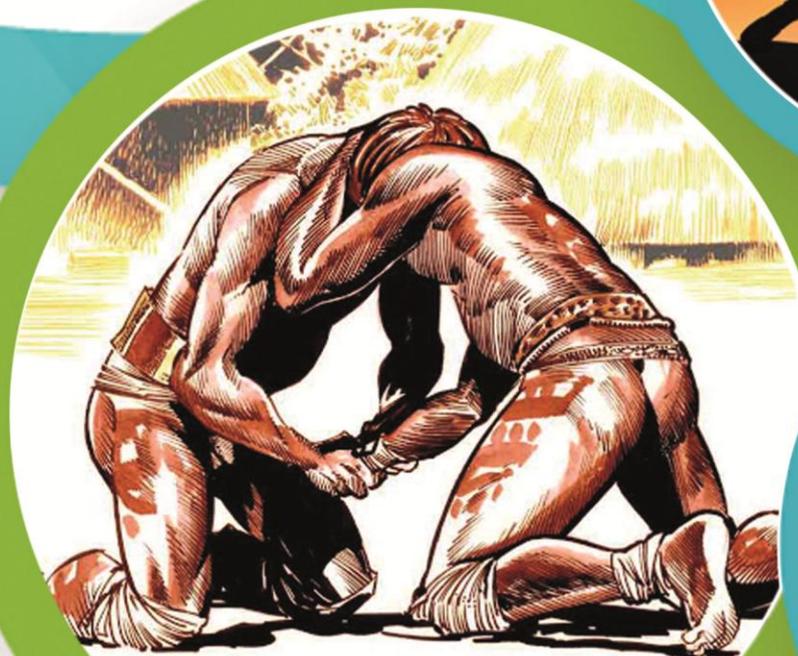


PRODUTO EDUCACIONAL

AS LUTAS COMO CONTEÚDO ESCOLAR: O DESAFIO É ENSINAR!



ELABORAÇÃO:

PROF. ME. LEANDRO FERNANDES GARCIA

SUPERVISÃO GERAL:

PROF.^a DR.^a LILIAN APARECIDA FERREIRA

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA – UNESP – FACULDADE DE CIÊNCIAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM DOCÊNCIA
PARA A EDUCAÇÃO BÁSICA

“AS LUTAS COMO CONTEÚDO ESCOLAR: O DESAFIO É ENSINAR!”

Elaboração: Prof.º Me. Leandro Fernandes Garcia

Supervisão Geral: Prof.ª Dr.ª Lilian Aparecida Ferreira

Universidade Estadual Paulista – UNESP – Faculdade de Ciências

Programa de Pós-Graduação em Docência para a Educação Básica



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	1
1. JOGOS DE LUTAS	10
1.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA OS JOGOS DE LUTAS.....	11
1.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR	13
2. KUNG FU.....	14
2.1 WING CHUN	20
2.1.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O WING CHUN ...	21
2.2 SHUAIJIAO	23
2.2.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O SHUAIJIAO	24
2.3 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR	26
3. HUKA HUKA	27
3.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O HUKA HUKA	29
3.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR	30
4. CAPOEIRA	31
4.1 UMA PROPOSTA DE VIVENCIA PRÁTICA PARA A CAPOEIRA	35
4.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR	36
5. CRONOGRAMA DE PROPOSTA DE ENSINO PARA O CONTEÚDO LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA	38
SUGESTÕES DE LEITURA:	43
SUGESTÕES DE VÍDEOS:	44
SUGESTÕES DE SITES E BLOGS:	44



APRESENTAÇÃO

Este livreto pretende se constituir como um material de apoio ao ensino das lutas nas aulas de Educação Física, envolvendo elementos didático-pedagógicos, históricos e culturais. Seu processo de construção se deu a partir da dissertação de mestrado intitulada O ENSINO DAS LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA: POSSIBILIDADES E DESAFIOS, desenvolvida em uma realidade particular de ensino público junto a uma turma de 7.º ano do ensino fundamental de autoria de Leandro Fernandes Garcia e sob a orientação da professora doutora Lílian Aparecida Ferreira.

De modo a situar o processo de construção deste produto educacional, gostaríamos de esclarecer que as proposições aqui presentes tiveram sua materialidade a partir dos **Estudos Culturais**¹ e do **Multiculturalismo Crítico**² como inspirações teóricas. Isso significa que eles nos ofereceram subsídios para que pudéssemos melhor compreender o fenômeno do ensino das lutas, auxiliando na reflexão sobre os processos de ensino e de aprendizagem deste conteúdo nas aulas de Educação Física. Todavia, por identificarmos elementos que ainda carecem de mais investigações e consolidações teóricas, nos valem de apropriações teórico-conceituais de outras perspectivas que não se restringem aos Estudos Culturais e ao Multiculturalismo Crítico. Trata-se assim de um exercício de construção de uma perspectiva da diversidade no campo teórico.

Os Estudos Culturais se constituem em um campo teórico que busca compreender as estratégias e políticas envolvidas na construção de identidades sociais e como a formação dessas identidades é influenciada por relações de poder. Os Estudos Culturais estudam a linguagem e o poder, e

¹ Numa definição sintética, poder-se-ia dizer que os Estudos Culturais estão preocupados com questões que se situam na conexão entre cultura, significação, identidade e poder.

² Perspectiva que compreende a representação de raça, classe e gênero como o resultado de disputas sociais mais amplas sobre signos e significações.

mais especificamente, como a linguagem é utilizada para moldar identidades que representam um determinado grupo social e assim assegurar formas específicas de autoridade. Os Estudos Culturais também tem como foco analisar teorias de raça e gênero, estudos sobre a mulher, afro-americanos, latinos, e de culturas indígenas e como estas se vinculam às relações de poder dentro de um campo de batalha pela significação, especialmente no que se refere aos processos educacionais. Também é uma de suas preocupações refletir sobre as dinâmicas de funcionamento do cinema, da televisão, das revistas, como instrumentos de produção de linguagem social associada à cultura.

Por sua vez, o Multiculturalismo Crítico é evidenciado no interior dos Estudos Culturais, oferecendo elementos para uma reflexão crítica das relações de poder que permeiam a multiplicidade de culturas e a pluralidade de identidades. Tais identidades se constroem permeadas por aspectos da cultura e influenciadas por relações de poder e lutas em torno da significação.

A sociedade em que vivemos apesar de globalizada ainda apresenta mecanismos de exclusão que não reconhecem questões culturais e sociais, uma sociedade sujeita a relações de poder que é fonte de desigualdades. Nesse sentido, o Multiculturalismo Crítico favorece a compreensão de mecanismos de discriminação, preconceito, machismos e racismos, projetando a superação destes tipos de relações sociais construídas sob a influência de relações desarmônicas de poder.

Integrada à sociedade, a escola é uma instituição formal para o efetivo exercício dos processos de ensino e de aprendizagem, nela os conhecimentos produzidos pela humanidade ao longo do tempo são transmitidos, produzidos e ressignificados nos seus mais diversos âmbitos: histórico, social e cultural. Deste modo, a educação escolar se consolida diante das relações de disputas constituídas entre os conhecimentos, os ambientes de ensino, professores, estudantes, gestão escolar e comunidade escolar.

Sendo assim, dentro da diversidade de manifestações da cultura corporal³ produzidas na sociedade ao longo da história, são muitas as possibilidades a serem tematizados e constituídos como conhecimentos ensinados, aprendidos e avaliados, nos quais se incluem as lutas.

Contudo, a escola possui seus determinantes de tempo, espaço e procedimentos, caracterizados por uma lógica própria de ação, que geralmente se materializam, em contextos particulares. Dessa forma, quaisquer referenciais teóricos, proposições pedagógicas e procedimentos didáticos que almejem dialogar com o ambiente escolar formal, devem ser submetidos a um processo de transposição que lhes permita adequar-se a esfera escolar. Em vista disso, perspectivas relacionadas à classe, classe e gênero são importantes à compreensão das diferenças na escola, mas também estão sujeitas a lógica pré-estabelecida das instituições escolares.

Processos de ensino que são inspirados teoricamente pelos Estudos Culturais e o Multiculturalismo Crítico podem indicar novos caminhos para a construção de um processo educacional que valorize ações democráticas no interior da educação escolar.

