

ENSINO DE LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL II: UMA PROPOSTA METODOLÓGICA

Matheus Henrique Cáussero MATOS¹
Prof. Msc. Gustavo José PRADO²

RESUMO

O ensino de Lutas, também podemos chamar de Artes Marciais, ainda é pouco aplicado nas escolas do Brasil, e muito disso se deve ao fato de professores não terem preparação adequada para esse ensino, bem como também o conhecimento necessário, diferentemente de países orientais, como exemplo. Na história do Brasil podemos ver a presença de artes marciais tradicionais, mais majoritariamente a capoeira. Ainda assim, pouco difundida nas escolas. Este trabalho apresenta esse panorama histórico, e propõem o ensino de lutas nas escolas, especificamente no ensino fundamental. Usamos como metodologia no estudo a abordagem em leituras de artigos referentes ao tema de nosso estudo.

PALAVRAS-CHAVE

Artes marciais; método de ensino; educação física; ensino de lutas.

1. Introdução

Através deste estudo, procuraremos fundamentar e contextualizar a importância do ensino de artes marciais dirigida ao fundamental II, num sentido amplo, desde seus fundamentos históricos, tendo fundamentos na sua base em trabalhos já realizados neste sentido, para também alcançarmos o que pode ser chamado de benfeitorias através dessa disciplina nos tempos atuais, para alunos e professores, sendo este tema de relevância vital dentro do processo socioeducativo.

¹ Graduando em Licenciatura em Educação Física pelas Faculdades Integradas Regionais de Avaré. – 18700-902
- e-mail: mathcaussero20@gmail.com

Com práticas competitivas e estimulantes fisicamente, o ensino de artes marciais pode ser uma importante ferramenta interdisciplinar para crianças e jovens, especificamente para alunos do Ensino Fundamental II. Veremos também que, diferentemente de muitos países orientais, onde esse ensino faz parte da cultura de um modo geral, a maior parte das escolas do Brasil não oferecem este ensino, mesmo em aulas de Educação Física. Em muitas circunstâncias, aparecem como aulas isoladas dentro da própria disciplina de Educação Física, portanto, destacaremos a importância de constar na grade de ensino (COSTA, 2020).

Também apresentaremos as bases históricas do ensino de Artes Marciais de forma global no contexto de nosso país, Brasil, os aspectos metodológicos do ensino com exemplos de metodologia que poderiam vir a ser aplicadas, apresentando também os benefícios aos alunos, tanto físico como psicológico, que essa disciplina pode oferecer se aplicada, e concluiremos apresentando a aplicabilidade deste ensino físico no cotidiano escolar brasileiro, mais especificamente ao Ensino Fundamental II.

Deste modo, o presente trabalho tem por objetivo geral apresentar uma proposta metodológica para se trabalhar o tema Lutas no Ensino Fundamental II.

2. Aspectos Históricos das Artes Marciais

É constatado que no oriente temos os primeiros indícios da criação de formas rudimentares de artes marciais, tendo em vista a necessidade de autodefesa, como técnicas de defesa e ataque, com meta a sobreviver e obter alimentos.

Relatos indicam que monges, em seus templos antigos, se dedicaram a desenvolver técnicas de combate sem armas, cujos objetivos principais, com o tempo, seriam condições de saúde e autodefesa combinados, para "através de exercícios penosos pretendiam o fortalecimento do corpo para dar morada a paz de espírito e a verdade religiosa" (Sasaki, 1989).

O nome "marcial" tem origem no deus romano Marte, que na Grécia era chamado Ares, o Deus da Guerra, dos agricultores e dos pastores. Segundo registros, o pai das artes marciais seria o Kung Fu, chinês, criado durante a dinastia Xia, que fora fundada pelo imperador Yu (2205 à 2197 a. c.)

