a bola de mão; h) Agora repita a atividade anterior, os alunos devem seguir o professor gingando para onde ele for.
- 3. Dois a dois:** Gingar frente a frente e ir trocando de bexigas; a) Em seguida, fazer o mesmo se deslocando pela sala; b) Repita as atividades anteriores solicitando aos alunos que troquem as bexigas de diferentes maneiras: pela lateral do corpo; passando a bexiga por debaixo de uma de suas pernas; c) Agora se deslocam, gingando e segurando um dos balões em suas testas, sem deixar cair; (reserve um saco grande para guardar os balões que serão utilizados novamente).
- 4. Meia-lua-de-frente.** Peça aos alunos que imaginem desenhar uma meia lua, a sua frente, com a perna que está atrás, vindo para frente e retornando; a) Agora, dificulte um pouco solicitando que ginguem e realizem a meia-lua-de-frente, para os dois lados; b) Em duplas, novamente com as bexigas, solicite que façam a meia-lua-de-frente passando a perna por cima da bexiga que o outro está segurando; c) Na mesma posição ainda, só que agora os alunos irão tentar acertar a bexiga com a lateral interna do pé. Obs.: Para estas duas atividades, solicite aos alunos que, inicialmente, segurem as bexigas a 50 cm do chão, para que seja fácil passar a perna por cima e/ou acertar a bexiga. Depois, a altura é aumentada aos poucos.
- 5. Roda.** O professor canta e os alunos respondem:
Parana ê, Paraná ê, Camará! (Professor).
Parana ê, Paraná ê, Camará! (Coro).

DICAS

- A troca dos balões auxilia a corrigir a posição do braço, na ginga, porém, no exercício em duplas (2.2) procure não explicar como eles devem fazer a troca, deixe que explorem e descubram; procure trabalhar diferentes atividades com as bexigas em que eles precisem flexionar as pernas na ginga;
- Sempre solicite que façam os movimentos com a perna direita e também com a perna esquerda;
- Para discutir sobre a pluralidade das raças, você pode levar figuras retiradas de revistas ou da Internet, que mostrem pessoas de diferentes lugares, que possam ilustrar a diversidade encontrada no Brasil.
- Dica de inclusão: Na atividade das bexigas, caso você tenha um aluno cego, você pode colocar alguns grãos de feijão ou outra semente, um pouco de areia ou mesmo um guizo antes de enchê-la, para que algum efeito sonoro seja produzido pela bexiga. Isso irá possibilitar a participação desse aluno com mais autonomia.

RODA FINAL

- Como se sentiram na brincadeira do FLEX no que diz respeito à raça? Gostariam de ter participado em outros grupos ou não? Por quê? Será que somos tão diferentes assim? Quais raças compõem o povo brasileiro? Então somos um pouco de cada um? O que pensam?
- E a capoeira, é brasileira ou africana? A capoeira é de origem negra e hoje quem a pratica, são só os negros? Compare aos dias de hoje a escravidão e a realidade atual dos negros e da própria capoeira. Ainda existe esse preconceito? Por que praticamos tantos esportes de origens europeias e americanas e não a capoeira de origem afro-brasileira?

PARA SABER MAIS

Ouçã a música da atividade 6:

- Paraná e Paraná e Paraná. 28 ago. 2011. (2 min 0,18 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=yM3IEuj-XXo>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JUNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar Educação Física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papyrus, 2007.
- VIEIRA, Luiz Renato; ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Mitos, controvérsias e fatos construindo a história da capoeira. **Revista de Estudos Afro-asiáticos**, n. 34, p. 81-121, 1998.

TEMA DE AULA - 03

Martelo e aú.

RODA INICIAL

- Nesta aula acrescente as figuras do martelo e do aú;
- Relembre o que foi aprendido na última aula. Discuta com os alunos acerca das pesquisas que fizeram sobre o histórico da capoeira. Pergunte sobre o que sabem da escravidão no Brasil: como era; quem eram os escravos, como e com que trabalhavam; o feitor, o senhor de engenho.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Reflexão sobre um dos locais de trabalho escravo (canavial) e suas relações como Brasil colônia:** Os alunos devem ser dispostos em colunas (um atrás do outro) devendo, dentro do possível, ser em número igual. Estas colunas ficarão uma ao lado da outra formando também fileiras (um ao lado do outro). Solicite que abram os braços e deem as mãos para definir a distância entre eles. Este é o canavial. Dois alunos ficarão de fora, sendo um o escravo e outro o feitor. Anteriormente, você deve combinar com os alunos como o 'canavial' irá se mexer de acordo com o seu sinal. Ex: Posição 1: quando você abrir os braços em forma de cruz os alunos do canavial deverão dar as mãos lado a lado (formando fileiras). A cada mudança de posição os alunos devem soltar as mãos para formar uma nova. Posição 2: de braços abertos, quando você virar para a direita, o canavial também virará para a direita e dará as mãos novamente, formando novas fileiras voltadas para a direita (quem estava atrás passa a ficar ao lado). Posição 3: igual à posição 2, porém virando para a esquerda. Posição 4: dependendo do nível da turma, você também pode virar em diagonal. Veja Figura 2, abaixo. Dado o sinal de início, os alunos das colunas dão imediatamente as mãos formando fileiras, inicialmente. O feitor perseguirá o escravo, mas ambos só poderão passar entre os espaços livres (corredores), não podendo passar por debaixo das mãos. O canavial irá mudando sua disposição para dificultar a movimentação dos dois de acordo com o seu comando.

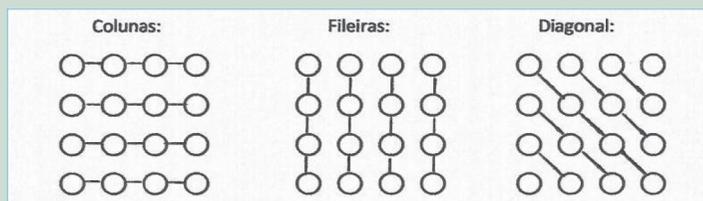


Figura 2: Canavial
Fonte: Adaptado de Ribeiro e Ribeiro (2013).

- 2. Relembre,** partindo da ginga, os golpes já aprendidos (meia-lua-de-frente, bênção);
- 3. Martelo:** solicite aos alunos que imaginem uma porta a sua frente, de lado, e que irão tocá-la com o peito do pé. Também utilize a figura que está na parede para que eles tenham uma noção anterior e a tenham como referencial para criar seu próprio movimento. a) Em seguida, utilize algumas cadeiras e solicite que eles as utilizem como alvo para o martelo, somente encostando o pé nela. Lembre-se de pedir sempre que façam com a perna direita e a esquerda; b) agora solicite que façam, seguidamente, um martelo com a perna direita, volte com a perna atrás, gingue, e faça outro com a perna esquerda, sem parar.
- 4. Aú:** utilizando a parede. Explique o que é um aú mostrando a figura: a) solicite aos alunos que, em fila, de frente para a parede, coloquem as mãos no chão, próximas à parede e caminhem por ela levando as pernas, semiflexionadas, de um lado a outro. A cada vez que passarem irão esticar as pernas; b) faça círculos grandes no chão e solicite que os alunos realizem o mesmo movimento em cima da linha desenhada; c) agora, trace semicírculos (ou peça que eles próprios façam) e vá diminuindo a curvatura destes semicírculos até que eles realizem o aú em uma linha reta; d) solicite que eles realizem o aú de diferentes formas.

5. **Roda.** Solicite aos alunos que façam uma roda e sentem-se ao chão. a) partindo de onde você está, na roda, um aluno do seu lado direito e outro do seu lado esquerdo irão, um de cada vez fazendo aú, continuamente, atravessando a roda e voltando para o seu lugar até que todos façam o mesmo; b) agora os alunos repetirão a atividade anterior cumprimentando-se ao iniciar e irão fazer o aú ao mesmo tempo. Solicite que realizem o aú buscando se distanciar para não se chocarem, de frente um para o outro, sempre se olhando. A cada vez que repetirem a atividade deverão trocar o lado que iniciaram, ou seja, farão o aú para o lado direito e esquerdo.

DICAS

- A atividade do canavial requer cooperação entre aqueles que o formam. Você pode solicitar que as fileiras se abracem pela cintura o que auxilia ainda mais na cooperação e no desenvolvimento da atividade. As funções devem ser trocadas várias vezes fazendo com que todos passem por todos os papéis, inclusive de comando das posições, dependendo do nível da turma. Você pode dificultar a atividade aumentando o número de escravos e feitores;
- Para realizar o martelo, chame a atenção dos alunos para apenas tocarem na cadeira com o pé, sem usar força para não se machucarem;
- Dica de inclusão: caso tenha um aluno cego, sempre que trabalhar com imagens/figuras, faça a descrição das mesmas. Na atividade 4, é possível fazer os círculos e marcações no chão com elementos que possibilitem um relevo (cordão e fita adesiva, corda, bambolês etc.), como foi destacado anteriormente.

RODA FINAL

- Como foi vivenciar cada um dos papéis nas atividades (escravo, feitor)? Acham que estas situações ainda acontecem nos dias de hoje? Como? Você pode comentar sobre os castigos que os escravos sofriam nos troncos, que os feitores passavam sal nas feridas feitas com chibata (chicote). O que acham desta situação?

PARA SABER MAIS

- VIEIRA, Luiz Renato; ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Os desafios contemporâneos da capoeira. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, DF, n. 14, p. 09-19, 2009.
- CAMPOS, Helio. **Capoeira na universidade**: uma trajetória de resistência. Salvador: SCT/ EDUFBA, 2001.

TEMA DE AULA - 04

Queixada e esquivada na ginga.

RODA INICIAL

- Nesta aula, acrescente as figuras da queixada e esquivada na ginga;
- Relembra o que foi aprendido na última aula. Pergunte/comente sobre as fugas dos escravos; o capitão-do-mato; os quilombos, o que sabem sobre o que/quem são; origem do nome capoeira: 'mato ralo'. Alguém sabe o que significa esquivar? Para que serve? Como pensam que pode ser feita a esquivada?

DESENVOLVIMENTO

- 1. Forme grupos de três e estes grupos ficarão espalhados.** De mãos unidas e levantadas, dois deles simularão tocas no meio da capoeira (mato ralo) abrigando um negro capoeira. Haverá um capitão-do-mato (perseguidor) e um capoeirista sem toca. Dado o sinal de início (com música, batidas no pandeiro etc.), sai o capitão-do-mato em perseguição ao escravo, que procurará se esconder, no mato ralo, em uma das tocas, cujo ocupante se retirará imediatamente para dar-lhe abrigo. O escravo desalojado (descoberto) fugirá para não ser apanhado pelo capitão-do-mato e irá deslocar outro escravo, de cujo abrigo se apossará. Quando um escravo for pego, dois outros jogadores serão escolhidos;
- 2. Os alunos ficarão espalhados pelo espaço da atividade.** Antes serão divididos em três grupos: escravos presos; escravos fugidos e capitães-do-mato. Delimitar dois quadrados, um em cada canto da sala; o primeiro será o quilombo e o segundo será a senzala. Os capitães-do-mato perseguem os escravos que estarão a salvo dentro do quilombo. Só que no quilombo cabem apenas três escravos. Caso a lotação já esteja completa e chegue alguém cansado, um escravo mais descansado deverá sair. Ao serem capturados, os escravos são levados para a senzala, onde poderão ser soltos com um aperto de mão de um escravo fugido (livre). Cabe aos capitães-do-mato protegerem os arredores da senzala; a) Inclusão: utilizando a mesma atividade acima, você pode sugerir que entre os escravos existirão indivíduos com alguma dificuldade como, sem as pernas; sem os braços; obeso etc., que os outros terão que auxiliar, sendo seus tutores.
- 3. Queixada:** Demonstre a figura da queixada para facilitar seu ensino. Divida a aplicação pedagógica da queixada em três fases: a) inicie a queixada a partir da posição de base da ginga e ensine somente o movimento inicial dela: a perna da frente se desloca para frente da outra perna. Repita. b) em seguida, solicite que acrescentem o movimento da perna de trás: ela avança para frente. Repita. c) agora, o terceiro passo: a perna da frente retorna para trás fazendo movimento circular; d) solicite aos alunos que unam as três fases e repitam algumas vezes, com a perna direita, depois com a perna esquerda.
- 4. Esquivada na ginga.** Solicite aos alunos que fiquem em duplas. Cada dupla terá uma folha de jornal toda enrolada como se fosse um bastão. O aluno A ficará com o bastão e a dupla irá gingar um de frente para o outro. O aluno A irá tentar tocar o joelho do aluno B, com o bastão e este tentará impedir, sem utilizar as mãos; ele poderá pular, virar para os lados, andar, ou seja, terá que se desviar da trajetória da espada, sem parar de gingar. Depois trocam as funções; a) agora o aluno A irá simular, com o bastão, o movimento da meia-lua-de-frente, tentando encostá-lo no aluno B. O aluno B tentará se desviar do bastão, da forma que for possível; b) repetir as atividades anteriores, porém dobrando o jornal ao meio para diminuir o bastão e obrigar aos alunos a se aproximarem mais; c) agora a mesma dinâmica, contudo sem o bastão, um aluno tentará tocar com a mão no joelho do outro; d) em seguida, os dois alunos irão tentar tocar os joelhos do outro ao mesmo tempo. Lembrando que todas essas dinâmicas são feitas gingando; e) agora, com os alunos ainda em duplas, solicite que o aluno A, parado, realize a meia-lua-de-frente, e o aluno B esquive da forma que for conveniente. Peça que faça com as duas pernas e troquem as funções; f) explique o movimento da esquivada na ginga. Repita a atividade anterior com os alunos tentando esquivar-se na ginga, para o lado correto, ou seja, ficando de costas para o golpe.
- 5. Roda.** Solicite aos alunos que façam uma roda e sentem-se ao chão. a) partindo de onde você está, na roda, um aluno do seu lado direito e outro do seu lado esquerdo irão para o centro da roda. De frente um para o outro, o aluno A irá somente realizar os golpes que já aprendeu (meia-lua-de-frente, martelo, queixada, bônção); o aluno B irá somente esquivar. Troque as funções até todos passarem pelas duas situações. b) repita a atividade anterior, porém sem a combinação. Qualquer um pode dar os golpes e esquivar; também deixe livre para realizarem outros movimentos, como o aú, por exemplo.

DICAS

- Na atividade do mato ralo, o professor vai ilustrando para os alunos como eram as fugas e perseguições aos escravos, podendo dificultar incluindo mais de um escravo;
- Para a atividade de inclusão (a) é necessário conversar antes com os alunos acerca do que é ser um tutor: este vai conduzir aquele que apresenta a deficiência, cuidando para que não se machuque e auxiliando na realização do movimento, por meio de dicas verbais ou pelo toque (o deficiente pode tocar em seu tutor e sentir seu movimento);
- Na atividade 4, da esquivas, procure frisar que não pode haver a utilização das mãos, pois os movimentos de defesa da capoeira são de retirada do corpo da trajetória dos ataques, sem que haja bloqueios com o corpo e, menos ainda, com as mãos;
- É um erro muito comum os alunos realizarem a esquivas para o lado contrário, deixando o rosto de frente para o golpe. Por isso, é importante que eles entendam que o corpo acompanha a trajetória do movimento;
- A atenção e respeito mútuo são fundamentais para esta aula; um precisa confiar no outro e respeitar seu tempo e ter muita atenção ao desferir os golpes cuidando para que o outro possa esquivar sem se machucar. Discuta a importância com os alunos.

RODA FINAL

- Como foi vivenciar as situações nas atividades: escravo, capitão-do-mato, as fugas? Já sabem o que é o mato ralo? O que são as esquivas? Como devo me defender dos golpes? Perceberam que o nosso corpo acompanha o movimento do golpe ao esquivarmos?
- Como foi ter que auxiliar alguém durante a fuga? Foi possível auxiliar? Deixariam de ajudar alguém nesta situação para somente salvar a si próprio? Pergunte se alguém já passou por alguma situação parecida em seu dia a dia, ou se podem exemplificar algumas situações da realidade deles, como - ajudar um amigo durante a aula; no recreio; nas brincadeiras. O que pensam que é a gentileza? É somente com os deficientes que devemos praticá-la? Conscientizá-los da necessidade de colocarmos em prática esta atitude no mundo atual;
- Solicite aos alunos que pesquem na Internet sobre quem foi mestre Pastinha e sua importância para a capoeira.

PARA SABER MAIS

- DARIDO, Suraya Cristina; RANGEL, Irene Conceição Andrade (Coord.). **Educação física na escola**: implicações para a prática pedagógica. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.
- PORTAL Capoeira. Disponível em: <www.portalcapoeira.com.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DE AULA - 05

Histórico da capoeira: quem foi mestre Pastinha?

RODA INICIAL

- Pergunte se já ouviram falar em mestre Pastinha; como ele aprendeu a capoeira? qual estilo de capoeira criou? Vicente Ferreira Pastinha – mestre Pastinha (1889-1981) – aprendeu a capoeira com um negro de Angola, chamado Benedito, na rua, pois não havia lugares fechados como hoje que ensinam a capoeira. Aprendia-se em qualquer lugar. Criou a Capoeira Angola.

DESENVOLVIMENTO

1. **Projete o filme:** Pastinha, uma vida pela capoeira. (56min 8 s). Disponível em: http://www.youtube.com/watch?v=-unP_tdBiKI. Acesso em: 12 jun. 2014.
2. **Roda.**

DICAS

- Se possível projete para os alunos o filme em um local diferente das aulas: um auditório, por exemplo.
- Dica de inclusão: uma aula como essa deve ser programada com antecedência, assim é possível buscar auxílio com os professores das salas de recursos multifuncionais, profissionais e instituições especializadas para tentar fazer a áudio-descrição do filme e também a tradução simultânea em Libras por intérprete convidado. Isso irá tornar a seção acessível a pessoas cegas e surdas.

RODA FINAL

- Roteiro para reflexão acerca do filme: a) o que mais chamou atenção no filme?; b) como eram as roupas que eles jogavam capoeira e onde jogavam?; c) como o filme explica o jogo da capoeira? (R: 12min16seg); d) quem foi Nivaldo e o africano da janela?; e) quem foi mestre Pastinha? Onde nasceu? Qual sua importância para a capoeira?; f) Qual estilo de capoeira criou? Por quê?; g) O que o filme retrata sobre capoeira e violência? (28min10seg); h) Pergunte aos alunos suas opiniões sobre as condições em que os Mestres de Capoeira morreram; i) Qual a opinião deles sobre a ida dos professores de capoeira para o exterior?
- Solicitar que pesquisem na Internet sobre quem foi mestre Bimba e sua importância para a capoeira.

PARA SABER MAIS

- PASTINHA, uma vida pela capoeira. (56min 0,08 s). Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=-unP_tdBiKI>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DE AULA - 06

Bananeira e bananeira-de-angola

RODA INICIAL

- Nesta aula, acrescente as figuras da bananeira e da bananeira-de-angola;
- Pergunte aos alunos se sabem que a capoeira já teve sua prática proibida, no Brasil, entre os anos de 1850 e 1930, aproximadamente. Que durante esses anos de proibição, os capoeiristas continuaram sua prática, procurando disfarçá-la, muitas vezes em dança, ou outro tipo de luta para não serem presos. Qual a opinião dos alunos sobre isso?

DESENVOLVIMENTO

1. **Faça uma brincadeira de pega-pega simulando a época da proibição:** o pegador será a polícia (pode haver mais de um pegador) e os outros alunos serão os capoeiristas que estarão em uma praça imaginária jogando capoeira (simule as roupas da época, dobrando as calças, capoeiristas descalços, sem camisa). Para não serem pegos, eles deverão simular que estão realizando uma dança: em roda, batendo palmas, cantando. Quando a polícia não estiver olhando fazem os mesmos movimentos com ênfase na luta. Troque os papéis.
2. **Solicite que formem fileiras.** Todos gingando ao mesmo tempo acompanhando um mesmo ritmo; a) O professor vai trocando de lado, passeando pela sala; para o lado esquerdo dos alunos e eles deverão se virar para o professor, sem parar de gingar. Passar por todos os lados.
3. **Realizar os golpes e movimentos já aprendidos.** Ao sinal do professor realizar meia-lua-de-frente, martelo, queixada, bênção, aú e esquiva; a) ao sinal do professor realizar os movimentos acima com a perna direita e, em seguida, sem parar, com a perna esquerda.
4. **Bananeira-de-angola.** Solicite aos alunos que desenhem com giz um pequeno triângulo no chão, que será a base desta bananeira; a) inicialmente, solicite que eles coloquem as duas mãos, uma em cada ponta da base do triângulo procurando ficar confortável na posição. Em seguida, irão colocar a cabeça na ponta do triângulo; b) agora, solicite que coloquem os joelhos em cima dos cotovelos e tentem tirar os pés do chão, equilibrando-se alguns segundos nesta posição; c) lance o desafio: os alunos tentarão estender as pernas, ficando com a coluna reta, podendo ainda, desafiá-los para, em equilíbrio, movimentar as pernas de diferentes formas. Deixe que os alunos criem livremente suas variações; d) sugira que utilizem as paredes, outros espaços e apoios.
5. **Bananeira.** Alunos em um círculo, ou em vários círculos, e cada círculo com uma bola. A bola deverá ser movimentada pelos alunos apenas com os pés, porém com as mãos no chão (de cabeça para baixo). a) agora, solicite que movimentem a bola com os dois pés ao mesmo tempo; b) repita as atividades 3 e 3.1 com uma bola grande para que os alunos sejam obrigados a elevar as pernas; c) para ficar ainda mais divertido e aumentar o nível de dificuldade acrescente mais de uma bola; d) alunos em duplas. Solicite que eles tentem realizar a bananeira, um dando suporte para o outro, fazendo a segurança: o aluno A irá fazer a segurança. Este ficará com uma perna à frente da outra. O aluno B, que fará a bananeira, deverá colocar suas mãos bem próximas ao pé da frente do aluno A. O aluno A segurará as pernas do aluno B auxiliando-o a manter-se em equilíbrio e não cair; e) realizar sozinhos a bananeira; f) para as crianças mais novas utilize músicas como a da borboletinha. Aproveite e solicite que realizem os movimentos de acordo com o que cantam:
 “Borboletinha, tá na capoeira, fazendo aú e plantando bananeira;
 Ela bate palma, toca atabaque, entra na roda, e toca o berimbau, bau, bau!”.
6. **Alunos espalhados pela sala e um deles será o pegador (dinâmica da estátua).** Iniciado o jogo, o pegador deve tocar o maior número possível de pessoas que, ao serem tocadas, ficarão estáticas nas bananeiras. Para saírem desta posição, será necessário que um dos alunos que estão livres faça um aú e encoste a mão na estátua.
7. **Roda.** Solicite aos alunos que façam uma roda e sentem-se ao chão. a) O professor canta: “oi sim, sim, sim..., oi não, não, não...”, e os alunos respondem repetindo a mesma frase musical; b) agora o professor repete a frase e os alunos respondem cantando ao contrário do que o professor cantou “oi não, não, não..., oi sim, sim, sim...”;

c) o professor pode variar para baixo/alto, quente/frio, aproveitando para trabalhar noções de antônimos; d) realizar a roda solicitando que façam os movimentos já aprendidos, incluindo as bananeiras; e) para a roda coloque um CD de músicas de capoeira e solicite que os alunos que estão na roda acompanhem batendo palmas.

DICAS

- Na atividade 5, as posições estáticas podem ser variadas, assim como o movimento que os liberta, conforme o nível de habilidade do grupo. Ex: em vez de bananeira-de-angola, pode ser um martelo ou uma bênção; em vez de um aú pode ser uma esquiva na ginga;
- A segurança é fundamental para esta aula; um precisa confiar no outro e respeitar seus limites para a bananeira. Discuta a importância desta segurança com os alunos.
- Dica de inclusão: na atividade 4, caso você tenha um aluno cego, em vez de desenhar o triângulo com giz, cole cordão e fita adesiva, ou pedaços de EVA, ou outro material que proporcione relevo no solo, conforme dito anteriormente.