Ao considerarmos os Estudos Culturais e o Multiculturalismo Crítico como uma fonte de inspiração teórica, podemos refletir sobre as formas como a multiplicidade de culturas e a diversidade de identidades se apresenta no cotidiano da Educação Física escolar, evidenciando, especialmente, como esses fatores interferem na transposição e na inserção das diversas manifestações da cultura corporal para as aulas de Educação Física.

Neste livreto, focaremos nossos esforços na incorporação das lutas enquanto um dos conhecimentos deste componente curricular.

No entanto, a inspiração teórica alicerçada nos Estudos Culturais e no Multiculturalismo Crítico não nos proporcionou abarcar todo o fenômeno do ensino das lutas na Educação Física escolar. Sendo assim, tornou-se

³ Sob a inspiração teórica dos Estudos Culturais e do Multiculturalismo Crítico, a cultura corporal é considerada como resultado dos embates em torno dos significados atribuídos às brincadeiras, danças, lutas, esportes e ginásticas.

necessário que buscássemos suporte também em outras perspectivas de ensino. Podemos citar, como exemplo, a necessidade de se estabelecer uma proposta de ensino para as lutas, planejada segundo os tempos e espaços das aulas de Educação Física na escola, com uma temporalidade previamente estabelecida e projetando o aprendizado de conteúdos identificados, atendendo assim às demandas da organização escolar. No entanto, tais demandas não inviabilizam procedimentos didáticos alinhados a uma perspectiva cultural do ensino.

Outro aspecto instigante na busca por outras perspectivas teóricas se refere à necessidade de se conjugar o ensino das lutas tanto nos aspectos da sua vivência, aprender a lutar e a desenvolver um saber corporal que possa contribuir com o empoderamento dos estudantes – dentre e fora da escola, quanto à reflexão e o entendimento acerca das práticas corporais específicas das lutas no tocante a sua dimensão histórico-cultural.

Desse modo, inspirados pelos Estudos Culturais e pelo Multiculturalismo Crítico e sob a perspectiva do diálogo no campo teórico é que propomos textos, práticas corporais e sugestões de dinâmicas para o desenvolvimento das lutas, como forma de possibilidades de procedimentos didáticos voltados aos processos de ensino e de aprendizagem sobre o tema lutas.

Para tanto, nosso livreto está estruturado em torno do tema lutas, partindo da conceituação desta manifestação da cultura corporal. A caracterização das lutas ocorrerá por meio da apresentação de suas particularidades e também através da apresentação de um quadro que busca distinguir as lutas de outras manifestações da cultura corporal (danças, esportes e etc.).

No decorrer do texto apresentamos exemplos de lutas. A primeira proposição apresentada será uma variação do tema lutas sob a perspectiva dos jogos, conhecida como “jogos de lutas” ou jogos de oposição.

Nos jogos de lutas, são apresentadas sugestões de atividades que abordam as características gerais de uma luta (por exemplo: enfrentamento físico intencional, alvo no oponente, equilíbrio e desequilíbrio) sob a

perspectiva da ludicidade como ambiente favorável a incorporação das lutas à educação escolar.

A liberdade criativa e o ambiente educacional lúdico como princípios desta manifestação da cultura corporal associada às lutas nos proporcionam elementos que podem favorecer a transposição deste conteúdo as aulas de Educação Física.

Na sequência será o Kung Fu, como um termo que busca ser representante da cultura corporal do oriente, mais especificamente da China. Justificamos sua escolha pelos atributos que compõe esta manifestação de luta e é fruto de uma composição sócio-histórica e cultural constituída milenarmente. Também fundamentamos nossa escolha pelo fato de que esta manifestação de luta costuma ter pouca visibilidade nos currículos de Educação Física, tanto na formação acadêmica quanto no ensino escolar.

O termo Kung Fu engloba práticas associadas às diversas manifestações de lutas corporais (artes marciais), assim como conhecimentos filosóficos, princípios éticos e morais que permeiam a sua vivência.

Posteriormente daremos destaque ao Huka-Huka, uma legítima luta brasileira, que proporciona a aquisição de elementos da cultura indígena do Brasil envolvidos na prática desta luta corporal dos índios do Xingu, que tem muito a ensinar sobre a preservação da identidade cultural de um povo.

O Huka-Huka apresenta-nos uma dinâmica de luta apoiada em princípios éticos e morais, de respeito ao oponente, de responsabilidade para com as tradições e de cooperação no processo de desenvolvimento envolvido no enfrentamento as adversidades. Isto nos é apresentado através dos rituais que compõe a cerimônia na luta.

Outro aspecto próprio desta luta brasileira é a sua beleza visual, que é representada através da simbologia dos adereços e pintura corporal dos lutadores.

A quarta luta enfocará a capoeira. A capoeira é aqui apresentada como autentica manifestação de luta tipicamente brasileira, uma prática corporal

constituída em meio a importantes eventos históricos da sociedade brasileira.

Esta genuína luta nacional é envolta pela música, pela dança, pelo ritmo, como elementos culturais de extrema importância a constituição de sua identidade.

Seus princípios e valores são constituídos em sinergia com a cultura africana e dão o tom da flexibilidade e robustez desta arte, constituída em meio a batalhas pela libertação e representação. Como elemento de grande representação da capoeira nós citamos a ginga, que materializa a postura maleável dos oponentes em meio à agilidade de ataques e defesas em plena sincronia, em um exercício de oposição e coexistência expresso por meio da luta.

Para favorecer ações didáticas envolvendo o tema lutas, oferecemos materiais de apoio para a sua tematização nas aulas de Educação Física (ou até mesmo fora do contexto escolar). Inicialmente será apresentado um registro de ação didática, envolvendo o tema lutas nas aulas de Educação Física escolar como forma de exemplificar o processo de ensino e também incentivar novas propostas neste sentido. Em seguida, serão indicados e recomendados textos com assuntos relacionados às lutas, vídeos alusivos aos exemplos apresentados, assim como propostas de atividades para o ensino das lutas.

A apresentação de alguns conceitos e a proposição de assuntos relativos às lutas ocorrerá por meio da utilização do recurso **QR Code**⁴, como forma de tornar mais elucidativo o panorama das lutas nas aulas de Educação Física, através de vídeos que exemplificam o conteúdo explicitado no texto escrito, assim como a indicação de elementos que se aprofundam no tema, ampliando as possibilidades de visualização, problematização, ressignificação dos conhecimentos em torno das lutas.

⁴ QR Code, ou código QR, é a sigla de “Quick Response” que significa resposta rápida. QR Code é um código de barras, que foi criado em 1994, e possui esse nome, pois dá a capacidade de ser interpretado rapidamente pelas pessoas. É utilizado para armazenar URLs que depois são direcionadas para um site, hotsite, vídeo, etc.



O QUE SÃO LUTAS?

São construções sócio-histórico-culturais que remetem à oposição entre indivíduos, ou grupo de indivíduos, com o objetivo de se sobrepujar ao outro através da utilização de seus atributos físicos ou manipulação de implementos, como armas por exemplo.

Ao longo de seu desenvolvimento, as lutas estiveram ligadas ao aprimoramento de capacidades físicas, aperfeiçoamento de habilidades corporais, ao manuseio de armas, bem como da concepção de estratégias e táticas tendo em vista o domínio do oponente.

O termo lutas possui significados relacionados a lutas sociais, processos históricos, enfrentamentos na esfera do pensamento, assim como lutas corpo a corpo, no entanto, neste livreto iremos nos referir exclusivamente às lutas corporais, favorecendo a tematização das lutas em sua essência e possibilitando a sua diferenciação de outros conteúdos da cultura corporal.

As lutas trabalhadas como um conteúdo da Educação Física escolar são uma oportunidade para que os estudantes vivenciem o prazer do confronto autorizado e socializado, o embate sem agressões, descubram as sensações das lutas corporais, exercitem o autodomínio mediante práticas de oposição e diante dessas experiências sejam capazes de desenvolver relações mais harmoniosas.

Mas nem só da prática corporal vivem as aulas de Educação Física! Por isso é interessante o acesso a um conteúdo que extrapole a vivência de exemplos de lutas, trazendo elementos correspondentes aos processos históricos nos quais as lutas se desenvolveram; a identificação cultural que as permeia e os meios sociais que influenciam em suas características.

Quadro 01 – 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: Adaptado de Rufino (2014, p.31).