No Brasil, a arte marcial se expressa historicamente através da Capoeira, arte marcial esta de origem nacional. Historicamente, Vista como sendo igualmente uma expressão artística, semelhante a uma dança, a capoeira teve origem na época da escravidão, através dos negros que vinham da África para trabalhar nos engenhos de cana de açúcar, fazendas de café, roças ou nas casas de senhores. No princípio, a capoeira era uma forma de luta e resistência, porém,

para que não suspeitassem disso, os escravos adaptaram seus movimentos à suas músicas e cantos africanos, para que essa arte marcial se assemelhasse a uma dança, e pudessem seguir praticando-a sem serem impedidos. Desse modo, a capoeira evoluiu para a forma como a conhecemos hoje, com sua ginga e seus aspectos de dança (WIKIPÉDIA, 2021).

A origem do nome capoeira pode ser compreendida em meados do século XIX, através do registro encontrado na obra “Memórias de um Sargento de Milícias”, de Manuel Antônio de Almeida, vemos que no Rio de Janeiro daquela época, bandidos e malfeitores eram chamados de capoeiras.

Com a abolição da escravidão em 1888, muitos ex escravos não tinham como garantir sua sobrevivência e acabaram na marginalidade, e portanto, dentro daqueles indivíduos chamados capoeiras. Com isso, a prática da capoeira chegou a ser proibida durante muito tempo. Somente na década de 1930 que vemos nossa arte marcial começar a adquirir outro status, tendo como marco histórico o presidente Getúlio Vargas convidando um grupo de capoeira para se apresentar no palácio do Catete (WIKIPEDIA, 2021).

Hoje em dia, nossa arte marcial genuinamente nacional se encontra em quase todo território nacional, sendo também importante no desenvolvimento infantojuvenil para muitos.

3. Benefícios da Prática das Artes Marciais para alunos do Ensino Fundamental II

Abaixo, listaremos e detalharemos alguns dos vários benefícios que a prática de Artes Marciais acarreta às pessoas, e depois falaremos ainda mais no tocante aos alunos do Fundamental II. Como prática essencial para uma vida mais saudável, as Artes Marciais se apresentam como um valioso conhecimento individual para uma melhora substancial da qualidade de vida, independente da idade ao qual se inicia em seus aprendizados. Como veremos diante dos benefícios listados abaixo, quando iniciado o mais cedo possível na vida de um aluno, como práticas lúdicas e divertidas em acordo com a idade dos alunos em questão, aumentam as probabilidades desse aluno usufruir dos mesmos benefícios para a construção de sua vida adulta; ou seja: são conhecimentos e benefícios que o acompanharão pela vida, que possibilitarão uma experiência de maior qualidade da mesma e, em muitas circunstâncias, as artes marciais podem vir a ser um estilo de vida para além da idade escolar. Vale ressaltar ainda que a disciplina aprendida durante as aulas de artes marciais pode se tornar norteadora e formadora do caráter dos alunos, mantendo-o distante de futuras escolhas erradas. Vejamos a lista:

a) Melhora na flexibilidade corporal e condicionamento físico (DINO, 2020).

As Artes Marciais se apresentam com muitos ensinamentos que promovem um intenso trabalho físico, algo muito importante na infância, onde temos a necessidade de dar vazão à energia de crianças e jovens em idade escolar. Incluindo também alongamentos e aquecimentos em todo o decorrer das aulas, além da parte mais física do treino em si, que ajuda a deixar o corpo flexível e condicionado como um todo. Em alguns casos, pode se tornar um estilo de vida para além da fase escolar, acompanhando o aluno por sua fase adulta e além, e inclusive, podendo se tornar uma profissão, visto todos esses benefícios adquiridos físicos e de questões de saúde também.

b) Trabalha a mente e combate desequilíbrios emocionais: (DINO, 2020)

No decorrer das aulas, os alunos desenvolvem o foco e também aprendem à manter uma maior atenção às práticas gerais, incluindo também o aprendizado de técnicas de autocontrole em seu favor, tendo como retorno ótimos benefícios principalmente para quem sofre de alguns transtornos como depressão, estresse, timidez, ansiedade e déficit de concentração. Outro aspecto de trabalho mental que as artes marciais beneficiam em muito aos alunos dentro de sala de aula nas escolas se relaciona à disciplina adquirida através das aulas, visto que tais práticas se escoram em tradições centenárias de estilo de vida e Filosofia, desenvolvendo nos alunos este senso de disciplina mais aguçado.