RODA FINAL

- Comentar acerca da bananeira, bananeira-de-angola e do aú que são coreográficos: suas funções e como eles podem ser inseridos no jogo da capoeira;
- Relembrar o que discutiram sobre o mestre Pastinha e sua importância para a capoeira e avaliar o nível da aprendizagem;
- Solicitar que pesquisem na Internet sobre quem foi mestre Bimba e sua importância para a capoeira.

PARA SABER MAIS

- DARIDO, Suraya Cristina; SOUZA JUNIOR, Osmar Moreira de. **Para ensinar Educação Física**: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.
- TÉCNICAS básicas de solo. Disponível em: <http://www.birafitness.com/ginastica_olimpica/solo.htm>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- MARTINI, Cristiane Oliveira Pisani. **Aprender ginástica geral**. 21 nov. 2009. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=10856>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DE AULA - 07

Histórico da capoeira: filme mestre Bimba

RODA INICIAL

- Pergunte aos alunos se sabem quem foi mestre Bimba? Como ele aprendeu a capoeira? Qual estilo de capoeira criou? Por quê?

DESENVOLVIMENTO

1. **Filme:** Mestre Bimba: a Capoeira iluminada. Direção: Manoel Nobre. Roteiro: Luiz Carlos Maciel. Rio de Janeiro: Rio Filme, [s.d.]. (1h17min58seg). Disponível em: <<http://www.mestrebimbaofilme.com.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

DICAS

- Assista ao filme antes para discussão e passe para os alunos as partes que considerou mais interessantes.
- Dica de inclusão: conforme já mencionado, uma aula como essa deve ser programada com antecedência, assim é possível buscar auxílio com os professores das salas de recursos multifuncionais, profissionais e instituições especializadas para tentar fazer a áudio-descrição do filme e também a tradução simultânea em Libras por intérprete convidado. Isso irá tornar a seção acessível a pessoas cegas e surdas.

RODA FINAL

- Roteiro para reflexão acerca do filme: a) quem foi mestre Bimba? Onde nasceu? Teve muitos alunos? b) Qual sua importância para a capoeira? Qual estilo de capoeira criou? Por quê? c) O que ocorreu com os alunos de medicina? d) Como era o nome da academia de mestre Bimba? e) O que mais gostaram e quais suas opiniões acerca do mestre Bimba? f) O que entendem ser o papel do mestre de capoeira? Conhecem algum? Poderiam levá-lo na escola para conversar com eles e contar sua história?

PARA SABER MAIS

- MESTRE Bimba: a Capoeira iluminada. Direção: Manoel Nobre. Roteiro: Luiz Carlos Maciel. Rio de Janeiro: Rio Filme, [s.d.]. (1 h 17 min 0,58 s). Disponível em: <<http://www.mestrebimbaofilme.com.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- ALMEIDA, Raimundo César Alves de. **A saga de mestre Bimba**. Salvador: Ginga Associação de Capoeira, 2002.

TEMA DE AULA - 08

Esquiva: cocorinha. Negativa/rolê

RODA INICIAL

- Nesta aula acrescenta as figuras da cocorinha, negativa e rolê, disponíveis nesse livro ou em outros;
- Discuta com os alunos sobre a capoeira Angola, Regional e Contemporânea, pergunte sobre suas características principais, diferenças, como foram criadas e por quem; qual a mais frequente hoje;
- A Capoeira Angola é jogada em um ritmo mais lento, de forma rasteira, com grande utilização das mãos no solo, como apoio e com golpes menos combativos;
- A Capoeira Regional é mais rápida, com movimentos velozes e objetivos, realizados em um nível mais alto - mais em pé - com mais combatividade.
- A Capoeira Contemporânea é uma forma mista da capoeira Angola e da Regional.

DESENVOLVIMENTO

- 1. Alerta capoeira:** mesma dinâmica da brincadeira 'alerta'. Alunos espalhados pelo local de aula e um deles com uma bola macia. Este aluno joga a bola para o alto e grita o nome de um dos colegas. Aquele que foi chamado deverá correr e pegar a bola. Quando pegar gritará: alerta capoeira! neste momento, todos os alunos param de fugir e ficam gingando e fazendo golpes. O aluno de posse da bola se desloca até um colega escolhido e tenta acertá-lo com a bola (três tentativas) e este irá se livrar de ser queimado se agachando (deve unir os pés e se agachar). Se for queimado passa a jogar a bola para o alto e o jogo recomeça; a) esta brincadeira pode ter variações, distribuindo os alunos em quatro grupos, dispostos em rodas, por exemplo, limitando o espaço de cada grupo. Pode também ser aumentado o número de bolas;
- 2. Utilize uma corda grande. Inicie com a brincadeira do relógio:** o professor segura a corda por uma ponta e vai girando esta corda a poucos centímetros do chão para que os alunos consigam passar/pular por cima, realizando os movimentos da capoeira (aú, bênção, queixada, meia-lua-de-frente, martelo, bananeira); a) em seguida, estique a corda e solicite aos alunos que passem por baixo dela da forma que criarem, sendo que um não pode imitar o outro. Vá abaixando o nível da corda; b) solicite aos alunos que se aproximem da corda gingando e, para ultrapassá-la, deverão realizar um movimento da capoeira; c) agora repita a anterior, porém para ultrapassar a corda deverão se agachar passando para o outro lado e continuar gingando depois que passarem. Explique que, desta forma, estão realizando a cocorinha. Vá abaixando o nível da corda; d) negativa e rolê: repetindo a dinâmica anterior, gingando, porém agora, solicite aos alunos que deem um giro com o corpo agachado, embaixo da corda, sem as mãos no chão; e) abaixe a corda: farão o mesmo movimento anterior, porém irão se agachar de lado para a corda – lado direito; irão esticar a perna direita e pôr a mão direita no chão. Assim, deverão se deslocar, girando, para o outro lado da corda. Repetir para o lado esquerdo; f) repita o anterior, solicitando que terminem o movimento do mesmo jeito que começaram, ou seja, na posição de base da ginga.
- 3. Demonstre as figuras da cocorinha, da negativa/rolê** e solicite que analisem os movimentos. Em seguida, em fileiras e gingando, ao sinal do professor, irão realizar esses três movimentos; solicite que unam: a) bênção com cocorinha (observe que na bênção e, em todos os outros golpes, a perna volta atrás, terminando o movimento e vem para frente para realizar a cocorinha); b) meia-lua-de-frente, negativa/rolê; c) meia-lua-de-frente, cocorinha, negativa/rolê; d) queixada com cocorinha; e) queixada, cocorinha, negativa/role e aú;
- 4. Dinâmica do morto-vivo.** Alunos gingando, espalhados pela sala. Utilize um aparelho de som. Ao parar a música, deverão colocar uma das mãos no chão descendo na posição de base da ginga (negativa) como fizeram na corda. Este é o movimento '1'. Logo após faça o mesmo para a posição '2': partindo da posição 1 irão, abaixados, girar o corpo para o lado da mão que está no chão fazendo um rolê. Em seguida, eles deverão ficar atentos ao movimento que o professor irá solicitar; a) para variar e desafiar ainda mais, o professor pode trocar: quando falar o número 1 terão que realizar o número 2 e vice-versa.
- 5. Jogo:** solicite aos alunos que juntem os movimentos já aprendidos, como em uma coreografia; a) depois, compartilhe o que criou com os colegas; b) em seguida, espalhados pelo local de aula, realizarão suas coreografias, em duplas, jogando capoeira, neste momento da aprendizagem ainda um pouco distantes um do outro.

6. Roda. Utilize músicas de capoeira que correspondam ao toque angola, um toque mais rápido da regional e um médio para jogarem a contemporânea; **a)** em duplas, irão jogar dentro dos ritmos. No jogo de angola solicite que façam movimentos lentos e agachados utilizando-se bastante da negativa/rolê. No ritmo da regional irão realizar os golpes mais em pé, com maior velocidade tentando se aproximar do colega. Na contemporânea, irão misturar os dois estilos, descendo e subindo, fazendo golpes e coreografias em um ritmo médio.

DICAS

- Os erros mais comuns na negativa são: manter a perna da frente totalmente estendida, pois é preciso flexioná-la para não machucar o joelho e abaixar o quadril o máximo possível no rolê. Outro erro é colocar somente as pontas dos dedos no chão para apoiar-se. O correto é colocar a mão toda no chão, para dar maior segurança;
- Procure explicar a função da movimentação rasteira para que os alunos saibam o que estão fazendo;
- Troque sempre as duplas para não acostumarem a jogar somente com um mesmo companheiro.

RODA FINAL

- Refaça algumas perguntas do início da aula avaliando a aprendizagem: quais diferenças principais dos estilos Angola, Regional e Contemporânea? Como foram criadas e por quem? Qual mais vemos hoje? Com qual se sentiram melhor jogando? E ainda: quais foram os movimentos que aprenderam nesta aula? Para que serve a cocorinha? (esquiva); e a negativa/rolê, são movimentos utilizados para quê? (são movimentos rasteiros que auxiliam na movimentação de chão, ligando um golpe ou coreografia no outro; também podem se tornar movimentos de defesa para o capoeirista se desvencilhar da trajetória de um golpe).

PARA SABER MAIS

- VIEIRA, Luiz Renato; ASSUNÇÃO, Matthias Röhrig. Os desafios contemporâneos da capoeira. **Revista Textos do Brasil**, Brasília, DF, n. 14, p. 09-19, 2009.
- DOCUMENTÁRIO Capoeira, 2012. Disponível em: <<http://educacaofisicaescolarecapoeira.blogspot.com.br/p/videos.html>>. Acesso em: 12 jun. 2012.

TEMA DE AULA - 09

Valorização da capoeira como patrimônio imaterial da cultura brasileira. Rabo-de-arraia, meia-lua-de-compasso

RODA INICIAL

- Nesta aula, acrescente a figura do rabo-de-arraia;
- Questione aos alunos o que sabem acerca da roda de capoeira ser patrimônio cultural brasileiro e o que isso significa: o governo pode dar mais apoio financeiro para projetos que têm o objetivo de incentivar a preservação da capoeira. Ser um bem da cultura de um povo significa ser relevante como herança do seu passado histórico e que faz parte de sua identidade, devendo ser transmitido às gerações futuras.

DESENVOLVIMENTO

1. **Alunos em colunas uma ao lado da outra.** Ao sinal do professor, irão realizar – sem parar, com a perna direita e, em seguida, com a perna esquerda – todos os movimentos já vivenciados: bênção, meia-lua-de-frente, martelo, aú, queixada, bananeira, bananeira-de-angola, esquiva na ginga, cocorinha, negativa/rolê;
2. **Rabo-de-arraia.** Demonstre a figura e solicite que tentem fazer o movimento: a) divida o movimento em duas fases: inicialmente, saindo da base da ginga, com a perna esquerda à frente, os alunos levarão esta perna para a lateral direita do corpo, as duas mãos ao chão e olham para o professor. Repita algumas vezes; b) em seguida, passe para a fase 2: os alunos irão realizar o movimento da fase 1 e passar a perna direita, desenhando um semicírculo no ar até voltar para a posição inicial da ginga. Repita algumas vezes; c) utilize para cada aluno um cone. Eles deverão realizar a fase 1 do rabo-de-arraia, olhar para o cone e passar a perna por cima dele. Repetir algumas vezes, fazendo sempre com as pernas direita e esquerda.
3. **Meia-lua-de-compasso.** Este golpe é exatamente igual ao rabo-de-arraia, porém é realizado com apenas uma das mãos no chão: a) Repita todas as fases do movimento anterior.
4. **Alunos em duplas.** O aluno A vai desferir, inicialmente, o rabo-de-arraia e o aluno B vai esquivar: a) trocar as funções entre A e B; b) Fazer o mesmo com a meia-lua-de-compasso.
5. **Roda.**

DICAS

- Troque sempre as duplas para que todos se juntem com o máximo de pessoas possível, evitando a exclusão do gordinho, do magrinho, do narigudo, do *nerd*, dentre outros.

RODA FINAL

- Discuta sobre como se deu a evolução da capoeira de prática proibida a patrimônio imaterial da cultura brasileira. O que isso significa? O que acontece na roda que a faz ser um bem cultural brasileiro?

PARA SABER MAIS

- IEPHA. **Sobre cultura e patrimônio cultural.** Disponível em: <<http://www.iepha.mg.gov.br/sobre-cultura-e-patrimonio-cultural>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- CERTIDÃO da roda de capoeira. Disponível em: <www.portal.iphan.gov.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DE AULA - 10

Atabaque, palmas e músicas de capoeira

RODA INICIAL

- Pergunte aos alunos sobre quais são os instrumentos da capoeira? Quais conhecem ou sabem tocar? Pergunte sobre as músicas: sabem alguma? Relembrar as que já cantaram. Sabem sobre o que as músicas tratam? Em geral, elas retratam o dia a dia do negro escravo; das situações da roda de capoeira etc. qual a função dos instrumentos na roda? Qual o mais importante?

DESENVOLVIMENTO

- 1. Alunos em filas:** um aluno fica de frente para a fila, que deve conter um número pequeno de alunos (até 7). Este aluno irá somente desferir golpes, os da fila só vão se esquivar. Em seguida, as funções são trocadas e todos devem passar pela posição da frente; a) repita a atividade acima trocando: quem estiver na frente vai somente se esquivar e os que estão na fila vão desferir os golpes; b) vá aumentando o ritmo dos golpes.
- 2. As mesmas filas agora farão pequenas rodas.** Os alunos deverão jogar dentro destas rodas que vão diminuindo de tamanho.
- 3. Atabaque:** todos sentados em círculo. Inicialmente, relembre, batendo palmas, o ritmo da capoeira (tchim, tchim, tchim, dão, dão; tchim, tchim, tchim, dão, dão) – pode utilizar-se de músicas em cd's; a) pergunte se alguém conhece alguma música de capoeira, se quer cantá-la. Leve CDs com diferentes músicas. Escolha duas mais fáceis, os cantos corridos; leve a letra e cante com eles procurando acompanhar com as palmas.
Camugerê, como tá, como tá? Camugerêeee! (coro)
Como vai vosmecê? Camugerêeee! (coro)
Eu vou bem de saúde Camugerêeee! (coro)
b) cante com os alunos, inicialmente, um pequeno cântico que simula o som do atabaque: 'café com pão; café com pão'. Varie os ritmos; c) agora, ensine o toque do atabaque. Primeiro você e todos fazem no chão as quatro batidas acompanhadas do café com pão: 1,2 - 3,4 – as duas primeiras unidas, um tempo, e as duas últimas unidas também, sendo que a primeira batida é no meio do atabaque e as outras mais para a extremidade. Faça esta simulação no chão. As batidas 1, 2 e 4 são realizadas com a mão dominante (Ex. direita para quem é destro) e a batida 3 é com a outra mão; c) todos devem experimentar tocar no atabaque, se tiver, ou no balde; **d)** acrescente as palmas e as músicas dividindo os alunos em grupos para cada função.
- 4. Roda.** Com atabaque, palmas e música.

DICAS

- Para falar sobre os instrumentos da capoeira, apresente figuras e/ou um pequeno vídeo que eles possam visualizar o berimbau, o pandeiro e o atabaque que são os mais utilizados. Se tiver possibilidade leve, os instrumentos para que vivenciem e conheçam. Caso contrário, leve alguns baldes comuns que usamos em casa: sempre incentive o canto e as palmas.
- Dica de inclusão: lembre-se que na presença de alunos cegos é importante descrever o movimento e as figuras utilizadas.

RODA FINAL

- Converse com os alunos sobre toda a aula, o que aprenderam, suas sensações e dificuldades e relembre sobre os instrumentos da capoeira. Aproveite para discutir/refletir com eles sobre a discriminação, presente nas letras das músicas, relativa às mulheres capoeiristas, aos próprios negros e sua cultura e o respeito que devemos ter para com estas diferenças.

Ex: Bicho bom o que é? É mulher (coro)
Bicho bom o que é?... É mulher.. (coro)
Mas tem homem que não gosta Mas tem homem que não quer

PARA SABER MAIS

- MÚSICAS de capoeira: Disponível em: <<http://www.letras.com.br/#!/busca.htm?buscar=capoeira>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- SILVA, Luciana Maria Fernandes. **Os temas transversais e capoeira na Educação Física**. Disponível em: <www.temastransversaisnacapoeira.blogspot.com>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- LOPES, O. P. Capoeira. In: DARIDO, Suraya Cristina (Org.). **Educação física escolar: compartilhando experiências**. São Paulo: Phorte, 2011. p. 94-150.

TEMA DA AULA - 11

Armada

RODA INICIAL

Converse com os alunos acerca da armada, alguém sabe como é? É girada como a queixada ou é incisiva como o martelo?

DESENVOLVIMENTO

1. **Alunos em duplas:** Cada aluno receberá do professor uma fita ou tira de tecido e duas bexigas. As bexigas deverão ser presas na fita e, em seguida, a fita é amarrada na cintura, ficando um balão na frente (abdômen) e outro nas costas. As duplas terão o aluno A e o aluno B, combinados antes do início da atividade: a) O aluno A irá tentar estourar os balões do aluno B, que procurará evitar que seus balões sejam estourados, dentro de um tempo demarcado pelo professor (1 min.); b) Inverta os papéis; c) Os alunos recebem novos balões e os prendem novamente na fita. Em seguida, os alunos A e B tentarão estourar a bexiga um do outro ao mesmo tempo, ou seja, deverão atacar e defender ao mesmo tempo, também dentro de um limite de tempo (1m30s).
2. **Aprendendo a armada:** Leve alguns elásticos para a aula amarrados lembrando a brincadeira cultural de ‘pular elástico’. Alunos em trios: dois são as bases do elástico, segurando-o, e o terceiro realiza os movimentos. Inicialmente, irão explorar o material brincando de pular. Estipule um tempo para esta exploração fazendo com que troquem as posições. Fase 1: Com o elástico na altura das canelas dos alunos A e B, inicialmente, o aluno do meio – C ficará de frente para o elástico. Divida o movimento: a) passar a perna esquerda por cima dos dois elásticos e ficar na posição de base da ginga, fixando um ponto com o olhar; b) avançar a perna da frente (esquerda), como na queixada, juntando os elásticos com as pernas e aproximando os pés (o peso fica em cima da perna esquerda), olhando para o ponto fixo; c) girar o corpo em seu próprio eixo, por trás, ou seja, para a direita tentando não tirar os olhos do ponto fixo que escolheu. Repetir várias vezes. Fase 2: Realizar toda a fase 1 e agora soltar a perna direita desferindo o golpe, que é girado, até voltar à posição de base da ginga. Repetir variadas vezes e para ficar mais motivante varie a altura do elástico (canela, joelhos, cintura).
3. **Armada. Ainda em trios:** Solicite que todos façam a armada sem os elásticos. O aluno A será o ponto fixo, mantendo uma distância segura; o aluno B fará o movimento da armada e o aluno C irá observar o B auxiliando-o na realização e tentando corrigir para aprender. Troque as posições e também os trios.
4. **Armada com Meia-lua-de-frente:** Utilize a mesma técnica dos elásticos. Nesta atividade o aluno ficará de frente para os elásticos, novamente, só que agora, fora deles. Solicite que escolha o ponto fixo. A partir da ginga, com a perna esquerda na frente, o aluno irá fazer a meia-lua-de-frente com a perna direita e ‘entrar’ no elástico. Em seguida, olhando para seu ponto fixo, irá fazer o giro do corpo e desferir a armada, voltando para a posição de base da ginga. Inverta os papéis.
5. **Roda:** Solicite que utilizem os novos movimentos que aprenderam.

DICAS

- Os elásticos devem ter aproximadamente 4m de comprimento para proporcionar segurança aos alunos. Os dois alunos que segurarem o elástico ficarão em uma distância um do outro que permita ao terceiro aluno desferir a armada sem a preocupação de machucar o colega e vice-versa.
- Para a realização da armada com equilíbrio é ideal não perder o ponto fixo, jogando todo o peso do corpo para a perna que ficará de apoio.

RODA FINAL

- Relembre as perguntas iniciais para avaliar o nível de aprendizagem. Quais os pontos negativos e positivos da aula?

- Discuta acerca do trabalho em grupo para aprender a armada. Como se sentiram? Eles conseguiram auxiliar-se? O que preferem? Por quê? Quais as vantagens de se trabalhar em grupo? Sabemos dividir?

PARA SABER MAIS

- EDUCAÇÃO Física Escolar e Capoeira: aula possível. Disponível em: <www.educacaofisicaescolarecapoeira.blogspot.com.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- DARIDO, S. C. (Org.). **Educação Física Escolar**: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.

TEMA DA AULA - 12

Pandeiro e junção de golpes.

RODA INICIAL

Converse com os alunos sobre o pandeiro: suas características; em que manifestações culturais brasileiras ele aparece; se alguém já experimentou ou sabe tocá-lo; como é tocado o pandeiro na capoeira? Se possível, leve um pandeiro, ou vários.

DESENVOLVIMENTO

1. **Junção de golpes.** Alunos em filas. Ao sinal do professor realizarão os golpes solicitados, primeiro com a perna direita, depois com a perna esquerda: a) meia-lua-de-frente com martelo (perna da frente); b) martelo com rabo-de-arraia; c) bênção e martelo com a mesma perna; d) meia-lua-de-frente com rabo-de-arraia; e) queixada com meia-lua-de-compasso; f) meia-lua-de-frente com armada; g) solicite aos alunos que repitam os golpes unidos e insiram os coreográficos (bananeiras e aú); em grupos de 3 ou 4; h) agora acrescente a movimentação rasteira; i) cada grupo irá apresentar sua criação.
2. **Pandeiro:** sentados em roda. Inicialmente, comece com todo o grupo dividido em dois: o atabaque e o pandeiro. O atabaque canta e o pandeiro responde: a) Atabaque: realizam 4 batidas com as mãos no chão: 1,2, 3,4 – e cantam “café com pão; café com pão”; b) Pandeiro: 4 batidas também, como no atabaque: 1,2, 3,4. Neste caso farão uma batida no chão com as duas mãos e uma palma (1,2); repete (3,4) – e cantam “com requeijão; com requeijão”. Repita algumas vezes e troque as funções;
3. **Roda** utilizando e/ou imitando os sons do pandeiro e atabaque.

DICAS

- Para unir os movimentos sugira aos poucos, para que eles possam criar depois.
- Ao trabalhar com ritmo alguns alunos sentem dificuldade, portanto é preciso paciência, o processo de ensino deve ser passo a passo para atingir a todos.

RODA FINAL

- Relembre as perguntas iniciais para avaliar o nível de aprendizagem;
- Discuta sobre como acham que os instrumentos são confeccionados e a diferença entre os que são feitos industrialmente (atabaque e pandeiro) e o berimbau que continua, até hoje, sendo artesanal;
- Sugira uma oficina de confecção de berimbau que pode ser realizada juntamente com o professor de artes;

PARA SABER MAIS

- OS TEMAS transversais e a Capoeira na Educação Física. Disponível em: <www.temastransversaisnacapoeira.blogspot.com.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- GRUPO de Estudos de História da Capoeira. Disponível em: <<http://estudoscapoeira.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 13

Berimbau

RODA INICIAL

Questione aos alunos o que sabem acerca do berimbau, qual sua importância e função na roda? Ele é artesanal? Como é tocado? Alguém já conhece, já sabe tocar?