Quadro 02 – Características histórico culturais das lutas

Características histórico-culturais	Provavelmente surgiram devido as necessidades do homem de se defender de inimigos ou animais, atacar ou caçar de maneira eficiente.
	Desenvolveu-se ao longo de sua história assumindo características de competição esportiva, de instrumento de autodefesa, assim como instrumento de transmissão de princípios e valores éticos e morais.
	Vincula-se a aspectos culturais do contexto no qual se desenvolveu (modos de viver e pensar)
	Associa-se ao ensino e aprendizagem de princípios comportamentais relacionados à filosofia
	Compõe-se de rituais próprios constituídos ao longo da sua história.
	Possui apresentação visual que as identifica em suas particularidades (vestimentas, instrumentos, locais de lutas...)

Fonte: Elaborado pelo autor.

Neste momento, gostaríamos de salientar a importância da preparação do ambiente que será utilizado para as situações de ensino de lutas nas aulas de Educação Física. O reconhecimento prévio dos locais de aula (sejam eles a quadra poliesportiva, o pátio coberto ou descoberto, a sombra de uma árvore, ou até mesmo a sala de aula) é relevante para que o mesmo possa ser

preparado de modo a evitar/minimizar eventuais acidentes durante as atividades práticas. Por exemplo: na vivência de lutas que utilizam o solo, observar se não existem objetos no chão que podem causar ferimentos ou se o solo não é escorregadio, podendo ocasionar deslizos e quedas.

Outra dica é oferecer orientações de segurança aos participantes, como: moderação da força empregada sobre o oponente. Quando as interações de lutas compreenderem a realização de socos e chutes em direção ao oponente, isto deve ser feito como forma de simulação “ensaiada”, evitando a imprevisibilidade e proporcionando um ambiente de lutas mais seguro.

Enfim, as vivências práticas sobre lutas podem se constituir em um ambiente de ensino e de aprendizagem, mas são necessárias preparações e cuidados durante a prática em prol da manutenção da integridade física dos participantes. Certamente, práticas corporais baseadas em movimentos de lutas podem ocasionalmente gerar acidentes, assim como nos esportes, nas brincadeiras, enfim em qualquer prática corporal.

Ainda que as lutas tenham suas raízes históricas ligadas às artes marciais (ou seja, utilização da violência física como arma de guerra), quando são tematizadas nas aulas de Educação Física se configuram como um processo formativo que busca contribuir com a construção da autonomia dos estudantes para que, de posse desse conhecimento, tenham mais recursos para se relacionarem com as pessoas e o mundo em que vivem. Neste sentido, a apropriação das lutas como conteúdo educacional não guarda nenhuma relação com as brigas, manifestações desregradas e violentas que erroneamente, por vezes, são associadas a elas na escola. Diante disso, as lutas necessitam, enquanto manifestações da cultura corporal, ser problematizadas com vistas a minimizar/superar os estereótipos que equivocadamente alimentam seu distanciamento das aulas de Educação Física.

Passemos a apresentação das manifestações de luta selecionadas para este livreto.



1. JOGOS DE LUTAS

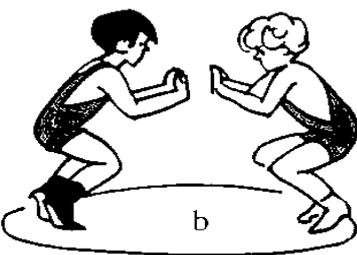
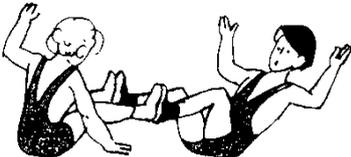
Os jogos de lutas são uma oportunidade para que os estudantes vivenciem algumas características gerais das lutas corporais como: enfrentamento físico direto, regras, oposição entre indivíduos, objetivo centrado no corpo da outra pessoa, ações simultâneas e imprevisibilidade.

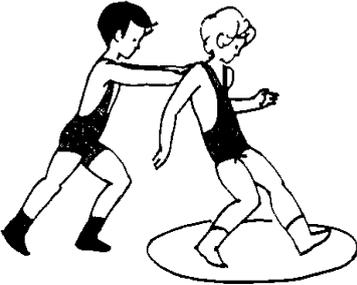
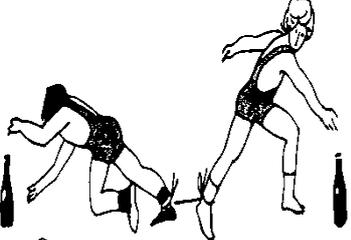
A proposição das lutas nas aulas de Educação Física pode estar sujeito a alguns fatores como o preconceito, processo de formação profissional insuficiente para o ensino deste conteúdo falta de materiais e condições de infraestrutura, dificultando a sua inserção neste contexto.

Entretanto, a dinâmica dos Jogos, sobretudo a ludicidade podem favorecer a sua inclusão das lutas na Educação Física escolar.

1.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA OS JOGOS DE LUTAS

Quadro 02 – Exemplos de jogos de lutas

Jogos de lutas (jogos de oposição)		
Jogos para desequilibrar: jogos que proporcionam a experiência do combate por meio de ações que visam o desequilíbrio do oponente e simultaneamente a manutenção do próprio equilíbrio.		
Mini Sumô	Dentro de área determinada, posição agachada (canguru), deve-se tentar desequilibrar o oponente ou movê-lo para fora da área.	
Pé com Pé	Fazer com que seu colega toque com as costas ou com as mãos no chão.	
Jogos de rapidez e atenção: jogos em que o objetivo está centrado na oposição através de ações que superem o oponente através da velocidade de reação.		
Disputa pelo prendedor	Dentro de área determinada, com prendedores de roupa presos a roupa, deve-se tentar retirar os prendedores do oponente ao mesmo em que se realizam esquivas de corpo evitando que o oponente retire os seus prendedores.	
Giro de velocidade	Os oponentes iniciam esse jogo sentado de costas um para o outro, tendo entre eles um objeto (tampinha de garrafa, bolinha de tênis ou outra bola). Ao sinal de um apito realizam um movimento de rotação em torno do próprio eixo no intuito de alcançar o objeto antes do oponente.	
Jogos de conquista de território: nestes jogos o objetivo é impor-se fisicamente ao oponente, deslocando para fora de um determinado espaço ou permanecendo dentro de um espaço por meio da oposição física.		

<p>Quero Ficar</p>	<p>Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos oponentes é permanecer dentro da área demarcada, enquanto o outro procura fazê-lo deixar a área.</p>	
<p>Quero Sair</p>	<p>Utilizando-se de uma pequena área determinada, o objetivo de um dos oponentes é sair da área demarcada, enquanto o outro procura impedi-lo.</p>	
<p>Jogos de conquista de objetos: jogos que proporcionam a experiência do combate interposto por um determinado material (bola, corda, etc.)</p>		
<p>Luta pela bola</p>	<p>Utilizando-se de uma bola de basquete ou similar, os dois oponentes assumem posição com as duas mãos segurando a bola. Ao sinal, procura-se retirar a bola do adversário e reter a posse de bola.</p>	
<p>Luta pela garrafa</p>	<p>Oponentes amarrados pelo tornozelo através de uma faixa de judô, lenço, corda ou similar. O objetivo do jogo é tocar a garrafa antes do seu oponente.</p>	

Fonte: Adaptado do site da Secretaria Estadual de Educação do Paraná⁵

⁵ Disponível em: <<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=413>>. Acesso em: 24 mar. 2020.



1.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR

As interações de lutas devem ser incentivadas em um ambiente lúdico e que privilegie relações sociais equilibradas e respeitosas. Dessa forma é necessário que se crie uma atmosfera de colaboração e criatividade durante as aulas, sempre administrando as ações dos participantes oferecendo dicas de segurança e também, por vezes, contendo o ímpeto dos mesmos.

Jogos de lutas geralmente são bastante cansativos, por isso aconselha-se que cada “luta” dure entre 60 e 90 segundos. Também é importante que haja rodízios entre as duplas a fim de manter a motivação dos participantes.

2. KUNG FU

Termo utilizado genericamente para designar artes marciais de origem oriental, mais especificamente as oriundas da China. Os primeiros colonos chineses no ocidente apresentaram as artes marciais chinesas para o mundo ocidental como Kung Fu, que significa literalmente “habilidade em fazer algo”.

Conceitualmente, o termo Kung Fu significa o trabalho contínuo e prolongado em busca da excelência no desenvolvimento de determinada habilidade. Neste sentido, pode-se obter uma aprendizagem Kung Fu nas artes (pintura, música, marcial, dança), na jardinagem, na gastronomia, na filosofia, na poesia e também, mas não exclusivamente, nas lutas.