c) Estimula a coordenação motora: (DINO, 2020)

Sendo realizados com muito dinamismo, os treinos das Artes Marciais exigem que os alunos estejam sempre atentos e usem todo o corpo na execução dos seus movimentos. Isso contribui no desenvolvimento e estímulo dos reflexos corporais e coordenação motora, proporcionando maior percepção de espaço, equilíbrio e consciência corporal, sobretudo em crianças e pessoas da terceira idade. Ainda neste sentido, percebemos que a intenção dos alunos em desenvolver mais sua coordenação motora dentro das aulas e práticas de artes marciais faz com que as práticas de outros esportes sejam otimizados, ou seja; com maior coordenação motora e atenção aos reflexos de seus movimentos de uma forma geral, quando o mesmo aluno pratica outros esportes, acabam tendo um ganho maior em performance, em muitos casos.

d) Tonifica o corpo e previne doenças: (DINO, 2020)

As Artes Marciais também atua com benefícios estéticos ao corpo, melhorando a auto-estima de seus praticantes, decorrente de aulas de alto gasto calórico, trabalhando de uma forma geral todos os grupos musculares, fortalecendo o físico como um todo. Oferecendo também atividades que combatem e previnem obesidade, pressão alta, doenças cardiovasculares e também articulares, como osteoporose, artrite e artrose.

Tais benefícios, no geral, atende ao máximo de pessoas, tanto crianças, jovens e adultos. Mas especificamente nos alunos do Fundamental II, a aprendizagem de arte marcial no contexto de aulas de Educação Física eleva tais benefícios para um diapasão amplo da vida particular dos alunos.

Aos professores que se interessarem na aplicação de tal abordagem, pretende-se estarem preparados no assunto, seria essa necessidade premente, e também atentos a cada detalhe relativo à forma como os alunos recebem as aulas individualmente, tendo em vista que cada qual reagirá às aulas de acordo com suas características próprias. O professor estará atento a essas características, e terá que desenvolver a visão de que seu ensino tenha que ser dinâmico, atendendo aos anseios de cada aluno por si mesmo.

4. O Ensino de Lutas na Base Nacional Comum Curricular - BNCC

Lutas e artes marciais podem ser realizadas como ensino na Educação física de alunos do Fundamental 2. Não obstante a isso, sua implementação ainda tem pouca discussão na Educação Física Escolar, mesmo diante da situação em que a BNCC apresenta diretamente diretrizes e sugestões das práticas das artes marciais no Ensino Fundamental. Uma das explicações a isso poderia ser o fato de que, na maior parte das situações, os professores não se encontram com conhecimento completo na área, e isso lhes deixa inseguros em ministrar essas aulas no ambiente escolar, para seus alunos (COSTA, 2020).

Isso levaria ao fato de que professores de Educação Física relutem em ministrar aulas com conteúdo de artes marciais por falta de tempo necessário em adquirir os conhecimentos na área, e por falta de formação pessoal em lutas, o que seriam fatores que complicariam o ensino, sendo mais fácil e prudente aplicar aulas com presença de bolas, corridas, etc, que são mais conhecidos inclusive dos próprios alunos (FERNANDES, 2020).

Em Fernandes (2010), a “Educação Física Escolar deve ser revista pelos profissionais da área, pois a falta de conhecimento deste material faz com que poucos o utilizem na prática”.

Fernandes (2010) também aponta a falta de formação adequada dos professores de educação física como algo preponderante na opção de ministrar ou não aulas de artes marciais, para ele “a inserção deste conteúdo nas aulas de Educação Física poderiam proporcionar uma educação diferenciada sob muitos aspectos específicos e introduzindo importantes conceitos da vida para os seus participantes.

As crianças formam seus conhecimentos no meio em que vive suas interações, sendo motivadas desde cedo a prática desportiva, através da família, dos amigos, dos meios de comunicação”.