DESENVOLVIMENTO

1. **Orquestra – unindo e vivenciando os instrumentos:** sentados em roda. Todos vivenciarão os três instrumentos (pandeiro, atabaque e berimbau). Inicialmente, relembre o ritmo e os toques do atabaque e o pandeiro como nas aulas anteriores. O atabaque canta e o pandeiro responde: a) Atabaque: realizam 4 batidas com as mãos no chão: 1,2, 3,4 – e cantam “café com pão; café com pão”; b) Pandeiro: 4 batidas também, como no atabaque: 1,2, 3,4. Neste caso, farão uma batida no chão com as duas mãos e uma palma (1,2); repete (3,4) – e cantam “com requeijão; com requeijão”. Repita algumas vezes e troque as funções; c) Agora a turma toda imita o som do berimbau: “mosquitim doidão, mosquitim doidão”; d) Inclua o gesto imitando o toque do berimbau; e) Divida novamente a turma em 3 grupos: atabaque, pandeiro e berimbau e repita as atividades anteriores. Comece com o grupo de berimbau, depois o pandeiro e, em seguida, o atabaque. Troque as funções; f) Todo o grupo: todos os alunos farão os sons ao mesmo tempo.
2. **Roda:** utilizando os instrumentos possíveis.

DICAS

- Para os alunos perceberem melhor os ritmos, pode-se solicitar que se movimentem, vendados, de acordo com as batidas da palma do professor que deve variá-las. Sem a visão, os alunos se soltam mais e sentem menos vergonha por saberem que não estão sendo observados uns pelos outros.

RODA FINAL

- Relembre as perguntas iniciais: o berimbau é o instrumento de maior importância na roda de capoeira, pois é ele quem dita o ritmo e tipo de jogo que será desenvolvido pelos capoeiristas;
- Solicite que façam uma pesquisa sobre qual a madeira utilizada para a confecção do berimbau e seu replantio. Aproveite para trazer a reflexão acerca da preservação do meio ambiente;
- Sugira uma oficina de confecção de berimbau de material reciclável que pode ser realizada juntamente com o professor de artes.

PARA SABER MAIS

- OS TEMAS transversais e a Capoeira na Educação Física. Disponível em: <www.temastransversaisnacapoeira.blogspot.com.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- GRUPO de Estudos de História da Capoeira. Disponível em: <<http://estudoscapoeira.blogspot.com.br/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 14

Confecção de instrumentos: berimbau e atabaque de material reciclável.

RODA INICIAL

- Sugerimos que esta aula seja realizada em outro espaço do colégio ou fora dele (preferencial), se possível. Você vai precisar de mesas, martelos, pregos etc. e, para isso, seria muito bom um espaço adequado como uma oficina.

DESENVOLVIMENTO

1. **Para fazer o berimbau serão necessários os seguintes materiais:** a) um cano de PVC, que neste caso específico será de 1.50 m, mas ele pode ser menor ou maior; b) arame galvanizado, usado para fazer cerca, fino e flexível, 2.00 m, aproximadamente; c) alicate de corte e alicate comum; d) um prego; e) um cadarço de tênis, em algodão, para não escorregar no PVC, ou cordão grosso; f) uma garrafa pet de 2 L, vazia e lavada para a cabaça; g) um palito de churrasco ou caneta vazia para a baqueta; h) uma pedra ou uma moeda.
2. **Construindo o berimbau:** Faça um furo em cada uma das extremidades traseiras do PVC, com o prego quente, segurando-o com o alicate comum. Esta será a verga do berimbau. Em um dos furos será amarrada uma ponta do arame com cuidado para não deixar pontas. Na outra extremidade do arame faça um nó que deixe um laço, no qual você amarrará o cadarço (reserve uma parte deste para a cabaça – 20 cm). Esta parte será passada no outro furo feito no PVC (parte de cima) esticando bem o arame para que fique bem preso e dê o som necessário. Em seguida, segure com uma das mãos o arame para não soltar e dê algumas voltas, com o cadarço, em torno do PVC e amarre bem. Corte a parte debaixo da garrafa pet com cuidado para não deixar pontas que possam machucar depois e faça dois furos com o prego quente no fundo dela com uma distância de aproximadamente 3 cm. Perpasse a outra parte do cadarço em um e outro furo, e amarre-o firmemente, deixando um espaço para que possa ser encaixado na verga (PVC). Em seguida, introduza a cabaça pelo cadarço, na verga de seu berimbau, com a parte da garrafa encostada no PVC. É necessário que fique bem justo e não tome muito espaço da verga.
3. **Todos tocando seus berimbaus.**

DICAS

- Esta é uma aula para ser acompanhada por mais de um professor e para alunos, preferencialmente, acima de 12 anos de idade;
- Caso não possa realizá-la promova uma aula de repetição de todos os movimentos que já aprenderam, agora com maior complexidade: movimentos mais rápidos; em menos tempo; maiores distâncias a serem percorridas, realizando golpes etc.

RODA FINAL

- Todos tocando seus berimbaus;
- Avaliação da oficina; devolução de como foi a vivência, as facilidades e dificuldades.

PARA SABER MAIS

- COMO tocar berimbau. Disponível em: <<http://www.educacaofisicaescolarecapoeira.blogspot.com.br>>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- ZULU. **Idiopráxis de capoeira**. Brasília, DF: [s.n.], 1995.

TEMA DA AULA - 15

O jogo (cooperativo) de capoeira

RODA INICIAL

- Discuta com os alunos: o que é cooperar? Converse sobre o jogo da capoeira, se já viram, se há o toque entre os jogadores; questione-os sobre lealdade, respeito mútuo, cooperação. Demonstre vídeos de jogos de capoeiras leais, nos quais os capoeiristas se respeitam, brincam e jogam cooperativamente.

DESENVOLVIMENTO

1. **Relembrando os movimentos aprendidos** (bêncão, meia-lua-de-frente, martelo, aú, queixada, rabo-de-arraia, meia-lua-de-compasso, bananeira, bananeira-de-angola, esquiva na ginga, cocorinha, negativa/rolê. Utilize as garrafas pet trazidas por eles (você também deve levar, para o caso de alguém se esquecer). Os alunos deverão amarrá-las, pela boca, com um cordão grande e pendurá-las no teto, enfileiradas, tornando-se alvos: a) siga o mestre - o primeiro da fila escolhe um dos movimentos aprendidos e os outros têm que segui-lo fazendo o mesmo, tendo as garrafas penduradas como referência. O primeiro passa a ser o último e todos devem demonstrar um movimento. Procure variar as direções e alturas; b) disponha um aluno próximo a cada garrafa, somente do lado direito. Este aluno irá empurrar a garrafa para que ela se movimente, indo e voltando para sua mão. Os outros alunos passarão, um de cada vez, esquivando-se das garrafas. Troque as funções.
2. **Alunos em círculo:** Deverão se abraçar pela cintura e tentar se deslocar para as direções solicitadas pelo professor sem se soltar e/ou se atropelar; a) o professor pode solicitar que façam diferentes movimentos juntos, parados ou se deslocando: abaixar, levantar, alongar a coluna para a direita e esquerda etc.; b) para aumentar o grau de dificuldade, o professor pode entrar na roda e solicitar que a roda acompanhe seus passos, para onde ele for, no ritmo que estiverem cantando (variar os ritmos); c) agora amarre o grupo com um barbante com todos voltados para fora. Eles deverão se deslocar para as direções solicitadas pelo professor sem se soltar e sem quebrar o barbante; d) coloque obstáculos como bambolês, cones etc. e solicite que o grupo se desloque por eles; e) para aumentar o nível de dificuldade todos irão cantar ao mesmo tempo em que se deslocam; f) agora, aumente ainda mais a dificuldade, e cada subgrupo imitará um dos instrumentos conforme a atividade 2 da aula 10 (sem os gestos).
3. **Roda.** Solicite aos alunos que façam uma roda grande e larga. Realize os jogos. a) diminua o tamanho da roda sem paralisá-la e sem avisar a quem está jogando, até o menor círculo possível.

DICAS

- Na atividade da roda abraçada, o professor pode trabalhar ainda com a inclusão propondo que alguns fiquem cegos; amarrando dois para simularem uma pessoa, pois se tornarão maiores e mais pesados; tapando os ouvidos; dentre outras deficiências.
- Dica de inclusão: no caso de alunos cegos, o professor pode colocar algum objeto dentro da garrafa para que emitam algum som ao serem lançadas, o que permitirá a melhor participação desses alunos.

RODA FINAL

- Volte ao tema da cooperação para avaliar se os alunos realmente entendem o que significa;
- Houve cooperação nas rodas que realizaram abraçados? Como se sentiram fazendo tantas coisas ao mesmo tempo e ainda tendo que cuidar uns dos outros e da própria roda para que não se desmanchasse? *Feedback:* assim é a roda de capoeira, todos devem cuidar para que se mantenha funcionando;
- A cooperação no jogo da capoeira: para jogar capoeira um precisa do outro, ou seja, jogarão 'com', e não 'contra' o outro. Conscientize-os de que eles podem apenas demonstrar seus golpes, em direção aos seus colegas sem atingi-los, controlando seus movimentos. Por isso, o toque na capoeira não é predominante;

- Lembrar a todos de recolherem as garrafas e pôr no lixo correto para reciclagem;
- Caso aceite a dica de realizar a atividade da roda abraçada, simulando situações de inclusão, discuta com seus alunos a participação das pessoas com deficiência na capoeira e na sociedade. Pergunte o que elas pensam sobre isso? Acreditam que é possível uma pessoa com deficiência jogar capoeira? Solicite que pesquisem na internet sobre pessoas com deficiência praticando a capoeira e outros esportes.

PARA SABER MAIS

- REIS, A. L. T. **Educação Física e Capoeira**: saúde e qualidade de vida. 2. ed. Brasília, DF: Thesaurus, 2010.
- JOGOS cooperativos: uma proposta de inclusão nas aulas de Educação Física Escolar. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/jogos-cooperativos-uma-proposta-inclusao-nas-aulas-educacao-fisica-escolar/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 16

Chapa-lateral e a mulher na capoeira

RODA INICIAL

- Nesta aula apresente a figura da chapa-lateral. Pergunte aos alunos com que outro golpe este se parece e qual a diferença.
- Pergunte ainda se conhecem alguma mulher que pratica capoeira, se existem Mestras e qual a opinião deles sobre a participação feminina nas rodas.

DESENVOLVIMENTO

1. **Alunos em um único grupo em uma das extremidades do local.** O professor utilizará uma corda grande e dirá aos alunos que aquela corda é mágica e eles não podem tocá-la porque se tocarem ela desaparecerá! a) O professor irá deslocar a corda junto com um aluno, segurando cada qual uma de suas extremidades. Todos os alunos deverão passar, inicialmente por baixo, fazendo os movimentos da capoeira, sem tocar na corda; b) A corda vai diminuindo de altura a cada vez que os alunos passam; c) Agora será ao contrário: os alunos deverão passar por cima. O professor vai subindo a corda e pode também aumentar a velocidade com que ela passa.
2. **Alunos em duplas.** a) Relembre o martelo e a bênção, a aluno A realiza o golpe, aluno B, esquiva; b) Agora solicite aos alunos que analisem a figura da chapa-lateral. Pergunte: Será que podemos unir o martelo e a bênção em um único movimento? Solicite que tentem executar suas ideias ainda em duplas; c) Agora, explique que a chapa é como se fosse a junção dos dois e todos devem realizá-la; d) Para aumentar a dificuldade o aluno A segurará um alvo (balão, jornal, EVA etc) e o B realizará a chapa-lateral. Troque as funções.
3. Roda.

DICAS

- Na atividade 1 busque comentar sobre o cuidado um com o outro na hora de passar pela corda.
- Na atividade 2 o alvo deve ser segurado com o braço esticado, na lateral do corpo e na altura da cintura.

RODA FINAL

- Pergunte sobre como os alunos se sentiram na aula, pontos negativos e positivos.
- E as meninas da turma, gostam de fazer a capoeira? Há muitas mulheres que fazem capoeira?
- No início do surgimento da Capoeira como é conhecida hoje, as mulheres participavam apenas batendo as palmas durante a roda e entravam somente quando era tocado o samba-de-roda. Em um passado recente, cerca de quinze anos atrás, a mulher que entrasse para a prática da Capoeira era estigmatizada. Atualmente, há muitas mulheres nesta prática corporal; existem rodas somente femininas, alunas-formadas, contramestras e mestras de Capoeira.

PARA SABER MAIS

- REIS, A. L. T. **Educação Física e Capoeira:** saúde e qualidade de vida. 2. ed. Brasília, DF: Thesaurus, 2010.
- JOGOS cooperativos: uma proposta de inclusão nas aulas de Educação Física Escolar. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/jogos-cooperativos-uma-proposta-inclusao-nas-aulas-educacao-fisica-escolar/>>. Acesso em: 12 jun. 2014.

TEMA DA AULA - 17

Roda de capoeira – regras

RODA INICIAL

Relembre o que foi aprendido na última aula, principalmente com relação à cooperação. Como acham que funciona a roda de capoeira? Tem regras? Quem comanda a roda? Por onde podemos entrar para jogar? Como devemos terminar o jogo? O que é a compra do jogo?

DESENVOLVIMENTO

1. **Duplas:** a) Todos em duplas jogando recreativamente, com ritmo médio; b) Um ou mais alunos tiram um da dupla e jogam com quem ficou, até que todos joguem com todos. Essa é a ‘compra’ do jogo que no final será realizada na roda.
2. **Círculo:** faça um grande círculo e vá problematizando com os alunos as regras básicas da roda de capoeira: a) Início e término do jogo: pergunte aos alunos se sabem como iniciar e terminar o jogo. Explique: o berimbau, mesmo imaginário, é a referência da roda. O jogo começa com os alunos abaixados no ‘pé do berimbau’, este local é conhecido na capoeira como ‘boca da roda’ ou ‘porta de entrada da roda’. Eles devem cumprimentar-se e sair em aú (o mais comum), mas também podem fazer uma negativa/rolê, bananeira, dentre outros. Para finalizar o jogo dá-se um aperto de mãos, ou um abraço. Após este cumprimento eles devem sair andando de costas, sempre de frente para o centro da roda; b) Compra do jogo: sabem como fazer? Explique: O aluno deve ir até ao pé do berimbau e vai andando pelo lado direito, até perceber que pode entrar e encosta uma das mãos nas costas de quem ele quer que saia. É possível, ainda, entrar entre os dois (atento ao momento certo para não ser atingido), fazendo um movimento de esquiva e com um dos braços estendidos, de frente para aquele com quem ele quer jogar.
3. Solicite que realizem os sons dos instrumentos imaginários e troquem sempre as funções, vivenciando todos os momentos da roda. Lembrar que todos devem responder ao coro, bater palmas e tocar os instrumentos.
4. Faça várias pequenas rodas ao mesmo tempo, onde todos serão responsáveis por todos e por mantê-las funcionando.

DICAS

- Todo jogo deve terminar com um aperto de mãos entre os capoeiristas em sinal de respeito e agradecimento pelo jogo realizado.
- Utilize sempre um ritmo médio, com coreografias, evitando qualquer tipo de violência.
- Os erros mais comuns são: esquecer de bater palmas; não cantar; entrar de qualquer lugar da roda; sair da roda conversando, ou ficar conversando na roda sem prestar atenção, o que não é recomendado e também não é uma atitude coletiva.

RODA FINAL

- Discussão: ética; solidariedade – trocar de lugar com quem está tocando os instrumentos, mesmo imaginários, para que estes possam jogar. Provoque a reflexão e que exponham suas opiniões sobre o fato de se cumprimentarem ao entrar e sair da roda.
- Relembre juntamente com os alunos tudo o que foi aprendido e vivenciado e faça uma avaliação em conjunto sobre os aprendizados, pontos positivos e negativos.
- Solicite o material a ser utilizado na confecção do berimbau e do atabaque, para a próxima aula.
- Para saber mais: NASCIMENTO, P. R. B. **A capoeira no contexto da escola e da educação física**. 2005. 145 f. Dissertação (Mestre em Educação das Ciências) - Departamento de Pedagogia, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul, Ijuí, 2005.

TEMA DA AULA - 18

Queda-de-rins

RODA INICIAL

Nesta aula apresente a figura da negativa que é o início da queda-de-rins. Pergunte aos alunos: Por que acham que ela se chama assim? (Responda na roda final).
Questione-os acerca do consumismo: Sabem o que é consumismo?

DESENVOLVIMENTO

1. **Relembre a história da Capoeira.** Dinâmica do ‘coelhinho na toca’, a brincadeira se chama ‘nego – faceiro!’. Alunos em grupos de 3 e estes grupos ficarão espalhados de mãos unidas e levantadas simulando os quilombos, com um negro capoeira, dentro dele. Um aluno ficará sozinho entre os quilombos. Ao comando do professor ou do próprio aluno que ficou no meio, acontece a mudança de posições de acordo com os comandos: quando o professor disser: – ‘nego!’ todos os negros devem trocar de quilombo; - ‘faceiro!’: os negros ficam parados e os quilombos é que trocam de posição; ‘nego – faceiro!’: todos trocam suas posições ao mesmo tempo.
2. **Relembre os golpes unidos à negativa/rolê.** Alunos espalhados pelo espaço. O professor vai falando o nome dos fundamentos e os alunos vão realizando: a) Meia-lua-de-frente, negativa/rolê; b) Rabo-de-arraia, negativa/rolê; c) Martelo, negativa/rolê; d) Bênção, negativa/rolê.
3. **Queda-de-rins.** a) Da posição da Negativa (perna direita na frente) solicite que os alunos encaixem o cotovelo da mão que está no chão (direita) entre as costelas e o quadril. Agora vão apoiar também a mão esquerda no chão; b) Agora, desta posição, vão encostar a cabeça de lado, no chão, e colocar os dois joelhos em cima do cotovelo esquerdo.
4. **Roda** utilizando os movimentos que vivenciaram na aula.

DICAS

- Na atividade 1 é importante observar a segurança e que todos os alunos passem pelas diferentes posições.
- Na atividade 4 solicite que tentem a queda-de-rins sempre para os dois lados.

RODA FINAL

- Retome os questionamentos feitos no início da aula. Pergunte aos alunos se descobriram (se ainda não falaram) por que acham que a queda-de-rins tem esse nome. Este movimento fica com o cotovelo encaixado na direção de nossos rins, sustentando o corpo.
- E quanto ao consumismo, como eles acham que pode aparecer na capoeira? No meio capoeirístico há uma crescente demanda da produção de vestimentas: abadás (calça de Capoeira) estilizados, fora dos padrões, que na verdade deveriam ser para passeio e não para os treinamentos, bem como de camisas, agasalhos, camisetas, bermudas, além de acessórios com os símbolos que identificam a Capoeira e souvenir. Além destes, pode-se ressaltar os altos valores cobrados por alguns mestres, no batizado de Capoeira, no qual o aluno receberá sua corda, a camisa do evento e será batizado (primeira graduação), ou trocará de corda, bem como seu certificado. Há uma disparidade significativa no que diz respeito ao valor que é cobrado entre os diferentes grupos de Capoeira, contudo, o custo é relativamente o mesmo.

PARA SABER MAIS

- OS TEMAS transversais e a Capoeira na Educação Física. Disponível em: <www.temastransversaisnacapoeira.blogspot.com.br>. Acesso em: 12 jun. 2014.
- DARIDO, S. C. (Org.). **Educação Física e temas transversais na escola**. Campinas, SP: Papirus, 2012.

TEMA DA AULA - 19

Preparação para o mini festival de capoeira.

RODA INICIAL

- Faça um 'resumo', com os alunos, dos conteúdos que foram aprendidos nas aulas, em todas as dimensões: conceitual, procedimental e atitudinal.

DESENVOLVIMENTO

1. **Monte uma pequena dramatização sobre a origem e história da capoeira com os alunos divididos em grupos.** Cada grupo irá representar um momento da história: a capoeira na escravidão, como prática proibida, nas academias e na atualidade, por exemplo; a) dê um tempo para que possam montar a pequena peça e apresentem para todo o grupo; b) uma as partes da história fazendo uma única peça.
2. **Estimule seus alunos a criarem músicas de capoeira**, com seus berimbaus, fazendo uma roda de repente ou de chulas que são cantigas curtas e de ritmo rápido, como o "sim, sim, não, não", dentre os outros tipos de música. Eles podem levar como atividade para depois da aula.
3. **Roda.** Combine com seus alunos uma pequena sequência de duplas que farão uma demonstração, no mini festival, do jogo da capoeira angola, outro da regional e outro da contemporânea, explicando sobre cada uma delas.

DICAS

- Na dramatização, os alunos devem criar seus papéis, falas, figurinos, cenários, dentre outros;
- Crie um blog para cada turma, junto com os alunos, para compartilhar as atividades e programar as próximas. Nos blogs, você poderá se comunicar com seus alunos, postar o conteúdo que ensinou, fotos, dentre outras informações.

RODA FINAL

- Repasse a peça, as músicas e as duplas que serão apresentadas no mini festival de Capoeira, na última aula;
- Solicite que os alunos levem roupas, maquiagem, objetos para fazerem o cenário etc. de acordo com a peça.

PARA SABER MAIS

- SILVA, L. M. F.; DARIDO, S. C. A capoeira e o uso da tecnologia da informação e da comunicação em seu processo de ensino e aprendizagem. **Revista Motriz**, Rio Claro, v.17, n. 1 (Supl. 1), 2011. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/4526/pdf_89>. Acesso em: 10 dez 2013.
- SILVA, L. M. F.; RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. Capoeira e temas transversais: avaliação de um blog didático para as aulas de educação física. **ETD - Educação Temática Digital**, Campinas, v. 15, p. 87-106, 2013.

TEMA DA AULA - 20

Mini festival de Capoeira

RODA INICIAL

- Reúna-se com seus alunos para fazerem um repasse daquilo que será apresentado;
- Montagem do cenário da peça e preparação dos instrumentos para a roda.

DESENVOLVIMENTO

1. **Mini festival de Capoeira:** apresentação da peça teatral.
2. **Apresentação das músicas e dos instrumentos de capoeira criados pelos alunos.**
3. Roda de capoeira: apresentação das duplas jogando Angola, Regional e Contemporânea com os alunos utilizando seus instrumentos e suas músicas. Lembrar que os atabaques podem ser baldes ou galões de alimento que estão fora de uso.
4. **Roda.**

DICAS

- Este mini festival pode se tornar um grande festival a ser apresentado para toda a escola e a família dos alunos. Prepare-o com seus alunos e, em parceria, com outros professores.
- Faça fotos e/ou filmagens, dentro do possível, para disponibilizar nos blogs.

RODA FINAL

- Avaliação final: diálogo acerca de todo o trabalho desenvolvido, relembrando pontos importantes: a definição da capoeira; sua origem e importância como patrimônio cultural brasileiro; as vertentes da capoeira; sua luta de cooperação e o não à violência; a roda de capoeira, seus instrumentos, músicas e ritmos.

PARA SABER MAIS

- OLIVEIRA, Josivaldo Pires; LEAL, Luiz Augusto Pinheiro. **Capoeira, identidade e gênero:** ensaios sobre a história social da Capoeira no Brasil. Salvador: EDUFBA, 2009.
- SILVA, Gladson de Oliveira; HEINE, Vinicius. **Capoeira:** um instrumento psicomotor para a cidadania. São Paulo: Phorte, 2008.



PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Laércio Claro Pereira Franco, Rodrigo Cavasini e Suraya Cristina Darido

Introdução

As práticas corporais relacionadas às atividades de aventura, como o surfe, *trekking*, *skate*, canoagem, paraquedismo, escalada, *parkour* e *slackline*, têm se tornado uma característica da atualidade. Foi a superação de obstáculos naturais que forçou a humanidade a criar técnicas e equipamentos no caminhar destes séculos, os quais serviram de base para as aventuras realizadas hoje em dia, por esportistas ou por interessados em aventuras em finais de semana. Indivíduos em busca de um retorno à essência humana, de reaproximação ao meio natural e ao desejo do desafio e superação de limites.

Essas atividades de aventura vêm sendo realizadas por pessoas de diferentes faixas etárias, inclusive crianças, adolescentes e jovens. Em diversos países como Estados Unidos, Canadá, Alemanha, Espanha e Austrália, os praticantes destas atividades são dezenas de milhões, sendo que, no Brasil, os números também são expressivos. O *skate*, segundo o site da Confederação Brasileira de *Skate*, está presente em quase 3.200.000 domicílios. Nessas residências, pelo menos um morador possui um *skate*, ou seja, aproximadamente 6% dos domicílios brasileiros conforme o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Outra modalidade que figura no ideário de outros tantos é o surfe, que possui um número de praticantes similar ao dos praticantes de *skate* no Brasil (ABRASP, 2010 apud MIRANDA, 2011). Além dessas, outras atividades que possuem um crescente número de praticantes e interessados e têm auxiliado a difundir essas práticas no país são o *trekking*, arvorismo, *slackline*, *stand up paddle* e o *mountain bike*.