Kung Fu também pode ser definido então como um modo de vida, como uma filosofia pessoal pautada na determinação e na dedicação em busca de uma meta particular, tendo-se o treinamento perene como meio para se alcançar a maestria no que quer que se faça.

Filme O Reino Proibido com Jet Li e Jackie Chan. Cena sobre a filosofia em torno do Kung Fu.



O reino proibido: O que é Kung Fu?

Mais especificamente quanto às práticas corporais de lutas, o termo Kung Fu está relacionado às artes marciais de origem chinesa e é caracterizado pelo domínio dos movimentos corporais, controle emocional, potencia física, manejo de armas, alta velocidade, agilidade de reação, bem como autoridade ética e moral baseada em princípios filosóficos.

O termo original para as artes marciais chinesas é Wushu que pode ser traduzido como “modo de combate”. Também é encontrado o termo Kuoshu, que significa “arte nacional”, bastante usado na China, que foi imposto pelo governo chinês para designar a arte marcial (*Wushu*) de uma forma mais nacionalista. O Wushu é um desafio físico e mental que tem componentes tradicionais e contemporâneos.

Do ponto de vista da prática corporal, este modo de luta exige intensa expressão artística ao incorporar movimentos graciosos, acrobáticos, esquivas, golpes poderosos, aéreos, dentre outros, tornando-o uma arte marcial de extrema eficácia na luta e defesa pessoal.

<p>Entenda qual é o aprendizado que o Kung Fu (Wushu) nos proporciona.</p>	 <p>O que é Wushu?</p>
--	--

Ao longo de sua história, que denota a cerca de 1200 anos A.C e tem origem nos mosteiros de Shaolin⁶, as práticas relacionadas ao Kung Fu

⁶ O templo Shaolin foi construído em 495 pelo imperador Xiaowen da dinastia Wei do Norte (386-557) para abrigar o mestre indiano Batuo (Buddhabhadra), que veio a ser o primeiro abade do mosteiro. Já existiam traços de marcialidade entre os monges budistas. Esses traços se tornaram fato em 520 com a chegada do monge indiano Bodhidharma, também conhecido como Ta Mo, em chinês, e Daruma Taishi, em japonês.

foram incorporadas de características culturais (como relações de gênero, classe social e econômica, questões geográficas, etnias) dando origem a diferentes famílias (sistemas, tipos) denominadas, de forma geral, de **estilos**⁷ de Kung Fu. Estes estilos estão, na maioria das vezes, relacionados a uma determinada família (e assim são designados pelo seu nome) ou a uma característica particular de seu desenvolvimento histórico e cultural, como por exemplo, os estilos qualificados por nomes de animais.

Um dos mais clássicos estilos de Kung Fu é o dos cinco animais (serpente, garça, louva a deus, tigre e macaco), configurado por expressões corporais que simulam os movimentos característicos de um determinado animal, em ações de ataque e defesa em uma luta corporal. O processo histórico de composição destes estilos, da conta de que estes surgiram da observação minuciosa de monges do templo shaolin à prática habitual de animais na vida selvagem, especialmente em situação de embate com outros animais.

Reflexões de ordem filosófica podem colaborar para um melhor entendimento do sentido do Kung Fu de uma forma mais abrangente, totalizante.

⁷ É um conjunto de elementos, relações, técnicas, costumes, etc. instituído por um fundador e seus seguidores legítimos com o objetivo de perpetuar uma arte marcial.

O mercador veneziano Marco Polo é apresentado à arte do Kung Fu, tendo como professor um **Sifu**⁸ cego.



O que é Kung Fu

A indústria cinematográfica tem grande participação no processo de propagação do Kung Fu, tornando-o conhecido ao redor do mundo. Sua expansão é marcada pelas produções da década de 70, especialmente as relacionadas ao artista marcial e ator chinês, Bruce Lee. Este mestre tornou-se um ícone da cultura pop pelo domínio que demonstrava das técnicas, da filosofia e também por sua representação da cultura do povo chinês dentro do universo das artes marciais.

⁸ Termo do chinês cantonês que tem o significado de pai no Kung Fu, mais precisamente pai mestre. Pode ser usado em contextos gerais, em relações mais informais ou em relações que assumem caráter formal. Para efeito de utilização nesta pesquisa será apresentado representando relações mais formais, como a de um estudante de Kung Fu com o seu mestre.

É preciso lutar para vencer? Pode existir alguma arte marcial que proponha não lutar para vencer? É possível desenvolvermos uma estratégia que nos ensine a vencer sem lutar? Estas perguntas nos levaram as proposições que foram apresentadas ao grande público há mais de quatro décadas, por ninguém menos que o legendário Bruce Lee. Vejamos quais fundamentos estão por detrás destas ideias aparentemente contraditórias.



Bruce Lee: A arte de lutar sem lutar.

A sabedoria do mestre Lee nos favorece, até hoje, às reflexões sobre o universo das lutas. Ao longo de sua vida desenvolveu a sua expressão pessoal das artes marciais a partir de sua experiência como discípulo do mestre **Yip Man**⁹ no estilo **Wing Chun**¹⁰, criando o seu próprio estilo, a sua obra prima, a qual denominou Jeet Kune Do “o caminho do punho interceptador”.

Bruce Lee Uma aula de Kung Fu - Quando o filme Operação Dragão foi lançado há 44 anos, talvez a cena mais complexa do filme fosse à chamada de “Tempo de Lao”. Apresentada antes dos créditos de abertura do filme, ela introduz para o público a filosofia que está por trás dos movimentos de Bruce Lee.



Bruce Lee Uma aula de Kung Fu

⁹ **Yip Man**, também conhecido como Ip Man, era um artista de artes marciais e professor mestre do estilo Wing Chun do Kung Fu. Ensinou a diversos estudantes que futuramente se tornaram mestres notórios, sendo o mais famoso deles Bruce Lee.

¹⁰ O **Wing Chun** (Ving Tsun ou Wing Tsun) é um sistema de luta surgido no sul da China que se distingue pela economia de movimentos, sendo um sistema de defesa pessoal. Simples e eficiente, descarta todo movimento acrobático. É uma arte marcial singular, desenvolvida para permitir que qualquer tipo de pessoa, independentemente de tamanho, força ou sexo, possa se defender de agressores maiores e mais fortes.

Outro aspecto das artes marciais como manifestação das lutas está relacionada às saudações realizadas antes e após uma luta, um treino ou outra situação de ensino. A "saudação tradicional" do Kung Fu é denominada Kin Lai e é feita para indicar respeito e agradecimento.

A saudação Kin Lai é executada com ambas as mãos, sendo que a direita fechada (representando o sol) é sobreposta pela esquerda aberta (representando a lua). O simbolismo deste gesto quer ensinar que usar a inteligência (mão esquerda em palma) é mais eficiente do que usar o punho (mão direita fechada).

<p>Aprenda a fazer a saudação do Kung Fu e entenda seus significados.</p>	 <p>Saudação Marcial</p>
---	---

Recentemente, a animação infantil “Kung Fu Panda” apresentou o estilo dos cinco animais em um filme protagonizado por um urso panda em sua trajetória pessoal no Kung Fu, orientado por seu Sifu e acompanhado dos cinco furiosos: serpente, garça, louva a deus, tigre e macaco.

Ensinamentos do mestre Oogway ao urso panda "Pô" sobre a necessidade de se viver o presente.



Kung fu Panda - Viva o hoje

Como forma de exemplificar as práticas relacionadas ao Kung Fu, a seguir nós apresentaremos dois estilos de lutas associados a ele: o Wing Chun e o Shuaijiao.

2.1 WING CHUN

O Wing Chun (Ving Tsun ou Wing Tsun) é um sistema de luta surgido no sul da China que se distingue pela economia de movimentos, sendo um sistema de defesa pessoal. É um modo de luta simples e eficiente, descarta todo movimento acrobático. É uma arte marcial singular, desenvolvida para permitir que qualquer tipo de pessoa, independentemente de tamanho, força ou sexo, possa se defender de agressores maiores e mais fortes.

Abaixo apresentamos uma sugestão de vídeo para facilitar a compreensão acerca da história de criação desta luta.

