

LUTAS NA ESCOLA

REFLEXÕES E POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS

Flávio Py Mariante Neto
Daniel Giordani Vasques
(orgs.)



LUTAS NA ESCOLA

REFLEXÕES E POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS

Flávio Py Mariante Neto
Daniel Giordani Vasques
(orgs.)

2024

LUTAS NA ESCOLA REFLEXÕES E POSSIBILIDADES METODOLÓGICAS

Flávio Py Mariante Neto
Daniel Giordani Vasques
(orgs.)

2024

Diagramação e revisão final: Grupo de Estudos Sociais em Educação Física,
Esporte e Lazer – GESOE – UFRGS – CNPq.

Imagem da capa:

sithara – <https://pixabay.com/pt/photos/retrato-boxe-crian%C3%A7a-boxer-5620461/>

A presente obra encontra-se sob os direitos da Creative Commons 4.0
Atribuição-Não Comercial-Sem Derivações – CC BY-NC-ND



M3331 Mariante Neto, Flávio Py (org.)
Vasques, Daniel Giordani (org.)

Lutas na escola: reflexões e possibilidades metodológicas / Flávio Py
Mariante Neto; Daniel Giordani Vasques (orgs.). – Porto Alegre, RS:
GESOE, 2024.
144 p.

ISBN 978-65-00-90788-9

1. Lutas. 2. Escola. 3. Educação Física.
I. Mariante Neto, Flávio Py. II. Vasques, Daniel Giordani. III. Título.

UFRGS

CDD: 796
CDU: 134.3 (81) 000.891

Parte III

Sugestões de atividades de lutas

Amanda Gomes Souza
Daniel Giordani Vasques
Flávio Py Mariante Neto

Objetivos conceituais: Contextualizar as modalidades e elementos que englobam as lutas de curta distância, média distância, longa distância e distância mista. Além disso, salientar a importância do conhecimento histórico, regras e valores; conceituar e desenvolver as técnicas e movimentos básicos das lutas de forma geral; definir e enfatizar os cuidados e precauções para as atividades em duplas ou equipes.

Objetivos atitudinais: Discutir e debater as questões que envolvem as modalidades de lutas, violência, preconceitos, valores e benefícios.

Lutas de Curta distância

1. Desequilíbrio.

Esta atividade objetiva o desequilíbrio do oponente apenas com movimentos dos membros superiores.

Com a turma dividida em duplas, posicione os alunos frente a frente com a base firme. É necessário que unam as partes externas dos pés que estiverem à frente e segurem no antebraço do oponente. A posição inicial deve ser mantida durante toda a partida.

O objetivo é desequilibrar o oponente, usando apenas os movimentos de braço, sendo necessário fazê-lo tirar os dois pés da base. Vence o aluno que conseguir mover o adversário sem sair da posição inicial.

É possível realizar a progressão da atividade com os pés da base em linha.

2. Pode sentar.

Para esta atividade é necessário dividir a turma em duplas e demarcar uma área ampla onde os dois alunos possam se mover.

A dupla deve se colocar dentro do espaço determinado e se posicionar de cócoras, unindo as palmas das mãos em frente ao corpo. O objetivo da atividade é fazer com que o oponente sente ou apoie uma das mãos no solo. Os alunos podem empurrar ou puxar, mantendo sempre as mãos unidas.

Vence a partida aquele que fizer o adversário sentar ou apoiar uma das mãos no solo.

A atividade pode ser realizada com pontuação e um tempo delimitado, vencendo o jogo aquele que tiver obtido mais pontos.

3. Pernas ao ar.

Esta atividade pode ser realizada em duplas ou trios. Sentados sobre um tatame, os alunos devem tirar as pernas do chão, juntando as plantas dos pés no ar. As mãos tampouco podem tocar o solo.

Os alunos devem forçar o pé do adversário para baixo, tentando fazer com que o calcanhar toque o chão, ou em caso de desequilíbrio, uma das mãos. Não é permitido usar as mãos, ou chutar para auxiliar no movimento.

Caso os pés se separem, mas nenhum dos participantes toque no solo, a partida é reiniciada.

4. Jacaré.

Para esta atividade será necessário que a turma seja dividida em duplas e que os alunos se disponham frente a frente em posição de prancha (com os braços estendidos). Os oponentes devem tentar derrubar um ao outro com puxões, sem apoiar os joelhos no solo.

É permitido também que se movimentem para frente, para trás, e para as laterais. Vence aquele que conseguir desequilibrar e derrubar o oponente completamente sobre o solo.