Isso tudo em um país com características geográficas e climáticas propícias para essas práticas. De fato, o Brasil conta com mais de 8 mil km de litoral, que se somam a números expressivos de morros, rios, lagos, lagoas, cavernas e cachoeiras. Além disso, muitas estruturas existentes em meios urbanos favorecem a realização de atividades de aventura. Potencialidades consideráveis para a expansão das práticas de aventura que podem ser exploradas em aulas de Educação Física e em iniciativas esportivas, como o *Programa Segundo Tempo* (PST).

Práticas corporais de aventura: origens e escolha de terminologia e algumas classificações

De acordo com Cantorani e Pilatti (2005), ao longo da evolução humana, sempre existiram práticas que envolviam desafios e aventuras em que fortes emoções se faziam presentes. Contudo, tais práticas não poderiam ser denominadas de esportes de aventura, pelo fato de que não eram atividades realizadas com o sentido que é atribuído hoje. Esses autores defendem o surfe como precursor das práticas corporais de aventura como os entendemos hoje, sendo sua origem por volta do século XVIII, porém difundido a partir da primeira década do século passado, pelo havaiano Duke Kahanamoku. No Brasil, o surfe teve suas primeiras experiências no Rio de Janeiro, na década de 1950, ao passo que a Federação Carioca de Surfe foi fundada em 1965. Os autores acreditam que, partindo desse esporte, outros foram incorporados às práticas de aventura, uns criados a partir do conceito e utilização de pranchas, como *skysurf*, *snowboard*, windsurfe, *wakeboard* etc.

Outras modalidades poderiam reivindicar esse pioneirismo e não estariam equivocadas, como o montanhismo. As primeiras técnicas de montanhismo foram desenvolvidas em Chamonix, na França, no século XVIII e, de lá pra cá, essa atividade não parou mais de crescer (RADICAL, 2007). Esses exemplos são apenas ilustrações, pois não se intenciona defender nenhum pioneirismo ou origem, apenas situar a essência do que, nesse texto, denomina-se pelo título geral de práticas corporais de aventura. Mesmo porque, se for considerada a presença do ser humano nas cavernas, em travessias de montanhas e em outras explorações e conquistas, pode-se afirmar que estas atividades têm acompanhado o próprio desenvolvimento da humanidade. Na verdade, tal como se consideram atualmente as práticas corporais de aventura, estas se ampliaram em diversos países a partir da década de 1970 e no Brasil, a partir do final dos anos 1980.

No que se refere aos termos que descrevem essas práticas, em países como Austrália e Nova Zelândia, o termo recreação ao ar livre (*outdoor recreation*) é empregado de forma expressiva, ao passo que, nos Estados Unidos, Canadá e Inglaterra o termo atividades ao ar livre (*outdoor activities*) é um dos mais usuais. Em outros países, inclusive no Brasil, Betran (2003) cita outras denominações, como as seguintes:

- a) **Esportes californianos:** em razão da origem de várias das modalidades nessa região;
- b) **Novos esportes:** considerando-os diferentes e inovadores;
- c) **Esportes técnico-ecológicos:** fazendo referência à associação dos equipamentos utilizados para a prática de diversas modalidades com seu uso na natureza;
- d) **Esportes em liberdade:** negando regulamentações típicas de outros esportes vinculados às federações e ambientes delimitados por linhas, quadras, ginásios, estádios etc.;
- e) **Esportes selvagens:** pelo caráter natural e numa comparação oposta aos locais típicos urbanos e estruturados dos outros esportes;
- f) **Esportes radicais:** típica gíria de surfistas e skatistas da década de 1980 e pelo cunho fundamental das sensações e exposições a perigos relacionados à altura, vertigens, deslizamentos, entre outros;
- g) **Esportes extremos:** em razão do grau de exposição às situações em que ocorrem descargas de adrenalina – grau máximo de medo, susto e superação de limites;

- h) **Esportes de ação:** numa provável referência à manifestação de força e de energia do corpo agindo sobre implementos, numa tentativa de controle sobre os efeitos da natureza;
- i) **Esportes alternativos:** aludindo-se à conveniência de escolher atividades físicas que não sejam as tradicionais e em locais fora do comum.

Betrán (2003) defende a proposta de Atividades Físicas de Aventura na Natureza, descrevendo-as como práticas fundamentadas no deslize sobre superfícies naturais, sendo marcadas pela presença da velocidade, da busca pelo equilíbrio, de energias da natureza e de diferentes riscos. De fato, essa é uma boa denominação, no entanto, levanta-se objeção em relação ao termo 'na natureza', pois muitas dessas práticas podem ser realizadas no meio urbano, como o *skate*, *slackline*, *parkour* e o surfe realizado em piscinas. Essa perspectiva, de que pode ocorrer em qualquer ambiente, facilita a disseminação dessas práticas e a inclusão em programas esportivos educacionais, como o PST. Além disso, preferiu-se o termo 'práticas corporais' em vez de 'atividades', por dar um sentido mais sistematizado a esse conjunto de conhecimentos que, espera-se, seja incluído mais frequentemente em propostas escolares e nos núcleos do PST.

Práticas corporais de aventura: algumas classificações

As práticas corporais de aventura podem ser agrupadas, conforme Betrán (2003), da seguinte maneira:

- a) **Ambiente pessoal**, em que as atividades podem ser organizadas de acordo com sensações (relaxamento/estresse), emoções (hedonismo/ascetismo) e recursos biotecnológicos (corpo/animal/artefato mecânico tecnológico);
- b) **Impactos ambientais**, que podem ser gerados pelas práticas de aventura em diferentes níveis (elevados/medianos/reduzidos);
- c) **Ambiente social**, ou seja, atividades realizadas individualmente, em grupo sem colaboração e em grupo com colaboração;
- d) **Ambiente físico**, como o meio empregado para a realização das atividades (ar/terra/água).

No que se refere à exemplificação destas práticas corporais, a classificação mais corriqueira costuma ser a focada no ambiente físico, no entanto, há dezenas de modalidades e frequentemente surgem novas. Nesse sentido, seguem exemplos e detalhes de algumas dessas modalidades, que figuram entre as mais conhecidas e presentes nas diferentes mídias.

Esses exemplos de práticas corporais de aventura e suas classificações dão a dimensão das possibilidades e da amplitude desse tema. Salienta-se que não foram citadas, nos exemplos anteriores, as práticas de aventura motorizadas, por julgar não serem adequados para uma abordagem em iniciativas educacionais escolares, como nos núcleos do PST. Porém, apesar dos impactos ambientais mais expressivos que podem ser gerados por veículos *off roads*, lanchas, motoaquáticas, ultraleves e asas deltas motorizadas, elas também pertencem ao universo das práticas corporais de aventura.

Quadro 1: Classificação das práticas corporais de aventura

Modalidades Praticadas em Terra	Breve descrição
<i>Caving</i>	Exploração de diferentes tipos de cavernas que se empregam técnicas variadas.
Corrida de aventura	Prática competitiva que objetiva o deslocamento entre pontos em locais naturais, contendo diversas modalidades de aventura encadeadas.
Corrida de orientação	Prática competitiva que emprega mapa específico e bússola para navegar entre pontos determinados.
Arvorismo	Prática focada na superação de desafios e obstáculos, geralmente construídos entre plataformas suspensas nas árvores.
Escalada	Prática cujo objetivo é, normalmente, ascender em estruturas com diferentes graus de dificuldade, como rochas e muros de escalada.
<i>Mountain bike</i>	Prática de ciclismo realizada em espaços naturais como trilhas.
<i>Parkour</i>	Deslocamento de um ponto para outro, usando habilidades corporais para a superação de obstáculos.
<i>Skate</i>	Prática que emprega equipamento, normalmente composto por prancha e eixos com rodas, para a realização de diferentes movimentos e manobras.
<i>Slackline</i>	Deslocamento realizado sobre uma fita tubular presa entre pontos que estão acima do solo.
<i>Trekking</i>	Prática centrada na caminhada, normalmente, em trilhas e espaços naturais, podendo ser competitiva ou não.
Modalidades praticadas na água	
Canoagem	Prática realizada em mares, lagos, rios, piscinas ou outros espaços e que emprega caiaques, canoas ou botes.
Kitesurfe	Prática que emprega uma espécie de pipa e uma pequena prancha com uma estrutura de suporte para os pés.
Mergulho	Prática subaquática que é realizada com ou sem equipamentos específicos.
Rafting	Modalidade da canoagem que, normalmente, emprega botes infláveis para a descida de corredeiras.
<i>Stand up paddle</i> ou <i>SUP</i>	Prática realizada com uma prancha, similar à usada no surfe, que também emprega um remo.
Surfe	Prática realizada com diferentes tipos de pranchas que objetiva deslizar sobre ondas e realizar manobras.
<i>Acqua ride</i> ou bóia cross	Consiste em descer corredeiras deitado ou sentado sobre uma câmara de ar em formato ovalado.
Windsurfe	Prática realizada com uma prancha, similar à usada no surfe, que possui mastro e vela.
Modalidades praticadas no ar	
Asa delta	Prática de voo livre que emprega um tipo de asa feita de materiais rígidos, como tubos de alumínio, e flexíveis, como tecidos.
Balonismo	Deslocamento realizado com balões.
<i>Bungee jump</i>	Salto de estruturas elevadas, como plataformas e pontes, por meio de cordas elásticas.
<i>Paragliding</i>	Prática de voo livre que emprega equipamento similar a um paraquedas.
Paraquedismo	Saltar de aeronaves empregando paraquedas. Há o B.A.S.E. Jump, cujo salto com paraquedas é realizado em pontes, prédios e penhascos.
Tirolesa	Deslizamento realizado com equipamentos individuais, em um cabo de aço fixado entre pontos de diferentes alturas.

Fonte: Os autores.

Práticas corporais de aventura: porque ensiná-las?

Os esportes tradicionais, tais como o basquete, o voleibol, o futebol e o handebol, tratados na maioria das aulas de Educação Física escolar e do PST, podem dar conta de atender ao gosto de uma parcela dos alunos, mas não de todos. Tem-se a convicção de que estas crianças, adolescentes e jovens têm o direito de vivenciar outras situações presentes na cultura corporal e assim, aumentar seus conhecimentos, experiências e possibilidades de escolhas.

Para promover a inclusão de novos conteúdos na escola e no PST é preciso superar barreiras construídas ao longo do tempo, como a tradição das práticas esportivas, que é uma das mais expressivas. A busca pela promoção de práticas corporais de aventura se justifica por diversos aspectos, como os três apresentados a seguir.

De acordo com Manning (2011), as potencialidades de atividades, como canoagem, escalada, *trekking*, *skate* e *mountain bike*, que já vêm sendo estudadas desde meados do século passado, podem ser organizadas em categorias e, para as iniciativas esportivas educacionais, as mais relevantes são as seguintes:

- a) **Pessoais:** prevenção e redução de quadros de depressão e ansiedade; ganhos de autoimagem, autoestima e autoconfiança; desenvolvimento de competências de liderança e de trabalho em grupo; melhoria do desempenho acadêmico; benefícios cardíacos; controle e prevenção de diabetes; ganhos de equilíbrio e força muscular.
- b) **Ambientais:** melhoria das relações entre os seres humanos e a natureza; ampliação da compreensão da relevância do meio natural; promoção da ética ambiental; ampliação do envolvimento público em relação às questões ambientais; manutenção e melhoria da qualidade de áreas naturais.
- c) **Socioculturais:** ampliação da apreciação de áreas de relevância histórica e cultural; ampliação da cooperação e coesão social; envolvimento das comunidades na tomada de decisões; redução da criminalidade e de taxas de abandono escolar.

Para o atual público destas práticas corporais de aventura, em especial de crianças, adolescentes e jovens, as motivações pessoais podem ser assim exemplificadas: estar em companhia de amigos ou de outras pessoas que compartilhem valores similares; ensinar e compartilhar habilidades e conhecimentos já desenvolvidos; liderar outras pessoas; desfrutar da natureza; envolvimento em situações de risco gerenciado; emprego de equipamentos ou materiais diferentes ou pouco conhecidos; participar de atividades que permitam ter independência, autonomia e controle de situações, além da resolução de problemas (MANNING, 2011).

No que se refere às experiências proporcionadas pelas práticas corporais de aventura, mesmo que sejam adaptadas às características, estruturas e possibilidades de cada escola e localidade, essas podem estimular as emoções dos alunos e proporcionar experiências únicas, por meio de desafios e superação de limites. Nesse sentido, salienta-se a relevância do papel dos professores envolvidos, para que, as práticas também possam ser instrumentos de formação de cidadãos mais engajados e responsáveis.

De fato, as práticas corporais de aventura integram iniciativas centradas na promoção da inclusão social de crianças, adolescentes e jovens que estão em andamento em países de diferentes continentes, como Austrália, Nova Zelândia, Japão, Inglaterra, Estados Unidos e, inclusive, no Brasil. Nacionalmente, o próprio Programa Segundo Tempo promove, desde 2003, o Projeto PST Navegar, que desenvolve atividades de vela, remo, canoagem, além de intervenções de educação

ambiental, estando presente em diferentes cidades. Entretanto, os aspectos anteriormente apresentados, reforçam a necessidade de que as ações centradas nestas práticas possam ser ampliadas e realizadas de forma organizada em um número mais expressivo de iniciativas esportivas educacionais, inclusive dentro das escolas.

Como ensinar as práticas corporais de aventura: a questão da segurança, riscos e seu gerenciamento

Diversos aspectos das práticas corporais de aventura possuem considerável relevância e merecem a atenção dos professores e praticantes. Entre estes aspectos, salienta-se a presença de riscos, algo característico nessas modalidades, como a possibilidade de quedas durante a realização de manobras de *skate*, entre outros, os quais tornam necessária sua adequada gestão. Dessa forma, eleva-se a possibilidade da obtenção dos objetivos, como os presentes nas diretrizes do PST, paralelamente à redução de riscos indesejados.

As práticas corporais de aventura possuem forte relação com os riscos, gerando a demanda por esforços estruturados que superem a simples intencionalidade de promover práticas seguras. Portanto, torna-se relevante a compreensão destes riscos, que podem ser conceituados como o efeito das incertezas sobre os objetivos estabelecidos e variam de acordo com cada atividade, também podendo ser subjetivos, quando relacionados às percepções dos praticantes, ou reais, quando relacionados aos riscos existentes em determinados momentos.

A presença de riscos não impede a realização das práticas corporais de aventura, pois os riscos são inerentes a estas atividades e se relacionam a aspectos potenciais e motivacionais, entretanto, geram a necessidade de abordagens específicas de gerenciamento. Estas abordagens podem ser compreendidas como um conjunto coordenado de atividades e métodos, os quais buscam controlar os riscos que podem afetar a capacidade de atingir os objetivos estabelecidos. Nesse sentido, a gestão de riscos em práticas corporais de aventura, realizada em passos como os apresentados na obra de Dickson e Gray (2012), figura entre as abordagens mais empregadas por instituições de prestígio e pode ser sintetizada pela estrutura:

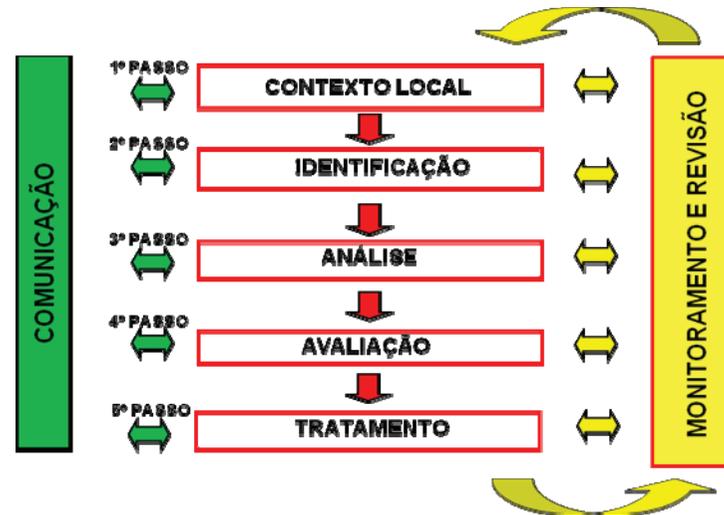


Figura 1: Cinco Passos da Gestão de Riscos
Fonte: Dickson e Gray (2012).

1º Passo (contexto local) - que foca em questionamentos básicos: Quais atividades serão desenvolvidas? Quem irá praticar estas atividades? Quando, em que local e com que recursos estas atividades serão praticadas?

2º Passo (identificação) - que busca responder: O que pode acontecer (listar possíveis eventos que possam afetar os objetivos, bem como incidentes ou acidentes)? Como e por quê (listar possíveis causas e cenários)?

3º Passo (análise) - que busca determinar as consequências (severidade) e as probabilidades (chances) de ocorrência dos riscos identificados anteriormente.

4º Passo (avaliação) - que busca determinar os riscos que devem ser prioritariamente gerenciados.

5º Passo (tratamento) - que, frente à identificação, análise e avaliação dos riscos, busca tomar decisões, que devem ser tomadas em conjunto e podem ser organizadas da seguinte maneira:

- a) **Reduzir probabilidades**, com o uso de equipamentos auxiliares, como os de flutuação (coletes salva-vidas) em atividades realizadas na água, para reduzir a probabilidade de afogamento ou a escolha de um percurso de *trekking* (distância e terrenos a serem percorridos), de acordo com características do grupo (idade, número de participantes, proporção número de professor-alunos, preparo físico) para adequar a proposta às competências, condições e interesses dos participantes;
- b) **Reduzir consequências**, com o uso de capacete em atividades que apresentem riscos de traumatismo craniano (ex.: *skate*, *mountain bike*, escalada), para reduzir as consequências de tombos e quedas;

- c) **Aceitar os riscos**, como ocorre durante práticas de aventura promovidas de forma eticamente orientada, em que os riscos são gerenciados e também aceitos por seus participantes. O melhor caminho é assumir os riscos inerentes e gerenciá-los.
- d) **Evitar os riscos**, como ocorre ao se cancelar uma atividade programada pelas condições meteorológicas desfavoráveis, falta de equipamentos ou por condições inadequadas nas áreas que seriam empregadas;
- e) **Transferir os riscos**, como ocorre ao se contar com terceiros certificados para a realização das práticas corporais de aventura ou quando se possui apólices de seguro.

De modo geral, a gestão de riscos para as práticas corporais de aventura deve buscar atender alguns aspectos, como priorizar a comunicação durante todo o processo de planejamento e execução das atividades; buscar o envolvimento, em diferentes níveis, de professores, monitores, alunos e demais envolvidos; ser constantemente monitorada, revista e adequada, de acordo com cada contexto; considerar os diversos ambientes, indivíduos, equipamentos empregados e atividades propostas. Uma abordagem adequada para a gestão de riscos nas práticas corporais de aventura deve estar focada na minimização dos riscos desnecessários (ex.: elevada probabilidade de quedas em uma atividade de *slackline*, pelas escolhas e práticas inadequadas) e na maximização dos objetivos (ex.: desenvolvimento de aspectos educacionais, promoção da saúde, desenvolvimento de competências pessoais e sociais). Entretanto, salienta-se que o objetivo mais relevante e anterior aos demais, deve sempre estar centrado na segurança dos participantes (DICKSON; GRAY, 2012).

Práticas corporais de aventura: relações com o tema transversal Meio Ambiente

As relações das práticas corporais de aventura com o meio ambiente são um tema de grande relevância para quaisquer iniciativas que possuam uma orientação ética, como as promovidas em núcleos do PST. Nesse sentido, a promoção de intervenções de educação ambiental em atividades de aventura, como a adoção de práticas de mínimo impacto ambiental, permite a ampliação do caráter educacional destas atividades e o desenvolvimento de competências relevantes para a melhoria e manutenção da qualidade do meio ambiente.

Educação ambiental que vem sendo constantemente debatida por diferentes setores da sociedade e, de acordo com a Resolução Específica do Conselho Nacional de Educação (Resolução nº 2, de 15 de junho de 2012, do Conselho Nacional de Educação), deve visar o desenvolvimento de conhecimentos, habilidades, atitudes e a proteção do meio ambiente, além de considerar os indivíduos e suas relações com os demais seres humanos e com a natureza (BRASIL, 2012). Intervenções educacionais que encontram nas práticas corporais de aventura um ambiente propício para a sua realização, pela proximidade de ambientes naturais e ao fato dos praticantes estarem em situações de considerável potencialidade educacional.

Nenhum dos conteúdos da Educação Física se aproxima tanto das abordagens de educação ambiental quanto as práticas corporais de aventura, daí a oportunidade da utilização desses conteúdos para a inserção nesse campo.

Entre as abordagens de educação ambiental realizadas no contexto das práticas corporais de aventura, destacam-se a compreensão de possíveis mudanças indesejadas produzidas pela ação do ser humano no meio ambiente, ou impactos ambientais gerados pelas atividades de aventura e a aplicação de práticas

que possam minimizar tais mudanças. Os impactos ambientais promovidos por práticas de aventura têm sido o foco de um número expressivo de estudos nas últimas décadas e, de acordo com *The Leave no Trace Center for Outdoor Ethics* (2013), podem se relacionar aos seguintes aspectos: ‘solo’, exemplificado pela compactação de locais devido à utilização descontrolada dos mesmos; ‘vegetação’, como a destruição de árvores e arbustos; ‘animais silvestres’, em que os exemplos mais expressivos se relacionam com a aproximação desnecessária ou a entrega de alimentos não adequados a esses animais; ‘recursos hídricos’, como ocorre em locais contaminados e poluídos pela presença de resíduos produzidos pelos seres humanos; ‘recursos culturais’, que podem ser exemplificados pela destruição de estruturas os espaços de valor histórico e cultural; ‘questões sociais’, em que o exemplo mais marcante se relaciona com a partilha de espaços ao ar livre, ou seja, pelos diferentes objetivos dos indivíduos que buscam praticar atividades nos mesmos locais e momentos.

Dessa forma, propostas educacionais focadas em práticas de mínimo impacto ambiental nas atividades corporais de aventura tornam-se de grande valia e podem ser exemplificadas pelos Princípios de Não Deixar Rastro (*Leave no Trace Principles - Frountcountry Aproach*), como apresenta Tilton (2003):

- a) **Conhecer antes de ir** – que foca no levantamento de informações (Internet, outros professores, praticantes) relacionadas aos espaços que serão empregados para o desenvolvimento das atividades (condições locais, restrições existentes, dias e horários de funcionamento), à previsão meteorológica, às características da atividade e ao grupo envolvido, enfim, enfatizando a relevância da preparação e planejamento para a realização de qualquer prática de aventura;
- b) **Permanecer nas trilhas e acampar em locais permitidos** – ressalta a importância da utilização de locais adequados e/ou previamente determinados para a realização de atividades de aventura, de modo a se evitar a criação desnecessária de novos espaços ou trilhas;
- c) **Dar um fim apropriado aos resíduos produzidos** – enfatiza a necessidade de organizar as atividades de modo a empregar, sempre que possível, sanitários existentes nas áreas de prática, o compromisso de que tudo que for levado para a natureza, deva ser trazido de volta (cascas de frutas, embalagens de comida, garrafas de água) e encaminhado adequadamente, ou seja, salienta a responsabilidade do praticante de atividades de aventura, em relação aos resíduos ou ‘lixos’ produzidos;
- d) **Deixar os locais como foram encontrados** – ou seja, buscar não alterar os locais empregados para as práticas, prevenindo danos permanentes às árvores, aos arbustos, aos locais e objetos de valor histórico e/ou cultural, além de permitir a satisfação e o senso de descoberta de outros indivíduos, quando da visita dos mesmos locais em outros momentos;
- e) **Permitir que os animais silvestres mantenham-se silvestres** – salienta a importância de não interferir desnecessariamente em ecossistemas (ex.: não alimentar animais silvestres e os observar sempre à distância), o que também é uma forma de manter a segurança dos praticantes de atividades de aventura;
- f) **Compartilhar as trilhas e cuidar dos animais de estimação** – ou seja, considerar e respeitar os demais, pois as pessoas possuem diferentes formas de apreciar as atividades realizadas na natureza, além de manter animais de estimação sob controle e recolher seus dejetos, caso estejam presentes durante as práticas de aventura.