<p>Posicione a câmera de seu celular para ver o vídeo sobre a origem do Wing Chun.</p>	 <p>A origem do Wing Chun</p>
--	---

Dentro do Wing Chun, existem diversas "famílias". Ou seja, ao longo do tempo, o estilo foi evoluindo e sofrendo alterações pelos seus mestres, alterações essas que foram sendo ensinadas aos novos praticantes, dando origem a diferenças de algumas técnicas nos grupos (famílias) de Wing Chun. Cada família fez alterações que visam a aperfeiçoá-lo e adaptá-lo para a sua própria realidade, mantendo os princípios fundamentais do estilo, o que é permitido pela arte marcial.

2.1.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O WING CHUN

A principal diferença entre os estilos praticados atualmente está em seu conceito de defesa. Enquanto em outras artes marciais procura-se acima de tudo bloquear o ataque do agressor para depois contra-atacar, ou mesmo desviar este ataque para depois contra-atacar, o princípio básico do Wing Chun é o de utilizar esta força contra o próprio agressor, sendo que a defesa já funciona como ataque e vice-versa.

Embora muitos mestres oficiais do Wing Chun espalhados por todo o

mundo trabalhem para o crescimento deste estilo, sua grande popularidade no ocidente veio a partir de seu praticante mais famoso, Bruce Lee, discípulo de Yip Man, que o praticou e o valorizou, utilizando-o como base para o estilo de luta que ele viria a criar tempos depois, o Jeet Kune Do.

A seguir dois vídeos demonstrando uma aula de Wing Chun para principiantes e a prática de movimentos associados a esta luta. O leitor atento poderá se favorecer dos princípios apresentados para a elaboração de uma vivência prática desta luta.

Neste vídeo você poderá visualizar um exemplo de aula de Wing Chun para iniciantes.



Wing Chun para iniciantes

Pak Sao é uma técnica de bloqueio semelhante a um desvio usado no boxe. Veja exemplos neste vídeo.



A prática Pak Sao

2.2 SHUAIJIAO

A luta pela sobrevivência faz parte natureza humana, e o homem como animal racional desenvolveu, ao longo de sua história, técnicas altamente sofisticadas de combate para compensar diferenças natas como força e velocidade.

A história da arte marcial chinesa trilhou esse caminho evolutivo. Quando as técnicas com “mãos vazias” começaram a se desenvolver, elas primeiramente enfatizaram a luta com técnicas de agarrar e derrubar. O Shuaijiao desenvolveu-se a partir de técnicas primitivas de luta até se transformar em uma forma muito refinada de arte marcial.

Shuaijiao é considerado a arte marcial chinesa de mãos desarmadas mais antiga criada na China. Podendo-se encontrar na história escrita registros da prática de suas técnicas há quase 5.000 anos atrás (aproximadamente 2.700 a.C.), nos tempos do Imperador Amarelo, Huangdi.

O termo Shuaijiao significa: Shuai = derrubar e Jiao = chifres ou chifrar, desta forma a tradução pode ser chifres que derrubam ou chifrar e derrubar. A palavra “chifres” remonta a forma mais antiga de Shuaijiao registrada: o Jiaoti , que se tratava de um combate sangrento, corpo-a-corpo, onde os lutadores utilizavam capacetes com chifres. Outro termo popular (na China) utilizado para se referir ao Shuaijiao é Kuaijiao que significa derrubada rápida.

O Shuaijiao tornou-se um estilo muito rico, com uma estratégia muito elaborada. Shuaijiao é o resultado de um trabalho árduo e detalhado que se perpetuou através de vários milênios. Sendo tão antigo, o Shuaijiao é considerado o predecessor da maioria dos estilos de luta da atualidade.

Adiante, você encontra o QR Code de acesso ao blog Shuaijiao Brasil e pode obter importantes informações sobre esta luta, que também é conhecida como Wrestling Chinês ou Judô Chinês.

Posicione a câmera de seu celular para ver acessar o blog Shuaijiao Brasil e obter maiores informações sobre esta luta milenar chinesa.



Blog Shuaijiao Brasil

2.2 1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O SHUAIJIAO

Um velho dizer popular chinês diz: “Ataques com os punhos são superiores às técnicas de deslocamento; ataques de pés aos ataques de punhos, e técnicas de derrubar superiores aos ataques de pés”. Os combates são normalmente vencidos por quem arremessou o adversário ao solo do que por “Knock Out” (nocaute). Vários mestres são unânimes em dizer que boas técnicas de derrubar (Shuai) representam 40% de um bom lutador, completado por 30% de técnicas de chutes e 30% de técnicas de socos.

Abaixo, duas dicas de vídeos, um sobre o que é Shuaijiao e o outro sobre alguns fundamentos desta luta.

Posicione a câmera de seu celular para ver acessar uma reportagem sobre o Shuaijiao.



O que é Shuaijiao?

Ao posicionar a câmera de seu celular sobre o QR Code você poderá acessar um vídeo apresentando interações de lutas características do Shuaijiao.



Esgrima de mãos

2.3 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR

O Wushu e o Shuaijiao são manifestações de lutas denominadas por artes marciais, portanto, tiveram a sua constituição associada a um momento histórico particular, em meio às guerras. No entanto, ao longo de sua história, tiveram os seus objetivos adequados à constituição social atual. Sendo assim, são lutas que foram transpostas para a sociedade e, assim, podem ser tomadas como objeto de estudo nas aulas de Educação Física.

É muito importante ao professor que ensina lutas estar ciente dos processos históricos, sociais e culturais que envolvem tal manifestação da cultura corporal, assim como buscar ter certo domínio da gestualidade associada as prática corporais específicas, neste caso das lutas oferecidas como exemplo para o Kung Fu. Mas isto não se trata de desempenho técnico, já que nem todos têm vivências anteriores com lutas. Sabendo disso, oferecemos dicas de vídeos que podem exemplificar processos didáticos e oferecer elementos oportunos para o desenvolvimento didático de aulas com lutas.

Também é preciso: preparar antecipadamente o ambiente de aula; oferecer dicas de segurança aos participantes; estar sempre atento as interações de lutas evitando possíveis exageros e também acidentes.

É valido dizer que incentivamos a participação de professores convidados para ministrar palestras sobre assuntos relacionados ao tema lutas e até mesmo proporcionar vivências práticas. Dessa forma valorizamos os saberes oriundos do de outros meios sociais e não somente os já institucionalizados.



3. HUKA HUKA

Os índios brasileiros possuem sua própria arte marcial que utiliza de uma pintura especial no corpo, panos grossos para proteção das articulações, pele de onça na cintura e até colares feitos de placas de caramujos.

O Huka Huka é uma luta corporal tradicional dos povos indígenas, baseada em quedas, imobilizações e chaves, mas sem golpes traumáticos. É praticado por homens e mulheres e representa uma das modalidades de luta corporal de demonstração dos Jogos dos Povos Indígenas.

Este estilo de combate foi criado pelo povo indígena Bakairi e povos do Xingu, localizados no Estado do Mato Grosso. Cada aldeia tem seus melhores lutadores, que se apresentam escolhidos pela comunidade como principais. No amanhecer do dia posterior ao **KUARUP**¹¹ (ritual de homenagem aos mortos ilustres), termina o momento de ressurreição simbólica e o choro e o canto cessam. Os visitantes anunciam sua chegada com gritos e iniciam competições de huka-huka entre os campeões de cada tribo, seguidas de lutas grupais para os jovens. No ritual, um homem chefe, que é considerado o dono da luta, vai até a parte central de uma arena e escolhe os adversários os chamando pelo nome. Abaixo, links para acessar conteúdos audiovisuais sobre o Huka Huka.

¹¹ KUARUP é um ritual indígena, cujo significado para os índios é a despedida dos mortos e encerramento do período de luto.

Costume e tradição dos povos indígenas do Alto Xingu, Brasil.



Huka-Huka, já ouviu falar?

Posicione a câmera de seu celular para ver acessar um vídeo documentário sobre o Huka-Huka, coma participação de Anderson Silva, lutador brasileiro de artes marciais mistas.



Documentário: aldeia Kamayurá

3.1 UMA PROPOSTA DE VIVÊNCIA PRÁTICA PARA O HUKA HUKA

A luta corporal Huka Huka tem início com os oponentes ajoelhados com o objetivo de levantar o oponente e derrubá-lo novamente no chão. Ela começa quando o dono da luta, um homem chefe, caminha até o centro da arena de luta e chama os oponentes pelo nome. Os lutadores se ajoelham girando em círculo anti-horário frente ao oponente, até se entreolharem e se agarrarem, tentando levantar o oponente e derrubá-lo ao chão.

- ⚠ Não existe um juiz tradicional para essa luta, e sim um observado/orientador indígena que seria chamado de dono da luta, cabendo aos lutadores reconhecer a derrota, vitória ou empate.