Colocando na prática do ensino, podemos diversificar bastante a forma como artes marciais podem ser direcionadas aos alunos. Podendo ser transformadas em jogos de ataque e defesas, com organização de grupos e desafios individuais.

Artes marciais conferem ao indivíduo ganhos significativos em termos de desenvolvimento pessoal, de caráter e de socialização, além de ajudar em muitos casos no desenvolvimento cultural do aluno, pois com um olhar sociocultural, podemos perceber que o ato de lutar faz parte da identidade do ser humano, algo indelével dele e da história humana, tendo sido importante no nosso desenvolvimento (DINO, 2020).

Por isso, seu ensino acarreta em inúmeros benefícios. “Entende-se que a construção de valores positivos e negativos nos alunos dependem da forma com que o professor avalia o comportamento de seus alunos e como ele reflete de maneira pensante e crítica os preceitos filosóficos das artes marciais (MOCARZEL, 2011)”. “Os temas como preconceito, violência, gênero, esporte e saúde devem ser trabalhados em debates nas aulas de lutas e artes marciais na Educação Física como forma transformadora, seja ela através do Karatê ou outra Luta (KUNZ, 2006)”. “A proposta escolar não é marcializar o aluno nas aulas de Educação Física, mas despertar o interesse pelo conhecimento, pela resolução de problemas explorando o máximo possível de cultura corporal de movimentos (TORRES, 2010)”.

Sendo assim, vê-se claramente a importância de implementar o ensino de artes marciais no Fundamental 2, especificamente, pela categoria de alunos, de suas idades neste momento de seu desenvolvimento, sendo um momento crucial para desenvolver com eles esse ensino.

Kunz (1994, p.150) argumenta que a Educação Física precisa de um programa mínimo de organização curricular que pudesse orientar a sistematizar o plano de aula. No âmbito do ensino de artes marciais, isso se coloca na necessidade de um programa que, gradualmente, inserisse os alunos nesta arte, sem no entanto ter uma exigência física exorbitante de início. É importante ressaltar que características individuais de cada aluno são importantes na hora em que o professor os ensinam dentro dessa disciplina, e portanto, tem que ser levados em conta

quanto ao ensino de arte marcial. A proposta é adequar esse ensino à grade curricular sem no entanto desmerecer também outros aspectos da Educação Física, mas sim somar-se a esses aspectos.

5. Proposta Metodológica para o trabalho com Lutas

Apresentaremos à seguir meios para o ensino de Artes Marciais nas escolas, na realidade da sala de aula, para alunos dos anos finais do Ensino Fundamental. Observamos, ao longo deste trabalho, que o conhecimento do professor(a) de Educação Física nesta área tem que estar bem fundamentado por uma vivência das Artes Marciais, para com isso estarem aptos à ensiná-las em escola. Observando a leitura “Lutas na Educação Física Escolar e BNCC” (COSTA, 2020), percebemos que os alunos podem seguir cronogramas de aprendizados ao longo dos anos escolares, num crescendo de nível técnico e corporal, que acompanhe o desenvolvimento físico e mental dos mesmos.

Vemos no supracitado trabalho que podemos separar em duas etapas, a primeira atendendo às 6ª e a 7ª séries, e a segunda às 8ª e 9ª séries respectivamente, e assim construir a evolução pessoal de cada aluno de acordo com uma grade crescente de aprendizados específicos para a fase da vida em que eles se encontram. COSTA sugere, como Habilidades correspondentes à primeira etapa, “Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente. Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil. Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito” (COSTA, 2020), e Conteúdos de lutas sendo “Capoeira, Luta Marajoara, Jiu-jitsu brasileiro, Caratê Machida, Maculelê, Tarracá, Vale Tudo, Aipenkuit, Esgrima Crioula, Huka-huka, Idjassú” (COSTA, 2020). No tocante à segunda etapa, o referido autor aponta como Habilidades “Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a mediatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem” (COSTA, 2020), e Conteúdo de lutas “Judô, Caratê, Boxe, Muay Thai, Luta Olímpica, Sambo, Kung-fu, Kickboxing, Aikido e Taekwondo”.