Além desses aspectos, as práticas corporais de aventura podem insuflar discussões e projetos de sustentabilidade, como a reutilização de materiais, equipamentos e estruturas, levando os alunos a refletirem sobre os preceitos da educação ambiental.

Enfim, cabe reforçar que a simples participação em práticas corporais de aventura não significa necessariamente que serão desenvolvidas competências relevantes para a melhoria e proteção da qualidade do meio ambiente. São necessários organização, planejamento e a presença de professores eticamente comprometidos para que estas intervenções de educação ambiental, promovidas no contexto dessas práticas, possam alcançar seus objetivos.

Outras Considerações

As práticas corporais de aventura são características da atual sociedade, exercem grande fascínio sobre os alunos, possuem um número expressivo de modalidades e são alternativas que podem ser promovidas de maneira sistemática em iniciativas esportivas educacionais e nos núcleos do PST. Entretanto, como foi exposto anteriormente, cabe enfatizar a relevância do gerenciamento dos riscos existentes nestas atividades e a necessidade da adoção de práticas de mínimo impacto ambiental. Aspectos que são essenciais para propostas com essas características e que devem ser compartilhados com os alunos, por meio de diferentes abordagens e estratégias.

Além disso, as características dos participantes também são pontos-chave para a realização dessas atividades. Nesse sentido, deve-se levar em consideração a idade dos alunos para a realização de propostas, sejam teóricas (ex.: selecionar de filmes ou documentários de acordo com as indicações de idade disponíveis nos mesmos), ou práticas (ex.: adequação das distâncias a serem percorridas em atividades de *trekking*). Outro aspecto de grande relevância centra-se nas escolhas que precisam ser realizadas, as quais devem buscar a adequação das propostas de acordo com as características e disponibilidades locais (ex.: seleção das práticas de aventura que serão promovidas), ao mesmo tempo em que permitam atingir os objetivos estabelecidos e atender os anseios dos alunos.

Enfim, práticas corporais de aventura aliam o prazer a outro estilo de vida e também permitem novas formas de integração da humanidade aos meios naturais e urbanos. Atividades marcadas pela presença de riscos e que empregam as energias da natureza como desafios a serem vencidos, possuem diversas potencialidades que podem ser exploradas e oferecem condições diferenciadas para o desenvolvimento de competências relevantes para a melhoria e manutenção da qualidade do meio ambiente (FRANCO, 2008). Assim, apresentam considerável potencial pedagógico e para que possam ser difundidas em iniciativas esportivas educacionais, contam com algumas propostas de temas de aula de diferentes atividades, dispostas na parte seguinte deste capítulo, as quais foram testadas e desenvolvidas com o intuito de auxiliar o trabalho de professores e monitores.

REFERÊNCIAS

BETRÁN, Javier O. Rumo a um novo conceito de ócio ativo e turismo na Espanha: as atividades físicas de aventura na natureza. In: MARINHO, Alcyane; BRUHNS, Heloisa Turini (Org.). **Turismo, lazer e natureza**. Manole: São Paulo, 2003. p. 157-202.

BRASIL. Ministério da Educação. Conselho Nacional de Educação. Resolução nº 2, de 15 de junho de 2012. Estabelece as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Ambiental. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 18 jun. 2012. Seção 1, p. 70. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=10988&Itemid=>. Acesso em: 10 maio 2013.

- CANTORANI, José Roberto Herrera; PILATTI, Luiz Alberto. O nicho esportes de aventura: um processo de civilização ou descivilização? **EFDeportes**, Buenos Aires, ano 10, n.87, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd87/aventur.htm>>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SKATE (CBSK). **Dados do esporte**. Disponível em: <<http://www.cbsk.com.br/paginas/dados-do-esporte>>. Acesso em: 5 ago 2013.
- DICKSON, Tracey J.; GRAY, Tonia L. **Risk management in the outdoors**: a whole of organisation approach for education, sport and recreation. Melbourne, Austrália: Cambridge University Press, 2012.
- FRANCO, Laercio Claro Pereira. **Atividades físicas de aventura na escola**: uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo. 2008. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista - UNESP, Rio Claro, 2008.
- HISTÓRIA do Montanhismo. Disponível em: <<http://esportesradicais.blogspot.com.br/2008/06/esportes-da-terra.html>>. Acesso em: 14 abr. 2013.
- MANNING, Robert E. **Studies in outdoor recreation**: search and research for satisfaction. Corvallis, EUA: Oregon State University Press, 2011.
- MIRANDA, Tiago Marques et al. Busca pelo surfe: o perfil do novo praticante. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Jundiaí, v. 10, n. 2, p. 57-62, 2011.
- THE LEAVE no Trace Center for Outdoor Ethics. Disponível em: <<https://Int.org/>>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- TILTON, Buck. **The Leave no Trace Master Educator Handbook**. Lander, EUA: The National Outdoor Leadership School and Leave no Trace Center for Outdoor Ethics, 2003.

Propostas de Planos de Aula

Os planos de aula de práticas corporais de aventura, presentes neste capítulo, estão organizados em três blocos: o primeiro de atividades que podem ser realizadas nos espaços empregados para as atividades cotidianas dos núcleos do PST; o segundo de atividades mais adequadas para serem realizadas em espaços próximos aos núcleos do PST, ou seja, durante saídas de campo ou passeios para outros locais, como parques, praças e demais espaços ao ar livre; e o último bloco de atividades explora os temas das questões de deficiência e gestão de riscos, os quais podem ser realizados envolvendo as demais atividades apresentadas. Dessa forma, inicialmente apresentando propostas para a Corrida de Orientação, *Parkour*, Atividades sobre Rodas, *Slackline* e Arvorismo, passando para planos de *Trekking* e Educação Ambiental e, por fim, para planos centrados nas Questões de Deficiência e Gestão de Riscos.

Salienta-se que os temas relacionados às Questões de Deficiência, Educação Ambiental e Gestão de Riscos contam com planos específicos, entretanto, sugere-se que estes também sejam desenvolvidos em outros momentos. De fato, as práticas corporais de aventura possuem condições propícias para que professores explorem situações relacionadas à cooperação, respeito e valorização entre os seres humanos e destes com o meio ambiente, além da importância do planejamento e execução de práticas corporais, tendo sempre a segurança como um dos principais objetivos.

Os planos de aula a seguir sugerem a contextualização das práticas corporais de aventura de algumas modalidades na estrutura de escolas e espaços comuns, característicos da maioria das regiões do país.

REFERÊNCIA

RIBEIRO, Danilo Chagas. *Nós: porque um site náutico tem que ter*. 2000. Disponível em: <<http://www.popa.com.br/docs/tecnicas/nos.htm>>. Acesso em: 13 abr. 2013.

PLANOS DE AULA DE PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Tema da aula 01 – Corrida de orientação

Tema da aula 02 – *Parkour*

Tema da aula 03 – Atividades sobre rodas

Tema da aula 04 – *Slackline*

Tema da aula 05 – Arvorismo I

Tema da aula 06 – Arvorismo II

Tema da aula 07 – Questões de deficiência, atividades físicas e educacionais na natureza

Tema da aula 08 – *Trekking* e educação ambiental

Tema da aula 09 – Gestão de riscos em práticas corporais de aventura

Tema da aula 10 – Corrida de aventura: festival de encerramento

Tema de aula 11 – Escalada

Tema de aula 12 – Corrida de orientação II

Tema de aula 13 – *Parkour* II

Tema de aula 14 – Atividades sobre rodas II

Tema de aula 15 – Práticas corporais de aventura sobre rodas e questões sobre deficiências

Tema de aula 16 – Atividade sobre rodas III (Festival)

Tema de aula 17 – Surfe

Tema de aula 18 – *Slackline* II

Tema de aula 19 – Arvorismo III

Tema de aula 20 – *Trekking* e Educação Ambiental II

TEMA DA AULA - 01

Corrida de orientação

RODA INICIAL

- Questionar os alunos sobre a localização das principais referências do bairro, como mercados, farmácias, igrejas e outras. Perguntar qual aluno mora a uma distância maior da escola e qual mora mais perto. Estabelecer as referências levantadas em relação à escola e à moradia dos alunos, em termos de distância e tempo de deslocamento. Em seguida, questionar a turma sobre onde o Sol nasce (aurora) e onde se põe (crepúsculo). Com essas questões simples, os alunos começam a perceber o quanto utilizam de orientação e referências no seu dia a dia. Existem diversas formas de orientação, uma delas é a dos pontos cardeais. Pontos cardeais correspondem aos pontos básicos para determinar as direções, são concebidos a partir da posição na qual o sol se encontra durante o dia. Os quatro pontos são: Norte (N), denominado também de boreal; Sul (S) denominado igualmente de austral; Oeste (O ou W), conhecido também como ocidente; e Leste (L ou E), intitulado de oriente. Para inserir todos os pontos apresentados foi criada a rosa-dos-ventos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Marcar dois pontos (A e B), distando 20 m um do outro, que podem ser desenhados na quadra de esportes ou em outro espaço semelhante. Então, propor que os alunos caminhem do ponto do A para o B, contando quantos passos serão necessários para percorrer a distância. Pode ser utilizado o sistema de passos duplos, contando apenas quando o pé esquerdo (ou direito) tocar o chão. Feito isso, repetir a atividade mais duas vezes para então verificar o número médio de passos que cada aluno precisou para caminhar os 20 m. Desse modo, é possível determinar o número aproximado de passos que seriam necessários para percorrer diferentes distâncias (ex.: se o aluno usou 30 passos para percorrer 20 m, ele precisará de 60 passos para percorrer 40 m; ou se o aluno precisou de 13 passos duplos para percorrer 20 m, poderá, dessa forma, calcular as variações de distância).
2. Utilize os quatro pontos cardeais, na quadra mesmo, e passe às crianças os conceitos dos pontos cardeais Norte (N), Sul (S), Leste (E ou L) e Oeste (W ou O), das direções onde o Sol ‘nasce’ e ‘se põe’ e que a partir da descoberta de um ponto cardinal é possível encontrar os outros: a) esconder, nos quatro pontos cardeais, em locais da escola, mensagens com tarefas (charadas, questões conceituais, gestos corporais etc.); b) dividir a turma em grupos de, no máximo, seis integrantes, determinando um marco 0 para a atividade (ex.: a sombra da árvore ao lado da quadra). A partir deste ponto inicial, os grupos recebem uma orientação de direção (N, S, L ou O) e distância em metros (calcular os passos), que deverão seguir para encontrar as mensagens com tarefas. Os alunos devem se orientar pelo Sol, encontrando os pontos cardeais e se orientando por eles. Ao encontrarem o seu objetivo, devem cumprir a tarefa estipulada e retornar ao marco 0, recebendo, então, a próxima orientação.
3. Inserir os pontos colaterais – Nordeste, Sudeste, Noroeste e Sudoeste, aumentando as possibilidades de procura de pontos.

DICAS

- As tarefas podem envolver escaladas em parede, em alambrados, com cordas, falsa baiana e equilíbrio sobre o banco sueco, assemelhando-se, assim a uma Corrida de Aventura, desde que as questões de gerenciamento de risco sejam aplicadas. Juntamente com a atividade de corrida de orientação, deve ser trabalhado o tema liderança e trabalho em equipe e também tarefas que envolvam equilíbrio e escalada. Evitar denominar a atividade de ‘caça ao tesouro’, pois não haverá nenhum tesouro e o uso do termo caça, pode ser eticamente questionável.
- **Dicas de inclusão:** As tarefas propostas devem sempre considerar a diversidade dos grupos e podem variar entre tarefas coletivas (grupo, subgrupos, trios e duplas) e individuais, isso viabiliza a participação de todos conforme as habilidades de cada um. Diante da presença de um aluno com deficiência física, por exemplo, pode ser proposto que os grupos trabalhem de mãos dadas, desloquem-se apenas de uma determinada forma etc.

- Ao propor a compreensão dos conceitos e 'orientação por meio do sol' oportunizar que os alunos, além de visualizarem, sintam o Sol. Isso será fundamental para turmas com alunos cegos.

RODA FINAL

- Questionar: quais as dificuldades para encontrar o rumo correto? Como foi o trabalho do grupo e as relações individuais de cada integrante? Se a aula fosse em outro período, como vocês se orientariam pelo Sol? O que entenderam do cumprimento das tarefas? O que sentiram nos momentos em que encontravam os pontos?

PARA SABER MAIS

- Fonte: Brasil Escola.com, site privado que trata de diversos conteúdos sobre educação e escola e também dos pontos cardeais e colaterais.
- OS PONTOS cardeais e suas subdivisões. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/geografia/os-pontos-cardeais-suas-subdivisoes.htm>>. Acesso em: 15 fev. 2011.

TEMA DA AULA - 02*Parkour***RODA INICIAL**

- Antes de realizar as atividades práticas, sugerimos ao professor perguntar se algum aluno já ouviu falar sobre o tema e se sabe qual o seu significado. O ideal, inicialmente, seria apresentar um vídeo da prática da modalidade, facilmente encontrado na Internet ou, por exemplo, em filmes consagrados ('007 - Cassino Royale' ou 'B13 - Os Gangs do Bairro 13 (PT)/13º Distrito (BR)'), onde o protagonista é o próprio criador da modalidade. Os alunos devem perceber os limites de medo e habilidades diferentes entre seus colegas.

REFERÊNCIAS:

- 007 - Cassino Royale. Direção: Martin Campbell. Roteiro: Neal Purvis, Paul Haggis, Robert Wade. Elenco: Daniel Craig, Eva Green, Mads Mikkelsen, e outros. [S.l.]: Columbia, 2006. (144 min).
- B13 - Os Gangs do Bairro 13 (PT) / 13º Distrito (BR). Direção: Pierre Morel. Produção: Luc Besson. Elenco: Cyril Raffaelli, David Belle e outros. [S.l.]: Califórnia Home Vídeo, 2004. (85 min).

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Sem obstáculos: desenhar algumas linhas próximas no chão para que os alunos executem saltos de uma linha para outra, pensando nas técnicas utilizadas pelos *traceurs* (praticantes de *Parkour*). Depois de algumas tentativas, colocar alguns desafios, como tentar ir para outra linha com saltos e giros ao mesmo tempo; saltos e elevações de pernas; saltos e rolamentos; saltos e estrelas; apoiar nas linhas com parada de mão; saltos e afastamentos de pernas, entre outros.
2. Utilizando um banco sueco ou mureta de altura baixa (30 a 40 cm de altura), pedir que os envolvidos, um a um, saltem sobre o banco, apoiando as mãos sobre ele.



Figura 1: Alunos do 5º ano em manobras num percurso na escola

Fonte: Foto - Laércio Franco.

3. Salto e corrida: Dois a dois, os envolvidos devem saltar o banco sueco e disputar uma corrida de 10 m. O professor pode contextualizar, contando uma história sobre perseguição de bandidos para criar o clima e o sentido de defesa proporcionado pelo *Parkour*.

4. Exploração de obstáculos: os envolvidos deverão experimentar manobras, utilizando obstáculos presentes na quadra e em sua proximidade, tais como traves, postes, arquibancada, pequenos barrancos, linhas da quadra, alambrado, entre outros. Desse modo, é possível explorar a criatividade e contextualização dos conceitos do *Parkour*.

DICAS

- Dica para a atividade 1: além de 'desenhar algumas linhas próximas no chão', podem ser utilizadas cordas, cordão ou outro tipo de material que promova algum relevo no solo. Apenas essa alteração pode viabilizar a participação de alunos com deficiência visual na atividade.
- Ao optar pela exibição de vídeos para exemplificar, é importante que os mesmos mostrem diferentes aspectos da prática. Há vídeos na Internet com a prática que ocorre em diferentes locais, por diferentes pessoas, jovens, idosos, crianças, homens, mulheres, brancos e negros e também pessoas com deficiência.

RODA FINAL

- Deve-se conversar com alunos sobre a origem do *Parkour* e que seu criador, David Belle, imaginou-o como uma arte marcial. Questionar os alunos sobre a realização de tais atividades de forma competitiva e cooperativa, focando em aspectos ligados às dificuldades, possibilidades e problemas encontrados. O professor deve discutir sobre a prática do *Parkour* fora da escola, tratando de procedimentos que podem ser empregados para gerir os riscos presentes na atividade, bem como, sobre aspectos relacionados ao respeito de bens públicos e propriedades privadas.

PARA SABER MAIS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PARKOUR. **Entendendo o Parkour**. Disponível em: <<http://abpkbrasil.wordpress.com/entendendo-o-parkour/>>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- ASSOCIAÇÃO GAÚCHA DE PARKOUR. Disponível em: <www.agpk.com.br ou <http://agpk.blogspot.com/>>. Acesso em: 15 abr. 2013.

TEMA DA AULA - 03

Atividade sobre rodas

RODA INICIAL

- Antes das vivências práticas, pode-se discutir sobre tipos de práticas corporais de aventura sobre rodas, incluindo práticas esportivas e recreativas como: patins, *skate* e bicicleta, além de patinetes e rolimã. Além de situar o aluno nas questões da prática urbana e na natureza, pode-se abordar o uso desses equipamentos como meio de transporte, para ir ao trabalho, escola ou para passear. Devemos perguntar se já observaram essas modalidades e quais equipamentos de segurança são necessários para executar essas práticas e, também, sobre a importância de que sejam utilizados.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. O primeiro dia de aula sobre rodas deve ser privilegiado para a exploração dos espaços, organização da segurança, criação de obstáculos, entre outros. Os alunos ficam deslumbrados em poder explorar os espaços escolares sobre rodas, normalmente proibidos para isso. Lógico que, antes disso, deve ter sido feita a preparação e construção das regras de utilização dos equipamentos, do espaço e do conteúdo.
2. Circuito: fazer demarcações na quadra (a cada 10 ou 15 m), onde os alunos deverão fazer a troca de equipamento utilizado. Exemplo: no primeiro ponto uma bicicleta, no segundo ponto um *skate* (o aluno poderá fazer o trajeto sentado), no terceiro ponto um patinete e assim por diante, até todos os alunos vivenciarem a prática de todos os materiais. a) Lei de trânsito: desenhar ruas e alguns sinais de trânsito (que deverão ser trabalhados em sala de aula) no chão e montar dois caminhos diferentes a serem percorridos por duas equipes diferentes. Nos pontos sinalizados deverá ter um guarda de trânsito para anotar as infrações cometidas. Nessa atividade, a proposta é cumprir as normas de trânsito – conceitual e atitudinal - e não quem fizer o percurso em menos tempo. Após repetir algumas vezes, pode-se realizar essa atividade com o menor tempo a ser percorrido.

DICAS

- Demarcações em relevo, e sinais sonoros podem garantir melhor participação de pessoas cegas e/ou com deficiência visual.
- Realizar o circuito da atividade 2 em duplas ou trios, uns auxiliando e apoiando aos outros, pode garantir a participação de pessoas com diferentes habilidades e também deficiências.
- A utilização e experimentação de uma cadeira de rodas, mesmo que não exista cadeirante na turma, pode enriquecer a vivência e gerar discussões muito interessantes com a turma.
- Esse conteúdo é um conjunto de aulas, em que o risco está presente, exigindo um adequado gerenciamento (ex.: regras rígidas). Os equipamentos trazidos pelos alunos devem ser encarados como materiais pedagógicos, portanto, só deverão ser utilizados durante a aula e preferencialmente com os critérios construídos anteriormente. Caso a escola não disponha de equipamentos sobre rodas, o professor fará um pedido para que os alunos tragam, para a próxima semana, bicicletas, patins, patinetes, *skates* e carrinhos de rolimã de acordo com a disponibilidade de cada um. Além disso, também são necessários equipamentos de segurança, como Joelheiras, cotoveleiras e outros. Esses equipamentos também poderão ser confeccionados com papelão, fitas, madeira ou isopor, pelos próprios alunos. Mesmo que fiquem feios ou mal adaptados, o conceito sobre material de segurança e proteção estará sendo trabalhado. Dependendo da quantidade de equipamentos levados, eles poderão fazer revezamento de materiais e atividades diferentes.
- Atenção: de todas as práticas corporais de aventura adaptadas à estrutura escolar, as realizadas sobre rodas são as mais difíceis de gerenciar riscos, portanto, nivele sempre pelas habilidades mais básicas de seu público.

RODA FINAL

- Questione o que os alunos entendem dos equipamentos de segurança para as práticas sobre rodas? Qual é a importância do respeito às leis de trânsito pelos motoristas, ciclistas e skatistas, quando não houver faixas específicas? Como seria incluir pessoas com deficiências nestas atividades?

PARA SABER MAIS

- UVINHA, Ricardo Ricci. **Juventude, lazer e esportes radicais**. São Paulo: Manole, 2001.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE SKATE. Disponível em: <www.cbsk.com.br>. Acesso em: 15 abr. 2013.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE MOUNTAIN BIKE. Disponível em: <<http://www.cbmtb.com/>>. Acesso em: 15 abr. 2013.

TEMA DA AULA - 04*Slackline***RODA INICIAL**

- Material para o professor: o *Slackline* é uma atividade desafiadora que permite desenvolver aspectos, como equilíbrio e força, além de competências relevantes para o trabalho em equipe, liderança, tomada de decisão e minimização de impactos ambientais em atividades de aventura. Atividades que podem ser desenvolvidas em diversos locais, como quadras esportivas, parques, praças e praias, para isso necessita de equipamentos específicos (kit para a prática de *Slackline*, composto de fita tubular, catraca e protetor de árvores) e outros que podem ser adaptados (cordas, tábuas, giz, colchonetes, bancos suecos). O próprio kit do *Slackline* vem acompanhado de um manual que ensina a instalação e tração da fita. Caso a escola não possua o kit, é possível adaptar a fita utilizando cordas tracionadas (2 ou mais) paralelas; para tanto, veja o tema Arvorismo para se inteirar de formas de tração das cordas. No que se refere ao compartilhamento de espaços para a realização da prática de *Slackline*, o mais indicado é sempre buscar realizar esta atividade de modo a não interferir com os objetivos de outros indivíduos (partilha de espaços ao ar livre).
- Iniciar uma conversa sobre o tema com os alunos, a fim de promover um levantamento dos conhecimentos que os participantes já possuem sobre a modalidade e de que forma este conhecimento foi construído (Internet, televisão, presencialmente), além de verificar se alguém já praticou a atividade. Busca-se iniciar a construção de conhecimentos sobre aspectos históricos, características, locais de prática e desafios existentes na prática de *Slackline*, para então apresentar a proposta que será realizada. Discutir estratégias para minimizar possíveis impactos ambientais que sejam gerados por essa prática de aventura.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Apresentação dos materiais (ex.: fitas, catracas, cordas, mosquetões, colchonetes etc.), espaços e estruturas (ex.: árvores, postes, pilastras etc.) que serão empregados, bem como da relevância do gerenciamento dos riscos que será realizado. Dessa forma, enfatizar os cuidados (procedimentos) que precisarão ser seguidos e a necessidade de cooperação e participação de todos para que a aula possa ser realizada da melhor maneira possível.
2. Desenhar no chão alguns retângulos (faixas) com giz, para simular a fita de *Slackline* (7-10 m de comprimento e 6-10 cm de largura), para que seja organizada uma atividade de 'travessia', ou seja, orientar os alunos para que se desloquem nesse caminho em fila, sempre evitando pisar fora da 'fita' (faixa desenhada). Sugere-se iniciar com os retângulos mais largos, para então passar para os mais estreitos: a) repetir a atividade anterior, agora empregando uma ou mais tábuas que podem ter larguras inferiores a 6 cm, ou adaptar, colocando duas cordas paralelas; b) repetir a atividade anterior, agora empregando um banco sueco. Sugere-se realizar esta atividade em duplas, com um colega caminhando no chão ao lado e, caso seja preciso, dando suporte ao que está caminhando em cima do banco.
3. Montar a fita tubular entre dois pontos de fixação (preferencialmente postes ou árvores de grandes dimensões e que possam ser usadas para esse fim que não sejam mais distantes do que 10 m (preferencialmente 7 m) e a uma altura máxima de 30 cm. Salienta-se que é de grande relevância que o grupo acompanhe a montagem da estrutura para a prática de *Slackline*, pois isso se relaciona com o desenvolvimento de conhecimentos sobre a modalidade e da percepção dos riscos existentes e formas que estes podem ser tratados: a) organizar os alunos em trios e realizar atividades de equilíbrio, em que dois colegas permanecem ao lado do que está em cima da fita, também propondo buscar equilibrar-se em um pé de cada vez; b) ainda em trios, um destes irá realizar a travessia (pode-se sugerir ao aluno que imagine estar segurando com os braços uma bola de grandes dimensões, acima da cabeça, para ter maior equilíbrio), podendo apoiar-se nas mãos dos colegas que estarão caminhando, um de cada lado (sugere-se que a dupla que estiver no chão deva adotar uma postura com os braços a 90° e cotovelos flexionados, evitando o cansaço ou alguma possível lesão por postura inadequada). Após a ida e o retorno, passar para o trio seguinte e, quando todos os trios tiverem realizado a tarefa, alterar as posições (do que está em cima da fita) e repetir a atividade até que todos tenham praticado o deslocamento; c) realizar a mesma atividade, agora em duplas (um colega em cima da fita e outro ao lado), também permitindo que, os alunos que tenham interesse, possam experimentar o deslocamento de forma independente e em alguns trechos (preferencialmente de grama ou com proteção de colchonetes).