O lutador vencedor abre os braços e dança em volta do oponente, cantando e imitando uma ave. Essa luta está presente em vários de nossos rituais e significa status para o vencedor. Se ganha o respeito da aldeia e de outras aldeias, felicidade para a família e grande orgulho da comunidade a que pertence. Desde criança já se pratica o huka-huka para se tornar um grande lutador.

- ⚠ Não há prêmio para o vencedor da luta em quaisquer etnias praticantes desta luta, mas sim o reconhecimento e respeito por parte de toda a comunidade.

O Huka-huka, além de esporte, também possui um caráter ritualístico e disciplinar, sendo uma forma encontrada pelos nativos de promover a sua cultura e de participar na vida da tribo. Fora da competição (pois o Huka Huka também possui um simbolismo competitivo), a luta é usada para os jovens índios mostrarem que estão prontos para a vida adulta, testando sua força e virilidade. A arte marcial está inserida em um amplo contexto de competições

realizadas em virtude do KUARUP.

1 Como curiosidade: Essa luta indígena é tão eficiente que, em São Paulo, vem sendo testada na formação de Policiais Militares. A luta também vem sendo estudada por lutadores de artes marciais mistas, de maneira a aplicá-la em combates profissionais.



3.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR

Por se tratar de uma luta indígena, é muito fundamental que se transmita aos participantes toda a atmosfera que envolve essa prática. Mesmo de forma simplificada, são importantes os rituais de entrada no local de lutas. Respeitar o oponente na luta e após ela.

Sendo uma luta de enfrentamento corpo a corpo muito intenso é necessário estar atento para que os participantes não empreguem forma demasiada sobre o oponente. Também é importante preparar um local para as lutas em que o solo seja apropriado, pois se trata de uma luta de solo. Colchonetes, tatames ou até mesmo um gramado favorecem a boa prática desta luta.



4. CAPOEIRA

A capoeira é uma luta criada no Brasil por negros trazidos da África – a partir do século XVI – para trabalharem como escravos, principalmente nas lavouras de cana-de-açúcar. A maior parte deles veio de Angola, país que também era colônia de Portugal. Várias referências a esse país podem ser escutadas nas músicas de capoeira. Falando em música, se você já viu alguma roda de capoeira, vai saber que a musicalidade está muito presente nesta luta.

Sobre o nome capoeira, acredita-se que o termo seja derivado dos locais onde a capoeira era praticada, áreas de clareira ou mato ralo, no meio da mata. José de Alencar (1865), em seu livro *Iracema*, sugere que o termo tenha origem tupi: *caa-apuam-era*, ilha de mato já cortado.

Quando chegavam ao Brasil, os escravos eram alojados em habitações chamadas senzalas, localizadas dentro das unidades de produção, como os engenhos de cana-de-açúcar, onde eram escravizados. Durante a escravidão, os negros eram comercializados e submetidos aos mais diversos tipos de violência pelos senhores do engenho; eram forçados a trabalhar de sol a sol e em condições desumanas. Com o objetivo de evitar fugas – o que poderia representar um grito de esperança para esses africanos – muitos deles eram acorrentados e castigos eram aplicados àqueles que tentassem escapar.

Para defender-se das violências dos capitães do mato, que tinham como atribuição capturar escravos fugitivos; e feitores, que eram aqueles que castigavam os escravos com comportamento “inadequado”, essa população começou a desenvolver a capoeira. Como os escravos eram proibidos de praticar qualquer tipo de luta, a música foi utilizada como uma maneira de disfarce, dessa maneira ela poderia ser percebida como uma dança. Além disso, acredita-se que a prática da capoeira tinha como objetivo aliviar o estresse do trabalho e manter tradições africanas.

A prática da capoeira permitiu o condicionamento físico, a agilidade e o desenvolvimento dos sentidos. Desprovidos de outras armas, foi a partir dos golpes e dos movimentos de defesa da capoeira, ou seja, do próprio corpo, que esses escravos resistiam à bruta violência praticada pelos senhores do engenho, capitães do mato e feitores.

Após a abolição da escravatura, com a assinatura da Lei Áurea em 1888, os negros tornam-se livres, porém continuam à margem da sociedade pelas dificuldades de acesso à educação e trabalho. Diante dessas dificuldades, os capoeiristas participavam de desafios e apresentações públicas em troca de dinheiro para sustentar-se.

As inúmeras barreiras de inserção social dessa população a levou em muitos casos, a cometer crimes como o roubo, o que contribuiu para que a luta fosse associada a uma prática criminosa. Apesar de hoje a entendermos como parte da construção da identidade nacional, tendo sido declarada patrimônio imaterial da humanidade em 2014 pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO), a capoeira foi explicitamente considerada crime em 1890 pelo Código Penal do Brasil, logo após a abolição da escravatura.

Quem fosse pego praticando a capoeira poderia ter pena de dois a seis meses de prisão. Mas antes mesmo da abolição da escravidão, no Código Penal da época imperial, a capoeira já se enquadrava na classificação de vadiagem e, portanto, já era entendida como crime. A habilidade corporal e a destreza dos capoeiristas, que poderia ser usada contra os seus repressores, além da possibilidade de uma rebelião escravista, são apontadas como razões para torná-la um crime.

Foi somente em 1937 que a capoeira deixou de ser considerada um crime e isso se deve, em grande medida, ao esforços do Mestre Bimba. Para afastar-se da imagem marginalizada que a capoeira tinha na sociedade, a luta começou a ser praticada em academias e este Mestre foi o criador da primeira delas, em 1932. Sua academia ganhou alvará de funcionamento em 1937 com a descriminalização da prática. Nesse mesmo ano, mestre Bimba chegou a

fazer uma apresentação de capoeira para o então presidente Getúlio Vargas. A partir de então a luta capoeira ganha status de esporte no Brasil. Atualmente, fala-se em “jogo de capoeira” ou em “roda de capoeira”, pois normalmente os movimentos são apenas simulações de ataque, defesa e esquiva entre dois capoeiristas. O objetivo do jogo é demonstrar superioridade em quesitos como a força, a habilidade, a autoconfiança e, sobretudo, através do gingado.

A esse respeito, abaixo indicamos um vídeo sobre esta temática para facilitar reflexões e tematizações sobre a capoeira.

<p>Posicione a câmera de seu celular para ver acessar este vídeo e obter maiores informações sobre esta luta brasileira.</p>	
<p>Capoeira: luta, dança e jogo.</p>	

Assim como foi citado no início deste texto sobre a capoeira, a música era utilizada para enganar os escravizadores, que ao verem os escravos fazendo movimentos corporais ao som dos instrumentos entendiam que aquele ritual era uma dança e não uma luta. Dessa maneira, a capoeira passou muitas vezes despercebida, possibilitando a sua prática entre os negros. No entanto, o que antes se apresentava como um artifício para esconder os verdadeiros propósitos da prática da capoeira tornou-se uma característica fundamental a constituição da identidade desta luta brasileira.

O principal instrumento da capoeira é o berimbau, símbolo famoso dessa prática. Os diferentes toques do berimbau comandam o ritmo de um jogo de

capoeira, alguns toques são mais lentos, outros mais rápidos, por exemplo. Há alguns simbolismos relacionados aos toques de capoeira, um dos exemplos famosos é o toque de cavalaria, um toque utilizado como aviso aos capoeiristas de que a polícia estava chegando, na época em que os praticantes dessa luta eram perseguidos.

Além das músicas, são bastante famosas também as ladainhas de capoeira, espécies de histórias contadas em forma de canto. Grande parte desses cantos retrata a própria história da escravidão e do surgimento da luta. Também não podemos deixar de citar a importância da transmissão dos saberes relativos à capoeira por meio da oralidade, preservando as suas histórias ao longo da história. Veja esse interessante vídeo sobre a importância da oralidade na história da capoeira:

<p>Posicione a câmera de seu celular para acessar ao documentário sobre a importância da oralidade na história da capoeira.</p>	 <p>Oralidade e capoeira</p>
---	--

Existem vários estilos de capoeira, sendo três os principais:

Capoeira Angola – é a mais antiga, da época da escravidão. Suas principais características são: os golpes são jogados próximos ao chão, o ritmo musical é mais lento e há muita malícia. Durante a roda os participantes não batem palmas.

Capoeira Regional – Mantém a malícia, mais o ritmo musical e os movimentos são mais rápidos e secos. Acrobacias são menos utilizadas. Durante a roda os participantes batem palmas.