A primeira etapa tendo como Objeto geral do Conhecimento “lutas do Brasil”, e da segunda etapa tendo “Lutas do Mundo” como objeto do Conhecimento.

Diante do exposto acima, tendo o trabalho apresentado por Costa como um norteador disciplinar para este ramo específico de aprendizados, e seguindo também FERREIRA (2006) “no ensino médio, as modalidades começam a ser exploradas de uma maneira mais profunda, levando ao conhecimento do tema, fazendo um resgate histórico das modalidades e as relacionando com a ética e os valores”, vemos que o ensino gradual de Artes Marciais, distribuído ao longo dos anos do Ensino Fundamental II, acompanhando a evolução biológica natural dos alunos, é o preferível para atender e suprir a falta de aulas desse ramo da Educação Física no presente, podendo ser instaurada em qualquer escola na realidade de nosso país como um todo.

6. Considerações Finais

Esperamos que possamos fomentar os caminhos do ensino de Lutas nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental II mediante este trabalho, bem como a importância que este ensino terá em muitos aspectos, para a vida como um todo dos alunos. Vimos através da abordagem histórica que este ensino foi muitas vezes árduo para o professor, tendo inclusive sendo desenvolvido no pensamento coletivo de nosso país alguns preconceitos relativos ao ensino de lutas, que paulatinamente estão sendo superados. Abordamos os benefícios físicos e mentais decorrentes deste ensino (DINO, 2020), aos alunos e praticantes de Artes Marciais como um todo, e como esses benefícios podem se integrar à vida dos alunos, indo para além do período escolar de sua vida. E por fim, apresentamos sugestões metodológicas de como integrar esse ensino no Fundamental II, norteado pelo trabalho de Costa, que vimos como um método eficaz para distribuímos as habilidades e disciplinas que serão lecionadas, acompanhando o desenvolvimento socioeducativo dos alunos deste período.

7. Referências

COSTA, Marcio. **Lutas na Educação Física Escolar e BNCC**, 2020. Disponível em: <https://www.dicaseducacaofisica.info/lutas-educacao-fisica/> - Acesso em: 30 out. 2022.

COSTA, Rafael Madeira. **Lutas e Artes Marciais nas Aulas de Educação Física: Uma Revisão da Literatura**, 2017. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/lutas-e-artes-marciais-nas-aulas-de-educacao-fisica-uma-revisao-da-literatura> - Acesso em: 02 jul. 2020.

WIKIPÉDIA. **Cronologia das Artes Marciais**. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2021. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Cronologia_das_artes_marciais&oldid=62717465>. Acesso em: 20 nov. 2022.

DINO, Knewin - **Os Benefícios das Artes Marciais para a Saúde**, 2018. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/os-beneficios-das-artes-marciais-para-a-saude,022fe41c38fc56c3f6a9f6140efa90e05761szvx.html>. Acesso em: 02 jul. 2020.

FERREIRA, H S. **As lutas na Educação Física escolar**, Revista de Educação Física, Rio de Janeiro, n. 135, p. 36-44, novembro 2006.

FILHO, Adilson Domingo dos Reis. OLIVEIRA, Saulo Bonfim. **Ensino de lutas na escola: elemento pedagógico ou estímulo à violência?**, 2013. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd180/ensino-de-lutas-na-escola.htm> - Acesso em: 30 out. 2022.

LOBATO, Paloma. **Artes marciais: confira 5 benefícios da prática para crianças**, 2022. Disponível em: <https://www.oliberal.com/estudio/colegio-marista/artes-marciais-confira-5-beneficios-da-pratica-para-criancas-1.566943> - Acesso em: 30 out. 2022

PEREIRA, Cezar Augusto. **As Artes Marciais nas Escolas vistas por diversos ângulos**, 2010. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd143/as-artes-marciais-nas-escolas.html>. Acesso em: 02 jul. 2020.

STRECKER, Heidi. **Capoeira: Origem**. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/cultura-brasileira/capoeira-origem.htm>. Acesso em: 02 jul. 2020.