DICAS

- Dica para a atividade 2: Discutir com os alunos a relevância de conseguir realizar o percurso de forma correta (pisando dentro do espaço determinado, equilibrando-se), independente da questão tempo (chegar antes não significa ganhar). Além disso, é possível adaptar as fitas no chão com fita adesiva, barbantes cordão, corda, pano, E.V.A. ou outros materiais que criem um relevo no solo, aproximando mais a prática simulada da real e permita a participação de um aluno com deficiência visual com mais autonomia.
- Dica para a atividade 3: pode ser realizada empregando-se uma corda grossa (bitola superior a 12 mm), em vez da fita tubular, e nós de caminhoneiro ou carioca (para tensionar a corda), em vez de catraca. Salienta-se que, para a montagem deste percurso com cordas, é necessário que o professor tenha domínio de alguns nós e de como trabalhar com cordas (qualquer adaptação em práticas de aventura deve ser testada, anteriormente à sua aplicação com os alunos, de modo a avaliar os riscos existentes).

RODA FINAL

Questionar os alunos sobre os desafios enfrentados na aula (equilíbrio, força, trabalho em equipe, confiar nos colegas, montagem das estruturas), buscando estimular a participação e a discussão desses assuntos. Além disso, realizar um debate sobre as diferentes estratégias que podem ser empregadas para gerenciar os riscos deste tipo de atividade.

PARA SABER MAIS

- SLACKLINE. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Slackline>>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- **SLACKLINING**. Disponível em: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Slacklining>>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- POLI, Jonas de Jesus Carvalho; SILVA, Adamor Oliveira; PEREIRA, Dimitri Wuo. Slackline uma nova opção nas aulas de Educação Física. **EFDeportes**, Jundiaí, v.17, n.174, 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd174/slackline-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 12 mar. 2013.

TEMA DA AULA – 05

Arvorismo I

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa sobre o tema com os alunos, buscando descobrir como imaginavam os deslocamentos de pesquisadores de uma árvore para outra. Sugerir estruturas conhecidas, como pontes de madeira, plataformas e a tirolesa. Explicar que, para construir essas estruturas, são necessários conhecimentos sobre diferentes tipos de cordas, cabos e outros equipamentos, além de nós e técnicas adequadas. Perguntar sobre quais são os nós conhecidos (inclusive o do cadarço dos tênis) e se eles já tiveram a oportunidade de aprender novos (quais e em que situações). Dessa forma, levando o grupo a questionar sobre as características e utilidades de diferentes tipos de nós para o cotidiano e para as práticas de aventura.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Com cordas de diferentes tipos (trançadas, torcidas, de poliéster, de poliamida, de sisal, de juta), tamanhos e cores, além de pequenos pedaços de corda fina (comprimento de 1 m e bitola de 2-4 mm que serão usados pelos alunos para praticar os nós) realizar uma apresentação sobre características das cordas (ex.: principais termos utilizados na marinharia e montanhismo) e a relevância para a sociedade (ex.: grandes navegações, explorações, transporte de cargas, escaladas, esportes, práticas diversas de aventura). a) apresentar diferentes tipos de nós (ex.: direito, oito simples, oito duplo, lais de guia, escolta, marinho e caminhoneiro - carioca), empregando imagens ou diretamente com as cordas disponíveis, para então iniciar a atividade de desafio de aprendizagem de nós, com os alunos; b) os alunos podem atuar inicialmente de forma individual e, posteriormente, em duplas ou em trios, a fim de estimular o trabalho em equipe para a superação de desafios.
2. Praticar a realização dos nós (principalmente o oito duplo, lais de guia e o caminhoneiro) amarrando-os em objetos presentes nos locais das aulas, como bancos, cadeiras, postes, grades, cercas. Sugere-se enfaticamente que sejam evitadas atividades em que os alunos prendam as cordas em seus colegas, pois isso pode ser um fator de risco considerável.
3. Com os alunos e utilizando os materiais que serão empregados para a construção do desafio com cordas, propor que sejam analisados diferentes locais (levar algumas imagens de circuitos já montados, que podem ser encontradas na Internet) e discutidas quais seriam as melhores possibilidades.

DICAS

- Arvorismo é a travessia entre plataformas montadas no alto das copas das árvores, os praticantes percorrem um percurso suspenso, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos como escadas, pontes suspensas, tirolesas e outras atividades que podem ser criadas. Além de árvores, postes também podem servir de base para a prática do esporte. Surgiu na Costa Rica da necessidade de biólogos e pesquisadores de se deslocarem pelas copas das árvores, a fim de intensificarem suas pesquisas. Nos anos 1990, com a introdução de técnicas e equipamentos verticais, o arvorismo despontou-se como atividade de aventura proporcionando emoção, lazer e entretenimento para toda família.
- É possível simular e adaptar o arvorismo na escola, utilizando cordas e estruturas comuns, como as árvores, logicamente, postes, playground, entre outros. Dependendo da quantidade e disponibilidades de cordas, é possível a elaboração de diferentes tipos de estruturas, utilizando nós e outros equipamentos para que práticas corporais possam ser realizadas (normalmente envolvendo a travessia de locais e a superação de desafios). Nesse sentido, o domínio de competências relacionadas a estes materiais (cordas e nós) é muito importante, tanto para esta atividade, como para as práticas de *Slackline*. Consultar as referências sugeridas.
- Sugere-se que cada nó seja realizado pelo professor e repetido por esse a quantidade de vezes que for necessário para que os alunos tenham uma boa percepção de cada um. Recomenda-se ainda que todos os nós que forem ensinados (sempre buscando realizar primeiramente os mais simples, como os nós direito, oito e marinho,

e posteriormente os mais complexos, como lais de guia, escota e caminhoneiro) devam ser realizados com os olhos abertos e quando tiverem feitos de forma correta, poderá ser lançado um novo desafio, com os olhos fechados e depois com as mãos nas costas.

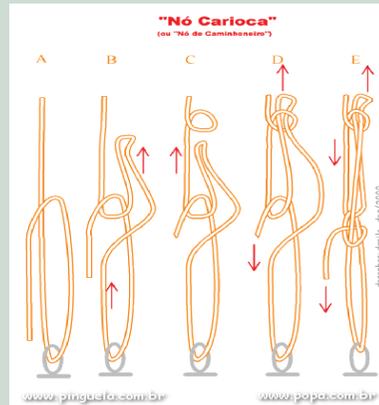


Figura 2: Nó carioca
Fonte: Ribeiro (2000).

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre as possíveis dificuldades para a elaboração de diferentes tipos de nós, ressaltando que o desenvolvimento destas competências de marinharia e montanhismo está diretamente ligado à continuidade do treinamento. Além disso, enfatizar o número expressivo de outros nós podem ser encontrados em uma simples busca na Internet e a necessidade desses para as práticas de aventura.

PARA SABER MAIS

Sites recomendados:

- ANIMATED knots by grog™. Disponível em: <<http://www.animatedknots.com/>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- LIMA, Manoel Maldonado de. **Manual de nós e amarras**. Fortaleza, 2005. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/chefenei/manual-de-ns>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- BELMIRO, A. **O livro dos nós de trabalho e decorativos**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.
- EXTREMERA, Antonio Baena. Programas didácticos para educación física a través de la educación de aventura. **Espiral. Cuadernos del Profesorado**, v. 4, n. 7, p. 3-13, 2011.
- PEREIRA, Dimitri Wuo. **Escalada**. São Paulo: Odysseus, 2007.

TEMA DA AULA - 06

Arvorismo II

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa sobre o tema com os alunos, a fim de promover um levantamento dos alunos com experiências anteriores em atividades que exijam equilíbrio, força, trabalho em equipe, liderança e tomada de decisão (ex.: alunos que já tenham praticado modalidades como *skate*, ciclismo, *slackline*...), para explorar tais experiências e aproximar da realidade de cada grupo. Feito isso, apresentar a proposta que será realizada, ao mesmo tempo em que se busca promover uma relação com conhecimentos e experiências prévios dos alunos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Empregar os conhecimentos anteriores sobre técnicas de nós, tração de cordas e segurança e montar uma estrutura com cordas entre dois ou mais pontos de fixação, preferencialmente postes ou árvores de grandes dimensões e que possam ser usadas para esse fim: a) divididos em grupos, deverão montar obstáculos semelhantes aos discutidos e vivenciados anteriormente, deixando margem para a criação de novas situações de passarela de um ponto ao outro; b) importante manter o conceito de os obstáculos estarem suspensos, mantendo as características do arvorismo, sendo que deverá haver ligação entre uma passarela e outra, de forma que não haja grandes dificuldades para os menos habilidosos realizarem a transposição.
2. Individualmente, os alunos atravessarão de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas (sem encostar no chão). Sugere-se que os alunos realizem esta atividade (deslocamento na corda) um a cada vez e, se for possível, repitam-na ao menos uma vez; a) em duplas, atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas e sem encostar-se ao chão; b) em trios ou grupos maiores - atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas e sem encostar-se ao chão.
3. Empregar a estrutura (usando apenas a corda mais próxima ao chão), em que os alunos deverão realizar as seguintes atividades: a) em grupos de cinco ou mais integrantes, os alunos buscarão atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o auxílio dos integrantes do grupo, podendo ou não, encostar-se ao chão. Salienta-se que esta atividade poderá demandar um tempo considerável para sua realização, pelos desafios de trabalho em equipe, tomada de decisão e liderança.

DICAS

- Dica da atividade 2: recomenda-se que um ou mais alunos acompanhem os colegas que estiverem realizando as atividades com as cordas. Para tanto, deslocando-se ao lado, servindo de apoio e intervindo caso seja necessário. Para a realização desta atividade de forma simultânea (vários alunos), sugere-se que as estruturas e cordas sejam adequadas para essa maior solicitação de força.
- Dica da atividade 3: frente ao caráter desafiador desta tarefa, sugere-se que o professor atue diretamente, dando dicas e orientações aos alunos, caso estes enfrentem muitas dificuldades para a realização desta proposta. Nesse sentido, os links de vídeos disponíveis nas referências 'PARA SABER MAIS' apresentam diversas possibilidades de realização desta e de outras atividades de desafios com cordas.



Figuras 3 e 4: Propostas de Circuitos de Desafio com Cordas

Fonte: Foto de Rodrigo Cavasini.

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre as possíveis dificuldades relacionadas à tomada de decisão, trabalho em equipe, liderança e equilíbrio, para estimular a discussão sobre a relevância de buscar soluções para os problemas de forma participativa.

PARA SABER MAIS

Sites recomendados:

- ANIMATED Knots by Grog™. Disponível em: <<http://www.animatedknots.com/>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- LIMA, Manoel Maldonado de. **Manual de nós e amarras**. Fortaleza, 2005. Disponível em: <<http://www.slideshare.net/chefenei/manual-de-ns>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- GUIA Floripa. Disponível em: <<http://www.guiafloripa.com.br>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- WEBVENTURE. Vida ao ar livre. Disponível em: <<http://www.webventure.com.br>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- 360 graus. Disponível em: <http://www.360graus.com.br>. Acesso em: 11 nov. 2013.

Vídeos com diversas atividades sendo realizadas em circuito de desafio com cordas.

- YMCA Leadership and Challenge Centre - Kids (Low Ropes). 13 set. 2011. (0,32 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=UilTzzM3D-8>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- YMCA Leadership and Challenge Centre - Teens (Low Ropes). 13 set. 2011. (0,38 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=aivcZF5IAo4>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- EXTREMERA, Antonio Baena. Programas didáticos para educación física a través de la educación de aventura. **Espiral. Cuadernos del Profesorado**, v. 4, n. 7, p. 3-13, 2011.

TEMA DA AULA – 07

Questões de deficiência, atividades físicas e educacionais na natureza

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa com os alunos sobre as relações existentes entre os seres humanos e com a natureza, enfatizando questões ligadas às deficiências (tipos de deficiência, pessoas com deficiência que sejam conhecidas dos alunos, participação das pessoas com deficiência em atividades sociais, esportivas e de aventura). Feito isso, apresentar a proposta de atividades físicas e educativas, envolvendo vendas e linhas de condução.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Organizar os alunos (em dois grupos) de modo que alguns estejam vendados e outros não. Organizar um deslocamento por uma 'trilha imaginária', em que os alunos vendados formarão uma fila (colocando as mãos nos ombros dos colegas que estão à frente) e serão conduzidos pelos seus colegas sem vendas. O processo de condução pode ser realizado por meio de comandos sonoros (frente, parar, direita, esquerda ou assobios e estalos de dedos), para estimular o grupo a atuar de forma cooperativa, ao mesmo tempo em que são vivenciados alguns dos desafios encontrados diariamente pelas pessoas com deficiência visual.
2. Fazer um caminho usando fios, linhas ou barbantes entre espaços disponíveis (sala de aula, quadras ou outras áreas externas ou próximas à escola). Esta linha de orientação será a guia dos alunos em outra aventura imaginária, para tanto, organizar a turma em grupos (podem ser 2 ou mais), que irão realizar o deslocamento, estando vendados e tendo somente a orientação da linha em suas mãos.



Figura 5: Caminho com fios

Fonte: Foto de Rodrigo Cavasini.

DICAS

- Dica da atividade 1: recomenda-se enfaticamente que o professor acompanhe toda a atividade e realize intervenções caso ocorram situações inadequadas (por um grupo de alunos estar vendado), ou os alunos se envolvam em situações de risco (ex.: deslocamento do grupo que está vendado para um local que não permita a realização desta proposta). Além disso, essa atividade pode ser realizada em duplas, com um colega vendado e outro não, alterando o uso da venda após determinado tempo.

- Dica da atividade 2: recomenda-se que o professor acompanhe toda a atividade e realize intervenções caso ocorram situações inadequadas (por um grupo de alunos estar vendado), ou os alunos se envolvam em situações de risco (ex.: deslocamento do grupo que está vendado para um local que não permita a realização desta proposta).

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre percepções relacionadas às pessoas com deficiência visual e aspectos da participação destas na sociedade (questões de acessibilidade, placas de identificação sonoras, travessia de cruzamentos de trânsito, em atividades esportivas tradicionais e práticas de aventura). Além disso, abordar questões relacionadas aos espaços empregados para práticas de aventura e a relevância de sua manutenção.

PARA SABER MAIS

- MARQUES, Alexandre Carriconde; CIDADE, Ruth Eugênia; LOPES, Kathya Augusta Thomé. Questões da deficiência e as ações no Programa Segundo Tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.). **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo: da reflexão à prática**. Maringá: Eduem, 2009. p. 115-162.
- CORNELL, Joseph. **Vivências com a natureza**: guia de atividades para pais e educadores. São Paulo: Aquariana, 1998.
- CORNELL, Joseph. **Vivências com a natureza**: novas atividades para pais e educadores. São Paulo: Aquariana, 2008. v. 2.

TEMA DA AULA - 08

Trekking e educação ambiental

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa com os alunos sobre as relações existentes entre os seres humanos e desses com a natureza, enfatizando alguns impactos ambientais que estão sendo promovidos (ex.: poluição e contaminação de cursos de água, aspectos relacionados aos resíduos 'lixos' produzidos). Então, tratar sobre as práticas de aventura e apresentar os Princípios de Não Deixar Rastros (sugere-se a organização de algumas ideias em cartolina ou papelão que podem ser usados como 'quadros' em 'salas de aula ao ar livre'). Feito isso, apresentar a proposta das atividades.
- O *Trekking* é um dos termos empregados para descrever atividades de caminhadas realizadas em espaços naturais e que pode ser promovido durante saídas de campo ou em parques e praças. Esta prática, que requer reduzida infraestrutura, também possui características propícias para o desenvolvimento de intervenções de educação ambiental, como os Princípios de Não Deixar Rastros que estão descritos de forma reduzida e adaptada a seguir: conhecer antes de ir (levantamento de informações relacionadas aos espaços que serão utilizados, à previsão meteorológica, às características da atividade e ao grupo); permanecer nas trilhas e acampar em locais permitidos (utilização de locais adequados e/ou previamente determinados para a realização de atividades de aventura); dar um fim apropriado aos resíduos produzidos (organizar as atividades de modo a empregar, sempre que possível, sanitários existentes nas áreas de prática e a responsabilidade dos praticantes em relação aos resíduos ou 'lixos' produzidos); deixar os locais como foram encontrados (não alterar os locais empregados para as práticas, assim, prevenir danos permanentes às árvores, aos arbustos, aos locais e aos objetos de valor histórico e/ou cultural); permitir que os animais silvestres mantenham-se silvestres (não interferir desnecessariamente em ecossistemas, ex.: não alimentar animais silvestres e os observar sempre à distância); compartilhar as trilhas e cuidar dos animais de estimação (considerar e respeitar os demais indivíduos e manter animais de estimação sob controle e recolher seus dejetos).

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Organizar os alunos em pequenos grupos (que farão um levantamento de informações) e durante a atividade de *trekking* estimulá-los a adotar práticas de mínimo impacto ambiental, além de realizar algumas paradas rápidas e em locais previamente planejados (evitar muitas paradas, de modo a não descaracterizar a proposta da atividade física) para que os grupos possam realizar anotações e conversar brevemente sobre os locais e as situações encontradas (existência de placas informativas, de lixeiras, trilhas paralelas, resíduos largados ao ar livre, árvores danificadas, relações entre diferentes grupos de praticantes de atividades de aventura).

DICAS

- Recomenda-se enfaticamente que os espaços pensados para esta atividade sejam previamente conhecidos (distâncias, tipo de terreno, locais de parada, 'salas de aula ao ar livre'). Além disso, sugere-se a participação de outros professores ou voluntários, quando for possível, de modo a ter maior controle sobre o grupo (sempre manter os alunos dentro do campo de visão do professor e responsáveis); a) não se esqueça de analisar as condições e pensar as estratégias necessárias para garantir a participação dos alunos com deficiências, especialmente, com deficiência visual ou física.

RODA FINAL

- Realizar uma discussão entre os grupos (usar as anotações feitas durante a atividade de *trekking*), buscando explicitar as situações encontradas e demonstrar como os indivíduos podem perceber as problemáticas ambientais de diferentes formas. Além disso, abordar a relevância da adoção de práticas de mínimo impacto em atividades de aventura e, por fim, questionar os alunos sobre formas que poderiam ser empregadas para a propagação destas propostas educacionais.

PARA SABER MAIS

- CAVALLARI, Guilherme. *Guia de Trilhas Trekking*. São Paulo: Kalapalo, 2008. Vol. 1.

Sites com informações sobre os Princípios de Não Deixar Rastros:

- NATIONAL OUTDOOR LEADERSHIP SCHOOL. *No deje rastro*. Disponível em: <<http://www.nols.edu/espanol/cursos/ndr/>>. Acesso em: 10 nov. 2013.

- LEAVE NO TRACE. *Sin dejar huellas*. Disponível em: <http://Int.org/learn/sin-dejar-huellas>. Acesso em: 10 nov. 2013.

TEMA DA AULA - 09

Gestão de riscos em práticas corporais de aventura

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa com os alunos sobre as práticas corporais de aventura (ex.: nomenclaturas, exemplos, potencialidades etc.), enfatizando os temas relacionados aos riscos e como esses devem ser tratados. Para tanto, expor a proposta de gestão de riscos em cinco passos que está descrita nesse capítulo (de forma adaptada e de acordo com a faixa etária dos participantes). Feito isso, apresentar o plano de atividades da aula.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Organizar os alunos em dois grupos, um mais numeroso e outro com até cinco integrantes, em que o primeiro será orientado a realizar uma aula de práticas corporais de aventura (ex.: Arvorismo, *Slackline*, atividades sobre rodas etc.) e o seguinte realizará a identificação dos riscos presentes na prática dos colegas, se possível, anotando em papel (2º passo da gestão de riscos que busca responder questionamentos do tipo: o que pode acontecer? como e por quê?). Sugere-se que a atividade de aventura que for empregada figure entre as já desenvolvidas em aulas anteriores, mas que incorpore novas variações (ex.: criação de novos percursos e desafios com cordas; exploração de outros espaços ou equipamentos nas atividades sobre rodas; ampliação da distância dos pontos de fixação do *Slackline* para 10 m ou mais etc.). Dessa forma, permitem-se debates mais aprofundados sobre aspectos relacionados aos riscos, por ser um tema já experienciado anteriormente, além de manter a atratividade da aula, pelos novos desafios propostos.
2. Iniciar uma discussão, tendo por base, as anotações criadas pelo (s) grupo (s) de identificadores de riscos e outras percepções que o professor já possua sobre a aula que foi realizada. Feito isso, apresentar aos alunos possíveis tratamentos para estes riscos, como os que seguem: 'reduzir probabilidades', como a escolha de um local adequado para a prática de *Slackline* (na sombra ou no sol), altura e distância da fita tubular (de acordo com competências, condições, interesses, idade, número de participantes); 'reduzir consequências', como o uso de capacete em atividades que apresentem riscos de traumatismo craniano (ex.: *Skate*, *mountain bike*, Escalada etc.); 'aceitar os riscos', como ocorre durante práticas de aventura promovidas de forma eticamente orientada; 'evitar os riscos', como ocorre ao se cancelar uma atividade programada pelas condições meteorológicas desfavoráveis, falta de equipamentos ou por condições inadequadas nas áreas que seriam empregadas. Dessa forma, enfatiza-se que a gestão de riscos e a consequente ampliação da segurança em práticas corporais de aventura dependem diretamente da participação e envolvimento de todos.

DICAS

- Dicas da aula 1: recomenda-se enfaticamente que todos possam integrar o grupo de identificadores de riscos existentes nas atividades, para tanto, organizar um rodízio durante a aula entre os integrantes dos grupos, ou repetir esta aula, até que todos tenham tido as mesmas oportunidades. Além disso, essa atividade também pode ser realizada de forma teórica, com a substituição das práticas pela análise de filmes centrados em atividades de aventura.