Capoeira Contemporânea – Mais praticado atualmente, esse estilo une algumas características da Capoeira Angola e Regional.

Juntamente com as roupas brancas e confortáveis, outro elemento compõe o visual de um capoeirista, o cordão (ou corda). Este adereço representa a graduação do praticante de capoeira. Para facilitar a visualização destas informações, adicionamos um link para acesso a um exemplo de todas as graduações na capoeira e seus respectivos cordões.

<p>Posicione a câmera de seu celular para ter acesso ao conteúdo sobre as cores e significados dos cordões na capoeira.</p>	 <p>Os cordões da capoeira</p>
---	---

4.1 UMA PROPOSTA DE VIVENCIA PRÁTICA PARA A CAPOEIRA

O gingado é um dos principais fundamentos técnicos da capoeira. Trata-se do movimento de todo o corpo de forma ritmada, mantendo o corpo relaxado, deslocando o centro de gravidade do corpo constantemente e mantendo-se alerta para movimentos de esquiva, ataque e contra-ataque.

Reconhecendo a importância da compreensão da expressão corporal para as vivências práticas nas aulas Educação Física, em seguida, nós apresentamos um QR Code que lhe encaminhará para um site contendo os principais movimentos da capoeira como forma de instrumentalizar o ensino desta luta.

<p>Posicione a câmera de seu celular para acessar o conteúdo com “gifs” animados sobre os principais movimentos da capoeira.</p>	 <p>Movimentos básicos da capoeira</p>
--	---

4.2 ORIENTAÇÕES E DICAS AO PROFESSOR

A capoeira é um patrimônio cultural brasileiro e sua prática está presente em grande parte do território nacional e mesmo no exterior. No entanto, nem todos os professores de Educação Física possuem vivências anteriores com esta luta. Oferecemos material de apoio no sentido de instrumentalizar aos professores quanto à existência de fundamentos técnicos que exemplificam esta luta, assim como seus processos de desenvolvimento histórico, social e cultural. No entanto, as dinâmicas relacionadas às rodas de capoeira, com música, ginga e golpes, não é uma dinâmica que se aprenda com algumas

horas de estudo.

Por isso, incentivamos a participação de professores convidados para ministrar palestras e vivência práticas sobre a capoeira, até mesmo a apresentação de estudantes que já pratica esta luta. Acreditamos que parcerias facilitem a tematização das lutas nas aulas de Educação Física.

5. CRONOGRAMA DE PROPOSTA DE ENSINO PARA O CONTEÚDO LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Neste último capítulo, apresentaremos um cronograma de proposta de ensino das lutas como conteúdo das aulas de Educação Física, inspirado teoricamente nos Estudos Culturais e no Multiculturalismo Crítico. De acordo com essas inspirações teóricas, tornam-se inviáveis manuais de procedimentos que ditem as situações de ensino e aprendizagem que devem ser “aplicadas”. Dito isto, este exemplo que iremos descrever constitui-se em um caminho, baseado na intervenção em ambiente educacional específico, durante a nossa pesquisa.

Nosso objetivo é que este material possa encorajar, com a inspiração teórica adotada e os princípios didáticos a ela alinhados, novas perspectivas para o ensino das lutas na Educação Física escolar.

A seguir, iremos tematizar¹² o conteúdo lutas.

Quadro 03 – Exemplo de uma proposta de ensino para o conteúdo lutas

CRONOGRAMA DE PROPOSTA DE ENSINO PARA O CONTEÚDO LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA			
Aula	Objetivos	Conteúdos	Avaliação
Aula 01	Identificar os conhecimentos prévios dos estudantes sobre os saberes declarativos do conteúdo lutas.	<u>Mapeamento</u> (diagnóstico) dos conhecimentos dos estudantes com relação às lutas no ambiente escolar e em suas vivências fora da escola.	Diário de aula do professor e observação dos cadernos do aluno, identificando os conhecimentos prévios sobre as lutas.
<u>Mapeamento</u> : procedimento didático voltado ao diagnóstico de situações pertinentes aos processos de ensino e aprendizagem e que visa oferecer elementos que favoreçam o início de um processo didático, a sua continuidade ou até o redirecionamento do mesmo.			

¹² Tematizar consiste em realizar diversas atividades de ensino de modo a propiciar aos estudantes uma compreensão mais elaborada dos inúmeros aspectos que caracterizam qualquer prática corporal.

Aula 02	Apresentar os conhecimentos prévios e também os pesquisados sobre conceitos identificados no diagnóstico.	Roda de conversa sobre cultura e lutas. Socialização das respostas da aula anterior	Registros escritos dos estudantes
Aula 03	Identificar as características essenciais relativas às lutas para a sua melhor compreensão e diferenciação de outras manifestações da cultura corporal.	Classificar conceitualmente habilidades e conceitos relativos às lutas. Comparar as lutas entre si e mediante outras manifestações da cultura corporal (jogos e esportes, por exemplo).	Diário de aula do professor e registro em fotos.
Aula 04	Conhecer e compreender os <u>jogos de lutas</u> (OLIVIER, 2000) como representação das características particulares das lutas.	Registro de questões conceituais sobre os jogos de lutas e a vivência da prática corporal dos <u>Jogos para desequilibrar</u> .	Diário de aula do professor e registro dos estudantes.
<p><u>Jogos de lutas</u>: Ensino das lutas abordado através de vivências psicomotoras de jogos baseados na compreensão de princípios condicionais do combate, apresentado sob a lógica dos jogos, tais jogos são baseados na obra de Olivier (2000).</p> <p><u>Jogos para desequilibrar</u>: Jogos de oposição que proporcionam a experiência do combate por meio de ações que visam o desequilíbrio do oponente e simultaneamente a manutenção do próprio equilíbrio.</p>			
Aula 05	Favorecer aos iniciantes o processo de identificação dos elementos das lutas, de maneira simplificada, através dos jogos de lutas.	Vivência da prática corporal dos <u>Jogos de rapidez e atenção</u> .	Diário de aula do professor e registro em vídeos.
<p><u>Jogos de rapidez e atenção</u>: Jogos em que o objetivo está centrado na oposição através de ações que superem o oponente através da velocidade de reação.</p>			
Aula 06	Proporcionar vivência de <u>jogos de conquista de território</u> .	Jogos de lutas com ênfase na oposição e luta por conquista de território.	Diário de aula do professor e vídeos, com observações da participação dos estudantes durante a aula e de suas interações com o conteúdo proposto.
<p><u>Jogos de conquista de território</u>: Nestes jogos o objetivo é impor-se fisicamente ao oponente, deslocando para fora de um determinado espaço ou permanecendo dentro de um espaço por meio da oposição física.</p>			
Aula 07	Identificar espaços para a prática das lutas nas adjacências da escola.	<u>Questão conceitual e de mapeamento</u> do entorno da escola para locais destinados à prática de lutas.	Registros escritos

Questão conceitual e de mapeamento: refere-se à realização de um exercício, junto com os estudantes, de identificar espaços para a aprendizagem de lutas nas proximidades da escola.

Aula 08	Exemplificar e registrar conceitos associados pelos estudantes às lutas.	<u>Construção coletiva do quadro conceitual</u> sobre lutas.	Diário de aula do professor, vídeos e fotos do quadro “construído” coletivamente.
---------	--	--	---

Construção coletiva do quadro conceitual: atividade avaliativa de mapeamento na qual cada aluno contribui com os seus conhecimentos para a “construção” de um quadro (no quadro branco da sala de aula, por exemplo) conceitual sobre um determinado tema, neste caso as lutas.

Aula 09	Proporcionar uma <u>leitura</u> acerca das lutas a partir de recursos audiovisuais.	Vídeos com exemplos de diversas lutas para serem discutidos frente aos conhecimentos dos estudantes sobre o conteúdo.	Diário de aula do professor e registro dos estudantes. Fotos da aula.
---------	---	---	---

Leitura: se aceitarmos que o patrimônio cultural corporal se encontra imerso em um emaranhado de relações e significados, promover a leitura dos códigos das práticas corporais constitui-se em uma ação didática que precede a crítica cultural.

Aula 10	<u>Vivenciar</u> o conteúdo lutas a partir do Huka-Huka. <u>Ressignificar</u> os conhecimentos sobre lutas.	Leitura de texto conceitual sobre o <u>Huka-Huka</u> e vivência da prática corporal relacionada ao Huka-Huka.	Diário de aula do professor e vídeos da aula, com observações sobre participação de gênero na luta.
---------	---	---	---

Vivenciar: ato de realizar a vivência das práticas corporais convertidas em tema de estudo. Ressignificar: implica atribuir novos significados a uma manifestação produzida em outro contexto com base na própria experiência cultural. Por exemplo, ao vivenciar uma luta indígena dentro do ambiente escolar (que possui limitações próprias) são necessárias adequações a esta prática e a necessidade de lhe atribuir outros significados. Huka-Huka: é uma luta corporal tradicional dos povos indígenas, baseada em quedas, imobilizações e chaves, mas sem golpes traumáticos. É praticado por homens e mulheres e representa uma das modalidades de luta corporal de demonstração dos Jogos dos Povos Indígenas.

Aula 11	Reconhecer as características do conteúdo lutas a partir da vivência do Tai Chi Kung Fu.	Caminhada; <u>visita didática</u> a um parque público; prática corporal da luta Tai Chi.	Diário do Professor, vídeos.
---------	--	--	------------------------------

Visita didática: situação de ensino efetivada em ambiente extraescolar, mediante o respeito a objetivos didáticos, não sendo assim uma mera excursão turística. Tai Chi: abreviação ou forma resumida de Tai Chi Chuan, uma arte marcial interna, de origem chinesa. Seu estilo é suave, e favorece o relaxamento muscular, ao contrário da maioria das artes marciais, que tem como objetivo a agilidade e a maior tensão dos músculos. O Tai Chi Chuan pode ser considerado uma meditação em movimento.

Aula 12	Identificar as características do conteúdo lutas a partir da vivência capoeira. Resignificar os conhecimentos sobre lutas.	<u>Palestra</u> e vivência corporal da <u>Capoeira</u> .	Diário do professor, vídeos da aula.
---------	--	--	--------------------------------------

Capoeira: Manifestação da cultura corporal caracterizada por seus movimentos ágeis e harmoniosos, em ritmo de música e aspectos coreográficos. Na capoeira os praticantes utilizam mais os movimentos com os pés e a cabeça e menos os movimentos com as mãos.

Palestra: na perspectiva inspirada nos Estudos Culturais e no Multiculturalismo Crítico são incentivadas as participações de convidados (que dominem alguns saberes específicos) como palestrantes em determinados temas. Por exemplo, pais de estudantes, professores de lutas, etc.

Aula 13	Reconhecer as características das lutas a partir da vivência do Shuaijiao (Kung Fu).	Fundamentação teórica sobre o Shuaijiao e vivência de fundamentos técnicos desta luta.	Diário do professor, registros dos estudantes e vídeos da aula.
Aula 14	Promover o <u>aprofundamento</u> e a <u>ampliação</u> sobre o conceito de lutas.	Reconhecer as peculiaridades sobre o Shuaijiao como exemplo de aprofundamento e ampliação.	Diário do professor, registros dos estudantes e vídeos da aula.

O aprofundamento: pretende dar a conhecer melhor a prática corporal, identificando e analisando suas inúmeras peculiaridades e os fatores que influenciaram na composição do seu atual formato, ou seja, saberes que não emergiram nas primeiras leituras.

A ampliação, por sua vez, implica recorrer a outros discursos e fontes de informação, preferivelmente àqueles que oferecem olhares distintos dos que foram disponibilizados até então. Utilizar novas estratégias.

Aula 14	Promover a autonomia dos estudantes por meio do incentivo as suas próprias composições corporais relativas às lutas.	Apresentar imagens em apresentação de ppt para oferecer elementos que permitam aos estudantes que se apropriem conceitualmente do conteúdo lutas. Apresentar diretrizes para a elaboração de pesquisas sobre o tema e subsequente apresentação das <u>composições corporais</u> dos estudantes relativas às lutas.	Diário do professor e vídeos da aula
---------	--	--	--------------------------------------

Composições corporais: compostas a partir da identificação das características de determinada prática corporal, leitura e ressignificação, gerando novas representações para esta prática.

Aula 15	Proporcionar a vivência de alguma luta que seja oportunizada nas adjacências da escola.	Visita didática a uma escola de artes marciais (em academias ou atividades ao ar livre) no entorno da escola; prática corporal identificada no referido local.	Diário de aula do professor e vídeos da aula.
---------	---	--	---

Aula 14	Promover a autonomia dos estudantes por meio da apresentação de suas composições corporais.	Desenvolver o seminário com as apresentações dos estudantes aos seus colegas de sala.	Diário do Professor e vídeos das aulas.
Aula 15	<u>Avaliar</u> teoricamente os conhecimentos dos estudantes sobre o conteúdo lutas nas aulas de Educação Física. Investigar os conhecimentos dos estudantes sobre lutas antes e após o projeto sobre lutas.	Identificação teórica das características principais das lutas. Identificar e refletir criticamente sobre as lutas e métodos utilizados durante o semestre.	Avaliação teórica sobre compreensões sobre o conteúdo lutas. Questionário sobre a perspectiva dos estudantes em relação às lutas e métodos vivenciados durante o semestre.

O papel do registro como ação didática inseparável da avaliação, pois é o que possibilita rever o planejamento inicial, retomar atividades e reorganizar os trabalhos, ou seja, redirecionar a as ações.

O registro facilita ao professor ou professora a retomada do processo para socialização de saberes, discussão em sala de aula e redirecionamento da ação educativa. As anotações das observações e reflexões sobre o que acontece nas aulas, principalmente as falas e posturas dos estudantes, possibilitam a reunião das informações necessárias para a avaliação do trabalho pedagógico.

A avaliação no currículo cultural, para além da observação, apoia-se nos registros elaborados pelo professor e/ou pelos estudantes. As anotações durante ou após as aulas, filmagens, fotografias, gravações em áudio, ou, até mesmo, os diversos aplicativos disponíveis nos celulares e smartphones, figuram entre os recursos mais utilizados. Também convém recolher e arquivar exemplares dos materiais (desenhos, escritos, imagens, etc.) produzidos pelos estudantes durante as aulas ou a partir delas. A reunião de informações sobre o processo subsidia a reflexão a respeito da prática educativa e acumula indícios tanto dos acertos quanto dos possíveis equívocos cometidos no decorrer das atividades.

Fonte: Elaborado pelo autor.



SUGESTÕES DE LEITURA:

CIRINO, C.; PEREIRA, M. P. V. C.; SCAGLIA, A. J. Sistematização dos conteúdos das lutas no Ensino Fundamental: uma proposta de ensino pautada nos jogos. **Revista Mineira de Educação Física**, Viçosa, Edição Especial, n.9, p. 221-227, 2013.

LOPES, R. G. B; KERR, T. O. O ensino das lutas na Educação Física escolar: uma experiência no ensino fundamental. **Motrivivência**. Florianópolis, v. 27, n. 45, p. 262-279, setembro/2015

MCLAREN, P. **Multiculturalismo crítico**. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2000.

NEIRA, M. G. **Educação física cultural**: inspiração e prática pedagógica. 1. ed. Jundiaí/SP: Paco, 2018.

NEIRA, M. G. **Educação Física**: a reflexão e a prática de ensino. São Paulo: Blucher, 2011.

OLIVIER, J. C. **Das brigas aos jogos com regras e enfrentando a indisciplina na escola**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

RUFINO, L. G. B. Lutas. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Orgs.). **Práticas corporais e a organização do conhecimento**: lutas, capoeira e práticas corporais de aventura. Maringá: Editora da universidade estadual de Maringá, 2014. p. 31-67.

SILVA, T. T. da. **Documentos de identidade**: uma introdução às teorias do currículo. Belo Horizonte: Autêntica, 2010.

SUGESTÕES DE VÍDEOS:

	A HISTÓRIA DO KUNG FU WUSHU
	DOCUMENTÁRIO SOBRE CAPOEIRA
	DOCUMENTÁRIO TAI CHI CHUAN
	ESPÍRITO DE LUTA: HUKA HUKA
	SEGREDOS DE SHAOLIN
	GLOBO REPÓRTER: TAI CHI CHUAN

SUGESTÕES DE SITES E BLOGS:

<https://shuaijiaobrasil.com/>

<https://www.fpkf.org/>

<https://www.arteculturacapoeira.com.br/site/>

<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=177>

<http://temas.folha.uol.com.br/viagem-ao-xingu/luta/huka-huka-levanta-poeira-na-aldeia.shtml>