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre situações que souberam de acidentes por negligência na segurança em alguma situação cotidiana e esportiva. Situar o grupo sobre as possibilidades de cada um ser agente de segurança, percebendo situações e estruturas com ameaças de acidentes e que tenham iniciativas para o controle de riscos, tais como sugestões de ações às autoridades imediatas, utilização de recursos simples de controle (avisos, proteções adaptadas etc.), criação de um grupo de prevenção, entre outros.

PARA SABER MAIS

- BARTON, Barton. **Safety, risk and adventure in outdoor activities**. Thousand Oaks: Sage, 2007.
- SÃO PAULO. Secretaria de Segurança Pública de São Paulo. **Manual de segurança do cidadão**. Disponível em: <<http://www.ssp.sp.gov.br/servicos/manual-seguranca.aspx>>. Acesso em: 18 fev. 2014.

Sugestão de filmes relacionados a esses temas (atenção para a faixa etária indicada nos mesmos):

- O SANTUÁRIO. Direção de Gary Johnstone. Produção: James Cameron, Ben Browning, Ryan Kavanaugh, Michael Maher and Andrew Wight. [S.l.]: Paris Filme, 2011. (103 min).
- 127 Horas. Direção de Danny Boyle. Produção de: Danny Boyle, Christian Colson, John Smithson. [S.l.]: Fox Film, 2011. (94 min).
- Extremo Sul. Dirigido por Sylvestre Campe e Monica Schmiedt. [S.l.]: M. Schmiedt Produções, 2004. (92 min).

TEMA DA AULA - 10

Corrida de aventura: festival de encerramento

RODA INICIAL

- Perguntar se os alunos conhecem a modalidade Corrida de Aventura. A Corrida de Aventura é uma competição multidisciplinar que contém várias modalidades e técnicas de aventura, mas principalmente Corrida de Orientação, Canoagem, *Mountain Bike*, o Rapel (descida de penhascos preso numa corda/cabo) e Tirolesa (travessia de um ponto a outro pendurado em um cabo) em trajetos que variam de dezenas a centenas de quilômetros. Como modalidade esportiva, já existe há cerca de três décadas e vem crescendo muito no Brasil e em todo mundo, contendo um calendário anual de vários eventos e provas espalhadas por diversas regiões. As mais famosas hoje em dia, no Brasil, são a *Adventure Camp*; a *Haka Race* e a *Expedition* e a *Ecomotion/Pro*, entre muitas outras. Importante evidenciar que todos devem participar, porém haverá funções diferentes e precisarão se atentar à segurança dos colegas.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

O professor deve dividir a turma em dois grupos: dos competidores e da organização. O grupo de competidores deverá ser subdividido e formado por equipes que podem variar de dois a cinco integrantes, dependendo do tamanho do grupo, mas, de preferência, equipes mistas. A equipe da organização também será subdividida e poderá ser formada pela quantidade mínima necessária para exercer as seguintes funções: árbitros/fiscais; segurança e montagem das modalidades. Salientar que poderá (deverá) haver acúmulo de funções, inclusive com os competidores auxiliando na montagem das provas.

1. Montagem das modalidades: A principal modalidade da Corrida de Aventura é a orientação, e o professor deve dar mais atenção a esta organização, colocando alunos capazes de auxiliá-lo na montagem das pistas de orientação. Podem ser montados cinco ou mais pontos e os mesmos devem ser mantidos em sigilo perante os competidores. A orientação pode ser por meio de bússolas, pontos cardeais ou até charadas e dependerá dos conhecimentos da turma sobre o tema. As outras modalidades podem ser três ou quatro, devem ser encaradas como tarefas a serem cumpridas pelos competidores e, inclusive, podem estar nos pontos da orientação. Poderá ser um circuito de *skates* num ponto; um circuito de arvorismo em outro; *slackline*; escalada, percurso de *parkour*; ou até a demonstração de conceitos, tais como confeccionar uma cadeirinha de cordas, demonstrar manobras de surfe etc. Detalhe: não é necessário que todos os integrantes da equipe realizem a tarefa. O grupo pode escolher um elemento para andar de *skate* e outro para o *slackline*, por exemplo. As outras modalidades devem ser estruturadas pela equipe de montagem, podendo contar com o auxílio dos competidores nas tarefas mais complicadas, pois os mesmos devem saber quais serão as modalidades envolvidas. O que os competidores não devem conhecer é a ordem em que estarão dispostas, muito menos sobre os pontos de orientação. Nunca é demais reforçar sobre os protocolos de segurança e o professor responsável deverá fiscalizar a concepção e montagem de todas as modalidades envolvidas.
2. Realização da competição: A regra básica é que todos deverão chegar juntos nos pontos e tarefas das modalidades. O árbitro de largada e cronometrista dá a partida, liberando um grupo de cada vez e a cada 5 minutos. Pode-se controlar o tempo de cada equipe por meio de uma planilha simples. Exemplo: a) 1ª equipe recebe a direção do primeiro ponto e o cronômetro é liberado. A próxima equipe pode ser chamada para ouvir as explicações iniciais sobre a largada; b) a segunda equipe é liberada com o cronômetro marcando já 5 minutos da largada da primeira equipe. A terceira equipe será liberada com o cronômetro marcando 10 minutos, tempo decorrido da largada da primeira equipe e assim sucessivamente; c) quando determinada equipe encerra a prova, basta pegar o tempo da chegada e subtrair pelo tempo de sua largada. Veja um modelo: a equipe Alfa saiu depois de 15 minutos da primeira equipe e encerrou a prova com o cronômetro marcando 47 min. Basta realizar a seguinte equação: $47 - 15 = 33$ minutos; d) a equipe que realizar a prova em menor tempo é a vencedora.

DICAS

- Se houver um cronometrista para cada equipe o trabalho será facilitado. Esse cronometrista também seria uma espécie de fiscal e verificaria as ações da equipe;
- Interessante ter, em cada modalidade, um monitor/fiscal que explicará a tarefa e verificará se a mesma foi cumprida;
- Impedir que as equipes que terminam a prova interfiram na participação das outras equipes;
- Não liberar a turma antes da Roda Final e da desmontagem das estruturas e guarda do material;
- Se houver uma ou mais pessoas com deficiência, transformar um aluno em cada equipe com deficiência similar. Exemplo: se uma equipe possui um deficiente visual, as outras equipes deverão vender um de seus integrantes.

RODA FINAL

- Antes de apresentar a colocação final das equipes, o professor deve fazer uma retrospectiva da prova, levantando as principais dificuldades da competição, ouvindo e debatendo as opiniões dos alunos. Reforçar aspectos como união do grupo, coletividade, cooperação e segurança. Antes da apresentação do resultado, também deve ser reforçada a necessidade de guardar o material, limpeza e organização do local. Apresentar o resultado, minimizando possíveis diferenças de habilidades e erros das equipes perdedoras.

PARA SABER MAIS

- FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra. **Corridas de aventura**: construindo novos significados sobre corporeidade. 2003. Dissertação (Mestrado em Educação Física)- Universidade Estadual de Campinas, 2003. Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4015297.pdf>>. Acesso em: 4 mar. 2014.
- ADVENTUREMAG. Disponível em: <<http://www.adventuremag.com.br/blogs/v2/adventuremagz>>. Acesso em: 4 mar. 2014.
- ADVENTURE CAMP. Disponível em: <<http://www.adventurecamp.com.br/>>. Acesso em: 3 mar. 2014.
- WEBVENTURE. Disponível em: <<http://webventureuol.uol.com.br/h/noticias/a-historia-da-corridade-aventura-no-brasil/7641>>. Acesso em: 4 mar. 2014.

TEMA DA AULA - 11

Escalada

RODA INICIAL

- Perguntar aos alunos o que eles sabem sobre escalada e se já a praticaram. Exemplificar com atividades cotidianas, tais como subir uma escada vertical, em árvores, muros e barrancos. Relacionar com escaladas de montanhas, rochas e paredes artificiais de escalada, preferencialmente, mostrando fotos ou gravuras de escaladores em ação. A escalada tem origens remotas, mas as primeiras referências de conquista de montanhas, que não eram por necessidade estratégica ou territorial, reportam-se ao século XVII, nos Alpes. De lá para cá, as técnicas e equipamentos foram aprimorados, tornando-se, hoje, uma prática corporal de aventura sistematizada e esportivizada.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Escalada horizontal: fácil de realizar e foge aos paradigmas relacionados aos perigos da escalada vertical e, ao mesmo tempo, utiliza o imaginário da criança na execução da atividade: a) o professor desenha com giz, no chão, 'agarras', simbolizando pontos de apoio de uma parede de escalada ou montanha, em que alunos, em decúbito ventral, deverão com quatro ou seis apoios, apoiar-se somente nas 'agarras' e se deslocar até o cume da montanha horizontal; b) para ampliar as dificuldades e os desafios, algumas variações podem ser realizadas: afastar mais uma 'agarra' da outra; empregar apenas o apoio da ponta do pé e de alguns dedos; mudar a direção da via (caminho que será realizado); determinar quais 'agarras' poderão ser empregadas.
2. Escalada lateral: Atividade de Boulder (escalada de pequenos blocos de pedra, onde o uso de equipamentos como corda, cadeirinha e proteções dão lugar apenas a pequenos colchões e a segurança proporcionada pelo apoio de um colega) adaptada, em que a complexidade, dificuldade e consistência dos movimentos podem ser variadas: a) a adaptação na escola pode ser feita em muros e paredes, parafusando agarras artificiais de modo a transformar o local em uma via de escalada lateral. Caso não seja possível utilizar paredes, os alunos podem se deslocar lateralmente em um alambrado (cercas), entretanto, salienta-se que a utilização de alambrados precisa ser bem planejada, de modo a gerenciar possíveis riscos (ex.: engatar as mãos, braços ou pernas em pedaços de arame soltos) e a deterioração destas estruturas, pois elas não foram projetadas para esse fim. Para tanto, marcar um trajeto (via de escalada), utilizando fitas de tecido (pode ser fita crepe), que devem variar em distância e altura, mas não ultrapassar 2 m em relação ao chão; b) o aluno deve se deslocar lateralmente, apoiando-se – mãos e pés – somente nos locais sinalizados pelas fitas. Um colega deve acompanhar o aluno escalador para fazer sua segurança; c) após todos experimentarem a via de escalada, aumentar o grau de dificuldade, distanciando as 'agarras' (as fitas) ou determinando qual mão e pé (esquerdo e direito) deverão ser encaixados.



Figuras 1 e 2: alunos do 4º ano realizando escalada horizontal e lateral (boulder adaptado).

Fonte: Foto - João Ramos S. Junior

DICAS

- **Atividade 1:** as 'agarras' podem ser feitas com fitas adesivas (protegendo e indicando o caminho) e pedaços de E.V.A., dessa forma, cria-se um relevo e ampliam-se as possibilidades de participação dos alunos de maneira geral e de portadores de deficiência visual. Nesse sentido, podem ser propostas práticas utilizando vendas, incluindo conteúdos relacionados às questões sobre deficiências e adaptação, após todos terem participado da atividade 1.
- **Atividade 2:** a de escalada lateral, a dupla do escalador (a), que está no chão realizando a segurança, deve posicionar-se atrás dele (a), de uma forma em que, no caso de erro, ele possa auxiliá-lo durante a queda. O colega responsável pela segurança não deve segurar ou ter a intenção de pegá-lo no colo, podendo dessa forma machucar-se tanto quanto o protegido. O princípio básico da segurança de corpo é colocar o escalador na melhor posição para a queda, de pé, prestando atenção principalmente à cabeça. Por questões de segurança e controle, sugere-se que não sejam montadas muitas vias simultâneas, assim, o professor pode gerenciar melhor as práticas;
- Em ambas as atividades, o grau de complexidade e as orientações de tipo e números de apoios devem ser variáveis para atender as demandas da turma; isso pode viabilizar a participação de crianças com diferentes habilidades e/ou deficiências.

RODA FINAL

- Perguntar quais os perigos desse tipo de escalada se ela fosse feita em alturas maiores e como se proteger? Discutir com a turma sobre a realização dessas práticas em locais propícios, evitando estimular os alunos a praticar escalada em casa ou em locais sem condições para isso. Pedir que os alunos relatem as dores e incômodos das pegadas nas agarras e fazer relações com os escaladores que realizam vias em horas, ou até em dias.

PARA SABER MAIS

- RISCO total (Cliffhanger, 1993). Direção: Renny Harlin. (112 min).
- LIMITE vertical (Vertical Limit, 2000). Direção: Martim Campbell. (124 min.)
- PEREIRA, D. W. **Escalada**. São Paulo: Odysseus, 2007.

TEMA DA AULA - 12

Corrida de orientação II

RODA INICIAL

- Essa roda inicial se repete em relação à proposta realizada na aula anterior que pode ser acrescida dos seguintes pontos: levantar o questionamento sobre formas de navegação que podem ser realizadas à noite (Cruzeiro do Sul); abordar de maneira simplificada os equipamentos que são utilizados para a navegação (sextante, bússolas, aparelhos de GPS); abordar de maneira simplificada os diferentes tipos de mapas existentes (mapas, cartas topográficas e de navegação); abordar de maneira simplificada os sistemas de escala e de coordenadas. Dessa forma, empregando novos conteúdos, relacionados à corrida de orientação que poderiam ser desenvolvidos em várias aulas, ou até mesmo, poderiam ser o foco de tarefas de pesquisa (ex.: internet, biblioteca, com outros professores etc.).

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Utilizando mapas ou croquis: um mapa também pode ser denominado de croqui, quando desenhado à mão, instrumento que sempre utilizamos ao representar o espaço de nossa escola, em nossas atividades. É de simples confecção e pode ser copiado em vários exemplares para os alunos em máquinas copiadoras: a) os alunos, em duplas, deverão desenhar um mapa (croqui) localizando a escola e suas casas como pontos principais, além de pontos secundários (farmácia, mercados etc.). Os alunos deverão representar os quarteirões e ruas que passam para chegar à escola; b) é possível complementar a atividade, pedindo que os envolvidos desenhem a escola vista de cima (vista aérea), como uma planta baixa, com suas salas, refeitório, direção, e os outros ambientes. Andar pela escola e conferir com os alunos se os croquis confeccionados correspondem à realidade: número de salas, proporção etc. O que você vê no seu mapa corresponde às construções da escola? Qualquer um poderia se orientar com seu croqui? Troque de mapa com a dupla vizinha e faça as correções que julgar necessárias. Em seguida, destrua e verifique as adaptações que deverá fazer.
2. Corrida de orientação (cooperativo): questionar aos alunos sobre a origem pré-histórica da caminhada, dos povos nômades e a busca de alimentos e segurança, abordagem que será potencializada se for tratada de forma interdisciplinar e empregar imagens e fotos de caminhadas, inclusive dos próprios livros de história e geografia dos alunos, entre outros: a) o professor deverá desenhar um mapa (croqui) que corresponda ao local onde o jogo será realizado. Seja pátio, quadra ou parque, é possível colocar palavras sobre figuras do mapa, transformando o local num cenário natural, a lixeira pode representar uma rocha, a coluna uma árvore e assim por diante; b) corte ou rasgue o mapa em dez ou 12 pedaços (ou mais, dependendo da quantidade de jogadores) de modo que cada pedaço tenha uma figura fácil de identificar. Separe cinco ou mais pedaços para uma equipe, mas antes esconda um destes pedaços na área correspondente ao local que eles representam no mapa inteiro. Exemplificando: se os cinco pedaços formam a região do fundo do pátio, um deles deverá estar escondido naquele local. Caberá aos alunos reconhecerem o local, por intermédio dos quatro pedaços restantes, e procurarem o quinto pedaço no fundo do pátio. Faça o mesmo para os outros grupos. Talvez, surja dos próprios alunos a ideia cooperativa de unir todos os pedaços para localizar melhor os pontos. c) quando todos os grupos se juntarem e completarem o mapa inteiro, o professor marca o X do local a ser descoberto e coloca como regra que o prêmio só poderá ser aberto se a classe toda estiver junta na descoberta. Salienta-se que o prêmio pode ser uma bela mensagem educativa, ou um CD com uma música a ser trabalhada na aula.

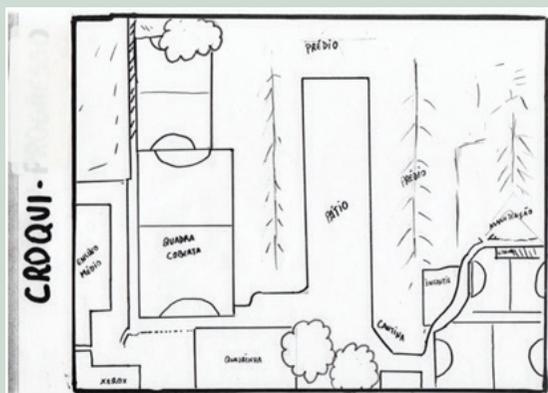


Figura 1: Exemplo de croqui.

Fonte: Foto - Laércio Franco

DICAS

- O professor pode aumentar ou diminuir a complexidade das atividades, dependendo da maturidade da turma, numa possível sequência de aulas. Há dezenas de filmes, livros e outras fontes, que se utilizam de algo valioso escondido como tema de algo aventureiro e extraordinário (ex.: *Indiana Jones* e *Os Goonies* de Steven Spielberg, ou *As Minas do Rei Salomão*, de Steve Boyum), os quais podem ser uma opção estimulante para o professor e para os envolvidos. Salienta-se novamente que é necessário evitar o uso do termo 'caça', em prol de termos como orientação, enduro, *trekking*, corrida de aventura, entre outros que trabalham este tema.
- Dica de inclusão: Uma aula com muito apelo visual pode inviabilizar a participação de pessoas cegas ou deficientes visuais. É importante pensar estratégias de descrição das imagens e desenhos para essas pessoas, isso pode ser feito por um colega tutor.

RODA FINAL

- Promover os seguintes questionamentos: Você consegue reconhecer em seu mapa as construções da escola? Qualquer um conseguiria se orientar pelo seu croqui? Como vocês entendem que seriam os mapas antigos? Como vocês montariam uma corrida de orientação na escola? E no bairro?

PARA SABER MAIS

- FOSP-Federação de Orientação de São Paulo. Disponível em; <<http://www.fosp.com.br/>>. Acesso em: 4 mar. 2014.

TEMA DA AULA - 13

Parkour II

RODA INICIAL

- Essa roda inicial se repete em relação à proposta realizada na aula anterior que pode ser acrescida de questionamentos em relação aos aspectos éticos presentes nesta prática, tais como entrada em locais não autorizados; como minimizar os impactos ambientais; relação com outros indivíduos que podem estar nos mesmos locais em que se pratica o *Parkour*; respeito às regras de trânsito. Dessa forma, apresentando novos conteúdos relacionados ao *Parkour* que poderiam ser desenvolvidos em várias aulas, ou até mesmo, poderiam ser o foco de tarefas de pesquisa diversas, utilizando a internet ou envolvendo outros professores.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. **Experimentando técnicas e manobras:** utilizando colchões, ou uma lona sobre um gramado fofo, alunos deverão aprender a rolar para se defender de possíveis quedas. Importante não deixar o aluno apoiar a cabeça na execução do rolamento. Em seguida, os envolvidos deverão experimentar todos os obstáculos disponíveis – indicados pelo professor – antes de montar um percurso. Não se deve exigir que todos façam a mesma manobra, respeitando as limitações de cada um. A ideia é explorar a criatividade e contextualização dos conceitos do *Parkour*, dentro dos limites individuais.
2. **O *Parkour* completo:** os alunos, em grupos de três ou quatro colegas, deverão montar um percurso básico, de cinco a sete obstáculos, para que apresentem movimentos característicos da modalidade, levando em conta o conceito: traçar um percurso ou objetivo e, por meios próprios, alcançá-lo; após todos demonstrarem seu percurso, apresentar aos alunos algumas questões: os movimentos encontrados nessas práticas são comuns para eles? Sentiram dificuldade em realizar essas atividades em relação às habilidades motoras e à estrutura da escola? Essas práticas podem ser feitas em qualquer local público? Qualquer pessoa pode realizar o *Parkour*?
3. ***Parkour* inclusivo:** na atividade anterior, na qual utilizamos um percurso com vários obstáculos, devemos executar algumas vezes para os alunos terem maior confiança no percurso. Em seguida, após os questionamentos que os fizeram refletir sobre o contexto do *Parkour*, fazer a atividade em duplas, colocando uma venda nos olhos de uma das crianças, sendo o colega o guia que terá a responsabilidade de manter a integridade do companheiro para não esbarrar em nenhum obstáculo do percurso. O *tracur* cego pode, ou não, ser auxiliado pelo guia com as mãos, dependendo da confiança que for passando.

DICAS

- Os percursos podem ser criados em equipes de quatro, sendo que cada integrante pode realizar a manobra de acordo com seu limite. Importante limitar a quantidade de obstáculos e o local para a prática do *Parkour* para melhor controlar o grupo. Um playground é um local perfeito para a aula de *Parkour*.

RODA FINAL

- Perguntar sobre o nível de dificuldade, não utilizando as vendas e com as vendas? Os deficientes visuais podem realizar *Parkour*? Como minimizar os impactos ambientais desta atividade? Discutir se é possível adaptarmos o *Parkour* para uma pessoa com outras deficiências, além da visual, e se ela pode se tornar um praticante fora da escola.

PARA SABER MAIS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PARKOUR. Disponível em:<<http://abpkbrasil.wordpress.com/entendendo-o-Parkour/>>. Acesso em: 4 mar. 2014.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PARKOUR. Disponível em:<www.agpk.com.br ou <http://agpk.blogspot.com/>>. Acesso em: 4 mar. 2014.

TEMA DA AULA - 14

Atividades sobre rodas II

RODA INICIAL

- O professor pergunta aos alunos onde eles conheceram e como foi o primeiro contato com o(s) equipamento(s). Em seguida, faz um levantamento sobre terminologias e nomenclaturas conhecidas sobre eles, podendo escrever num cartaz, ou no chão do pátio/quadra, um pequeno glossário, incluindo nomes de manobras, a ser utilizado no desenrolar dos conteúdos. Nem todos possuirão skates, patins, patinetes ou até bicicletas, por isso, pode-se perguntar à turma como é possível incluir todos os alunos nas atividades. Essa discussão deve ser conduzida pelo professor que, deve prever a inclusão de todos com segurança, tranquilizando aqueles que não sabem andar sobre rodas ou não possuem equipamentos específicos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. **Experienciação de um circuito simples.** Os alunos deverão apenas se deslocar utilizando qualquer equipamento sobre rodas, contornando dois ou mais cones (ou marcas) na quadra, sendo que, o professor poderá realizar intervenções em vários momentos, como sugerir aos alunos que não saibam andar de skates que o façam sentados ou deitados; sugerir desafios aos que já sabem andar (obstáculos, saltos, manobras etc.), sugerir uma rápida coreografia a um ou mais grupos etc.
2. **Estafeta:** criar grupos de seis ou sete colegas, em que cada equipe deverá possuir um skate ou bicicleta ou patinete (preferencialmente as equipes com o mesmo tipo de equipamento): a) as equipes se dispõem enfileiradas no fundo da quadra (pátio) e ao sinal do professor, o primeiro aluno de cada equipe, estando sentado no equipamento sobre rodas, deve ser empurrado pelo segundo até uma marca ou cone do outro lado da quadra e retornar até o ponto inicial (ou por 2 colegas no caso de bicicletas). O primeiro aluno vai para o fim da fila, enquanto o segundo senta no equipamento e o terceiro o empurra no mesmo trajeto e assim por diante. A equipe encerra sua prática quando todos realizarem a tarefa. A primeira rodada não precisa ser competitiva, para melhor adaptação ao material.

DICAS

- O aluno que estiver sobre o equipamento não deve auxiliar o colega que está empurrando. Essa regra diminui possíveis acidentes: a) Dependendo do nível dos alunos, eles poderão se deslocar pilotando o equipamento, podendo, inclusive, variar as regras, tais como se deslocar deitado; utilizar apenas um dos membros (pé ou mão, lado direito e esquerdo) para se impulsionar; colocar diferentes obstáculos no percurso, dar tarefas para a fila, durante o deslocamento do colega etc.; b) Podem ser utilizadas variações consagradas de jogos de estafetas como, por exemplo: contornar a própria fila; contornar cada integrante da fila (zigzague); passar entre as pernas dos colegas etc. Combinações com outros materiais pedagógicos, como bolas, cordas, colchões, também podem enriquecer a atividade. Uma das tarefas do corredor pode ser o arremesso da bola à cesta, deslocar-se quicando a bola; sair do equipamento, dar um rolamento e voltar sobre rodas (treinar quedas). Caso haja equipamentos diferentes para cada equipe (uma bicicleta em uma fila e skates para as outras, por exemplo), poderá ocorrer a troca do material entre elas.

RODA FINAL

- Abordar as diferenças de desempenho individuais, mas ressaltando que o resultado é coletivo (o mais rápido compensa o desempenho do mais lento). Perguntar se alguém conhece competições sobre rodas e como são as regras e os espaços dessas competições, campeonatos ou apresentações.

PARA SABER MAIS

- APRESENTAÇÃO amadora sobre patins. Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=AgAlzBEVMU4>>. Acesso em: 20 out. 2013.
- COREOGRAFIA sobre rodas - Grupo extremus. 2 out. 2012. (1 min 0,54 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=myVcpK4g6Lw>>. Acesso em: 20 out. 2013.

TEMA DA AULA - 15

Práticas corporais de aventura sobre rodas e questões sobre deficiências

RODA INICIAL

Iniciar uma conversa com os alunos sobre questões relacionadas às deficiências (tipos de deficiência, pessoas com deficiência que sejam conhecidas dos alunos, participação das pessoas com deficiência em práticas de aventura). Feito isso, apresentar a proposta da aula.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. **'Atividade sobre rodas com vendas'**: organizar os grupos de alunos em trios e propor que sejam realizadas atividades de deslocamento com skate ou outro equipamento sobre rodas, em que um aluno estará usando vendas e os outros dois serão seus 'guias', dando apoio ao lado. Sugere-se que o aluno vendado se desloque, inicialmente, sentado e, somente após estar confiante e em condições, realize esta atividade de pé e, mesmo assim, com os colegas apoiando-o. Repetir este procedimento até que todos tenham tido as oportunidades de andar de 'skate com vendas' e de serem os 'guias'.



Figura 1: Aluno vendado sobre rodas, com apoio dos colegas.

Fonte: Foto - Laercio Franco.

DICAS

- Recomenda-se veementemente que esta proposta seja antecipada das aulas específicas sobre a (s) prática (s) escolhida (s) e que, seja discutida a relevância do envolvimento de todos para alcançar os objetivos e reduzir os riscos. Além disso, a escolha dos locais e o uso de equipamentos de proteção (capacetes, joelheiras e luvas) são de grande relevância se possível.

- O professor deve acompanhar as atividades e realizar intervenções caso ocorram situações inadequadas (um grupo de alunos vendados), ou os alunos se envolvam em situações de risco (ex.: deslocamento do grupo que está vendado para um local que não permita a realização desta proposta).

RODA FINAL

- Levantar as percepções dos alunos em relação à deficiência vivenciada e as sensações subsequentes. Levantar aspectos do cotidiano das pessoas com deficiência na sociedade (ex.: questões de acessibilidade, placas de identificação sonoras, travessia de cruzamentos de trânsito, em atividades esportivas tradicionais e práticas de aventura etc.), enfatizando a relevância das adaptações e, principalmente, da participação de todos para a superação de problemas. Questionar os alunos sobre as formas que estas práticas podem ser promovidas, para que seja possível a inclusão efetiva de pessoas com deficiência, enfatizando a relevância das adaptações e, principalmente, da participação de todos para que as propostas sejam exitosas.

PARA SABER MAIS

- MARQUES, Alexandre Carriconde; CIDADE, Ruth Eugênia; LOPES, Kathya. Questões da deficiência e as ações no Programa Segundo Tempo. In: OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli de; PERIM, Gianna Lepre (Org.) **Fundamentos pedagógicos do Programa Segundo Tempo**: da reflexão à prática. Maringá: Eduem, 2009.

Sugestão de filme:

- ALMA de surfista. Disponível em: <<http://vimeo.com/63505722>>. Acesso em: 12 nov. 2013.

TEMA DA AULA - 16

Atividade sobre rodas III (Festival)

RODA INICIAL

- Após os alunos vivenciarem ao menos duas aulas de atividades sobre rodas, é interessante que exponham algumas de suas habilidades. Uma apresentação do grupo pode enriquecer uma série de competências de cada aluno, tais como a coletividade, cooperação, criatividade, entre outros. Salienta-se que não são necessários equipamentos sobre rodas para todos participantes, pois há possibilidade de coreografias múltiplas, e que não se deva exigir rendimento técnico das crianças, mas sua efetiva participação. Caso haja cadeirantes no grupo, esse momento pode ser especial para sua efetiva participação.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. O professor apresenta algumas opções de músicas para o grupo votar e escolher apenas uma música tema. Dividir o grupo em equipes de cinco ou seis integrantes, cada grupo deverá apresentar uma sequência coreográfica de três movimentos, utilizando ao menos um equipamento sobre rodas. Portanto, dentro da apresentação poderá haver movimentos coreográficos apenas corporais, sem rodas, isso caso não haja equipamentos para todos.
2. O grupo deverá unir todas as coreografias produzidas pelas equipes em uma única apresentação;
3. Dependendo do envolvimento do grupo e da comunidade, é possível convidar parentes e amigos presentes na escola para assistir à apresentação (talvez em outro dia).

DICAS

- Normalmente, a estratégia de dividir em grupos minimiza a exposição dos tímidos, mas, se mesmo assim, houver recusa de um ou outro aluno em se apresentar, coloque-o em outra função, como a de jurado, por exemplo.

RODA FINAL

- Primeiramente, elogiar a participação dos alunos e solicitar que o grupo faça uma avaliação do processo de criação e do resultado.

PARA SABER MAIS

- APRESENTAÇÃO amadora sobre patins. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=AgAlzBEVMU4>>. Acesso em: 20 out. 2013.
- COREOGRAFIA sobre rodas - Grupo extremus. 2 out. 2012. (1 min 0,54 s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=myVcpK4g6Lw>>. Acesso em: 20 out. 2013.

TEMA DA AULA - 17

Surfe

RODA INICIAL

Iniciar a conversa questionando os alunos sobre o que eles conhecem do surfe, buscando abordar aspectos históricos (ex.: possíveis origens, início da prática em diferentes países e no Brasil etc.) e contemporâneos (ex.: locais no mundo em que o surfe é praticado, personalidades internacionais e brasileiras que se destacam nessa prática, presença de caráter recreativo e esportivo etc.).

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Desenhar a prancha no chão e simular o surfar. Pode ser com giz, na quadra mesmo. Dependendo da estrutura da escola, é possível adaptar bancos suecos ou similares para essa função. Os alunos deverão verificar os principais tipos de prancha existentes e concretizá-las numa representação na quadra. Os envolvidos podem escolher o tipo que quiserem. Apenas peça que não pintem 'dentro' da prancha para não se sujarem, pois, em seguida se deitarão nela; - desenhar na quadra a sequência: a) alto mar; b) local onde se formam as ondas, c) local onde arrebentam as ondas e d) da praia. Após isso, todos deverão deitar em suas pranchas. Ao comando do professor 'Onda', os alunos devem levantar e surfar por alguns segundos. Ao novo comando 'Vento', os alunos trocam de prancha e deitam. Repetir algumas vezes a atividade.
2. Assim que os alunos tiverem noção do que é o surfe, o professor pode verificar se eles conseguiram contextualizar os conceitos ao realizar o jogo 'Vivo ou Morto', trocando os comandos para 'Onda ou Prancha' (PEREIRA; ARMBRUST, 2010): a) os alunos começam deitados em pranchas desenhadas no chão; b) o professor comanda 'Onda' – os alunos devem levantar (dropar) e simular o movimento do surfe. O professor comanda 'Prancha' – os alunos devem deitar e remar, simulando o romper das ondas a sua frente. Assim como no jogo 'Vivo ou Morto', o professor deve tentar enganar os envolvidos, mudando a sequência dos comandos. As posições em pé podem variar, pedindo que fiquem num pé só ou que inventem manobras.
3. O surfe requer equilíbrio e coordenação e, durante a prática, um dos movimentos que precisam ser realizados é para ficar em pé na prancha ou subida rápida. Sobre a prancha desenhada no chão, os alunos deverão realizar as manobras a seguir, como se estivessem no mar, a partir dos comandos dados pelo professor: 1- o surfista deixa a margem e rema deitado na prancha, furando a arrebentação das ondas – comando: 'Remar'; 2- o surfista flutua na água próximo do local onde a onda começará a quebrar – comando: 'Pare de remar e se prepare para a onda'; 3- quando a onda se aproxima, o surfista rema com mais força para alcançá-la. Esse passo denomina-se pegar a onda e requer uma força maior dos braços – comando: 'Remar rápido'; 4- pouco antes de a onda começar a quebrar, o surfista empurra a prancha para baixo, como se estivesse fazendo uma flexão de braços. Ao mesmo tempo, ele puxa as pernas para baixo do corpo, firma os pés e fica em pé (subida rápida) – comando: 'Ficar em pé'.

DICAS

- Dica para a atividade 3: É possível desenhar as pranchas na largura de colchonetes e utilizá-los para que os alunos se deem. Além de utilizar 'desenhos no chão com giz' é possível utilizar colchonetes, caixas de papelão abertas, tábuas etc. Esses equipamentos podem viabilizar a participação de pessoas com deficiência visual.
- Para as três atividades, além dos comandos orais/sonoros, é possível associar comandos visuais/gestos para que alunos surdos ou com deficiência auditiva participem da atividade.

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre as dificuldades de equilíbrio e as diferenças possíveis na prática sem ondas e com ondas no mar. Perguntar sobre as diferentes manobras. Abrir um debate sobre como fazer quando as ondas são muito grandes ou muito pequenas e outros. Por fim, abordar aspectos relacionados à gestão de riscos no surfe (equipamentos e técnicas necessárias, características dos espaços, correnteza). Além disso, orientar os alunos que esta atividade é uma adaptação à modalidade e que, caso queiram praticá-la, isso deve ser realizado com supervisão ou orientação.

PARA SABER MAIS

- SURFE. Disponível em: <www.wikipedia.org/wiki/Surfe>. Acesso em: 16 fev. 2010.
- PEREIRA, Dimitri Wu; ARMBRUST, Igor. **Pedagogia da aventura**: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2010.
- SURF. Disponível em; <<http://www.youtube.com/watch?v=CE6QdokBc-4&NR=1&feature=fvwp>>. Acesso em: 16 fev. 2010.

TEMA DA AULA - 18*Slackline II***RODA INICIAL**

- Material para o professor: *slackline*, assim como outras práticas de aventura, podem gerar impactos ambientais, como a utilização indiscriminada de estruturas de suporte para a fita tubular (ex.: árvores de reduzidas dimensões) e problemas na relação dos praticantes com outras pessoas que podem frequentar os mesmos locais ou próximos a estes durante as atividades. Nesse sentido, estratégias para minimizar estes impactos se relacionam com a utilização de estruturas de fixação específicas, como postes e *slackpoints* (consultar a sessão PARA SABER MAIS), que são os mais indicados, ou o emprego de árvores (grandes dimensões, que podem ser utilizadas para esse fim e com materiais de proteção). No que se refere ao compartilhamento de espaços para a realização da prática de *slackline*, o mais indicado é sempre buscar realizar esta atividade de modo a não interferir com os objetivos de outros indivíduos (partilha de espaços ao ar livre).
- Iniciar uma conversa sobre o tema com os alunos, a fim de promover um levantamento de informações sobre os locais conhecidos em que ocorre a prática de *slackline* (ex.: praças, parques, associações, praias), para discutir as estratégias que minimizem possíveis impactos ambientais que sejam gerados por essa prática de aventura, para então apresentar a proposta que será realizada no dia.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Realizar uma caminhada, de modo a levantar possíveis espaços dentro da escola que possam ser empregados para a montagem do *slackline*, para explicitar as diferenças entre a utilização de estruturas já construídas e outras naturais, bem como as estratégias para realizar esta atividade, de modo a interferir ao mínimo nos objetivos de outros estudantes que possam realizar atividades diferentes nos mesmos locais (ex.: montar uma estrutura de *slackline*, usando a estrutura da tabela de basquete em uma quadra, ao mesmo tempo em que outros estejam praticando esse esporte; montar a estrutura de *slackline* entre árvores nas quais pessoas estejam sentadas abaixo dessas).
2. Montar a fita tubular entre dois pontos de fixação (preferencialmente em estruturas construídas ou árvores, conforme descrito anteriormente) que não sejam mais distantes do que 10 m (preferencialmente 7 m) e a uma altura de 30 cm. Salienta-se que é de grande relevância que o grupo acompanhe a montagem da estrutura para a prática de *slackline*, pois isso se relaciona com o desenvolvimento de percepções sobre os riscos existentes, os possíveis impactos ambientais e as formas que estes podem ser tratados ou minimizados. a) organizar os alunos em duplas e realizar atividades de equilíbrio, em que um dos colegas permanece ao lado do colega que está em cima da fita, também propondo buscar equilibrar-se em um pé de cada vez; b) ainda em duplas, um destes irá realizar a travessia, podendo apoiar suas mãos nas mãos do colega (apoio) que estará caminhando ao lado da fita. Após a ida e o retorno, passar para a dupla seguinte e, quando todas as duplas tiverem passado, realizar alteração de posições (dos que estavam em cima da fita) e repetir a atividade até que todos possam praticar. Os alunos que tiverem interesse podem experimentar o deslocamento de forma independente (preferencialmente acima de grama ou com proteção de colchonetes).



Figuras 1 e 2: uso de estruturas artificiais e *slackpoints*.

Fonte: Foto - Rodrigo Cavasini

3. Para grupos mais avançados, organizar os alunos em quartetos, em que dois se deslocarão na fita, simultaneamente, mas mantendo uma distância de 1 m, contando com outros dois colegas dando apoio em terra. Além disso, pode ser proposto que os alunos busquem se encontrar na parte central da fita e, inclusive que troquem de posição e prossigam no deslocamento.

DICAS

- Dica para a atividade 3: essas atividades podem ser consideravelmente desafiadoras e, dependendo das características de cada grupo, talvez seja necessário um tempo maior para a realização do que foi proposto ou, até mesmo, empregar mais do que uma aula.

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre os desafios enfrentados na aula (equilíbrio, força, trabalho em equipe, confiar nos colegas, montagem das estruturas), além disso, realizar um debate sobre as diferentes estratégias que podem ser empregadas para minimizar os impactos ambientais dessa e de outras práticas de aventura.

PARA SABER MAIS

- SLACKLINE. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Slackline>>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- SLACKLINING. Disponível em: <<http://en.wikipedia.org/wiki/Slacklining>>. Acesso em: 14 nov. 2013.
- Slackpoint BecoRS. 24 mar. 2012. (3 min 0,53 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=GlkQ7ISCoOk>>. Acesso em: 19 out. 2013.

TEMA DA AULA - 19

Arvorismo III

RODA INICIAL

- Iniciar uma conversa sobre o tema, a fim de promover um levantamento dos alunos com experiências anteriores em atividades que exijam equilíbrio, força, trabalho em equipe, liderança e tomada de decisão (ex.: alunos que já tenham praticado modalidades como skate, ciclismo, *slackline*...), para explorar tais experiências e aproximar da realidade de cada grupo. Feito isso, apresentar a proposta que será realizada, ao mesmo tempo em que se busca promover uma relação com conhecimentos e experiências prévios dos alunos.

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Empregar os conhecimentos anteriores sobre técnicas de nós, tração de cordas e segurança e montar uma estrutura com cordas entre dois ou mais pontos de fixação, preferencialmente postes ou árvores de grandes dimensões e que possam ser usadas para esse fim: a) divididos em grupos, deverão montar obstáculos semelhantes aos discutidos e vivenciados anteriormente, deixando margem para a criação de novas situações de passarela de um ponto ao outro; b) importante manter o conceito de obstáculos suspensos, mantendo as características do arvorismo, sendo que deverá haver ligação entre uma passarela e outra, de forma que não haja grandes dificuldades para os menos habilidosos realizarem a transposição.
2. Individualmente, os alunos atravessarão de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas (sem encostar no chão). Sugere-se que os alunos realizem esta atividade (deslocamento na corda) um de cada vez e, se for possível, repitam-na ao menos uma vez; a) em duplas, atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas e sem encostar-se no chão; b) em trios ou grupos maiores - atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o suporte das cordas e sem encostar-se no chão.
3. Empregar a estrutura (usando apenas a corda mais próxima ao chão), em que os alunos deverão realizar as seguintes atividades: a) em grupos de cinco ou mais integrantes, os alunos buscarão atravessar de um lado para o outro, podendo contar somente com o auxílio dos integrantes do grupo, podendo ou não, encostar-se ao chão. Salienta-se que esta atividade poderá demandar um tempo considerável para sua realização, pelos desafios de trabalho em equipe, tomada de decisão e liderança.

DICAS

- Dica da atividade 2: recomenda-se que um ou mais alunos acompanhem os colegas que estiverem realizando as atividades com as cordas. Para tanto, deslocando-se ao lado, servindo de apoio e intervindo caso seja necessário. Para a realização desta atividade de forma simultânea (vários alunos), sugere-se que as estruturas e cordas sejam adequadas para essa maior solicitação de força.
- Dica da atividade 3: frente ao caráter desafiador desta tarefa, sugere-se que o professor atue diretamente, dando dicas e orientações aos alunos, caso estes enfrentem muitas dificuldades para a realização desta proposta. Nesse sentido, os links de vídeos disponíveis nas referências 'PARA SABER MAIS' apresentam diversas possibilidades de realização desta e de outras atividades de desafios com cordas.



Figuras 1 e 2: propostas de Circuitos de Desafio com Cordas.

Fonte: Foto - Rodrigo Cavasini

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre as possíveis dificuldades relacionadas à tomada de decisão, trabalho em equipe, liderança e equilíbrio, para estimular a discussão sobre a relevância de buscar soluções para os problemas de forma participativa.

PARA SABER MAIS

- ANIMATED Knots by Grog™. Disponíveis em: <<http://www.animatedknots.com>>. <http://www.slideshare.net/chefenei/manual-de-ns>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- GUIA Floripa. Disponível em: <<http://www.guiafloripa.com.br>; <http://www>>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- WEBVENTURE vida ao ar livre. Disponível em: <[webventure.com.br](http://www.webventure.com.br)>. Acesso em: 11 nov. 2013.
- 360 graus. Disponível em: <<http://www.360graus.com.br>>. Acesso em: 11 nov. 2013.

Vídeos com diversas atividades sendo realizadas em circuito de desafio com cordas:

- YMCA Leadership and Challenge Centre - Kids (Low Ropes). 13 set. 2011. (0,32 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=UilTzM3D-8>>. Acesso em: 5 nov. 2013.
- YMCA Leadership and Challenge Centre - Teens (Low Ropes). 13 set. 2011. (0,38 s). Disponível em: <<http://www.youtube.com/watch?v=aivcZF5IAo4>>. Acesso em: 5 nov. 2013.
- EXTREMERA, Antonio Baena. Programas didáticos para educación física a través de la educación de aventura. **Espiral. Cuadernos del Profesorado**, v. 4, n. 7, p. 3-13, 2011.

TEMA DA AULA - 20*Trekking* e Educação Ambiental II**RODA INICIAL**

- Iniciar uma conversa com os alunos sobre as relações existentes entre os seres humanos e desses com a natureza, enfatizando situações ligadas aos resíduos produzidos e dispostos de forma irresponsável pelo ser humano (ex.: latas de refrigerante largadas na rua) e de que forma isso se faz presente nas práticas de aventura (ex.: resíduos largados ao longo de trilhas).
- A promoção de atividades de educação ambiental em conjunto da prática de *trekking* também pode ser realizada por meio de propostas que busquem melhorar a qualidade do meio ambiente. Para tanto, torna-se relevante ampliar a compreensão destas abordagens educacionais que podem ser organizadas em três grupos: atividades educacionais sobre o meio ambiente, que propicia informações sobre os fenômenos ambientais (ex.: conversas sobre problemáticas ambientais); atividades educacionais no meio ambiente que emprega atividades ao ar livre, como as práticas de aventura, para o desenvolvimento de habilidades e aprendizados (ex.: prática orientada de *trekking*); e atividades educacionais para o meio ambiente, em que as intervenções são direcionadas para o enfrentamento de problemáticas ambientais (ex.: recolhimento de resíduos próximos às trilhas).

DESENVOLVIMENTO DA AULA

1. Durante a atividade de *trekking*, estimular os alunos a adotar práticas de mínimo impacto ambiental, além de propor que sejam recolhidos resíduos que estejam dispostos de forma inadequada ao longo da trilha. Para tanto, recomenda-se enfaticamente que todos os participantes desta atividade, tenham luvas (preferencialmente) ou sacolas plásticas que possam ser usadas durante o recolhimento de materiais.
2. No retorno da atividade, realizar uma separação (preferencialmente usando luvas) dos resíduos que foram coletados, como plásticos, latas de alumínio e papéis, seguida do devido encaminhamento (associações de recicladores, coleta de lixo seletiva).

DICAS

- Dica para a atividade 1: sugere-se que sejam levados sacos plásticos com dimensões adequadas para a proposta, de modo que o grupo possa colocar e carregar os materiais que forem retirados da natureza.
- Dica para a atividade 2: esta atividade pode ser promovida em conjunto de professores de diferentes áreas, de modo a tratar deste tema de forma interdisciplinar, ampliando o aprofundamento da proposta. a) dependendo das características do grupo, é possível transformar a coleta em um jogo, com regras competitivas, como: vence o grupo que pegar mais detritos com deterioração mais demorada; ou os maiores; ou os mais poluentes; ou os mais fáceis de reciclar, entre outros, de acordo com a realidade do local.

RODA FINAL

- Questionar os alunos sobre as formas que estas atividades na natureza podem ser realizadas, de modo a promoverem melhorias ao meio ambiente. Além disso, discutir sobre a inclusão de pessoas com deficiência em atividades de *trekking*.

PARA SABER MAIS

- Consultar referências do plano anterior.
- Sites com informações sobre os Princípios de Não Deixar Rastros:
- NO deje rastro. Disponível em: <<http://www.nols.edu/espanol/cursos/ndr/>>. Acesso em: 10 nov. 2013.
- SIN dejar huellas. Disponível em: <<http://Int.org/learn/sin-dejar-huellas>>. Acesso em: 10 nov. 2013.
- DIAS, Genebaldo Freire. **Educação ambiental: princípios e prática**. São Paulo: Gaia, 2010.

SOBRE OS AUTORES

Amauri Aparecido Bássoli de Oliveira

Graduado em Educação Física pela Universidade do Norte do Paraná (Unopar), Mestre em Ciência do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Professor da Universidade Estadual de Maringá-UEM/PR.

Fernando Jaime González

Graduado em Educação Física pelo Instituto del Profesorado de Educación Física (Córdoba/Argentina). Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Doutor em Ciências do Movimento Humano pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijuí/RS.

Laércio Claro Pereira Franco

Graduado em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Mestre em Motricidade Humana pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp). Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho- Rio Claro (Unesp). Professor da Metrocamp - Campinas/SP.

Luciana Maria Fernandes Silva

Graduada em Educação Física pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp). Professora da Universidade Federal do Ceará – UFC/CE.

Luiz Gustavo Bonatto Rufino

Bacharel em Educação Física pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (Unesp). Licenciado em Educação Física por esta mesma instituição. Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Rio Claro (Unesp). Doutorando em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Rio Claro – Unesp/SP.

Rodrigo Cavasini

Graduado em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS/RS.

Suraya Cristina Darido

Graduada em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Mestre em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP). Doutora em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo (USP). Professora da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho - Rio Claro (Unesp) e Livre docente pela mesma Instituição (Unesp).