A atividade pode também ser realizada em equipe, nesse caso, vence aquela que derrubar mais jacarés.

5. Saída!

Inicialmente, é necessário limitar uma área com mais ou menos 2m de circunferência e dividir a turma em duplas. Cada aluno receberá uma função:

Aluno A: manter o oponente no espaço. Aluno B: escapar do espaço.

Para iniciar a atividade os dois alunos devem se posicionar no interior do círculo já com suas funções determinadas. O objetivo é manter o oponente dentro do círculo apenas segurando-o. A saída é válida apenas se o aluno colocar os dois pés para fora da marcação. Pode ser definido um tempo limite.

6. Gangorra.

Para esta atividade é necessário dividir a turma em duplas e entregar um pequeno bastão para cada.

Os alunos devem se sentar de frente um para o outro, com as pernas estendidas e pés unidos. O bastão deve ser segurado entre os dois, no centro, com ambas as mãos.

O objetivo do jogo é puxar o adversário até tirá-lo do chão e levantá-lo. Os alunos não podem em momento algum flexionar os joelhos para auxiliar nos movimentos, seja para puxar ou se manter na posição.

7. Pega Garrafa.

Para esta atividade a turma deve ser dividida em dois grandes grupos. Será necessário delimitar uma área no tatame e posicionar uma garrafa vazia no centro.

O primeiro grupo formará um círculo ao redor da garrafa, com o objetivo de protegê-la usando apenas o corpo e braços. O segundo grupo ficará do lado de fora, e terá de entrar no círculo para pegar o objeto. É permitido a este grupo que rasteje, salte, role ou caminhe para ultrapassar a barreira.

8. Mini Judô.

Para a realização desta atividade é necessário dividir a turma em duplas e dispor os alunos sobre um tatame ou colchonetes.

Para começar a atividade as duplas devem ficar ajoelhadas frente a frente. A partir disso, o objetivo é derrubar o adversário. São permitidos puxões pelos membros superiores e inferiores, bem como empurrões no tronco.

A queda é validada somente quando o adversário estiver com o tronco completamente em contato com o solo.

9. Sumô.

Para esta atividade é necessário dividir a turma em duplas e delimitar um círculo amplo.

Os alunos devem se posicionar dentro do círculo, no centro, tendo como objetivo mover o adversário para fora da área demarcada. É permitido usar apenas o corpo para empurrar e deslocar o oponente. Caso algum aluno se desequilibre e sente ou ajoelhe-se na área, a partida recomeça.

10. A bola é minha.

Para a realização desta atividade será necessário dividir a turma em duplas e entregar uma bola para cada.

Cada aluno da dupla deve segurar a bola com as duas mãos, e tentar tirá-la do oponente com puxões e movimentos de tronco. No entanto, não é permitido apoiar o objeto no corpo, apenas segurá-lo com as mãos.

A atividade pode também ser realizada com os alunos ajoelhados.

Lutas de Média Distância

1. Prendedores.

Para a atividade serão necessários prendedores de roupa coloridos. A divisão da turma pode ser realizada em duplas ou equipes pequenas.

Cada aluno deve colocar em sua roupa um número igual de prendedores, o objetivo é roubar os prendedores do adversário enquanto protege os seus. A movimentação pode ser realizada somente em base (pés afastados e joelhos semiflexionados) para frente e para trás; já as defesas são permitidas apenas com uma mão, em um movimento simples de bloqueio para dentro ou para fora.

Tanto em duplas quanto em equipes, vence quem conquistar mais prendedores do adversário.

2. Boxe com bolas.

Esta atividade consiste em simular socos retos (*jab* e direto) sem contato direto entre os participantes. Para a prática serão necessárias duas bolas de handebol por aluno.

Cada aluno segurará uma bola em cada mão e se posicionará em posição de defesa (mãos abaixo do queixo), as quais servirão tanto de luva quanto de alvo. A atividade é realizada em dupla, e tem como objetivo derrubar os alvos do oponente com socos.

Se uma bola for derrubada é marcado um ponto; vence aquele que derrubar duas bolas.

3. Upper.

Para esta atividade serão necessário arcos e balões, objetivando os golpes de baixo para cima.

Os alunos devem posicionar em base, com os pés afastados e joelhos semiflexionados. O pé da frente deve ficar posicionado dentro do arco. A partir da posição inicial, o aluno lançará o balão para cima e realizará *uppers* para mantê-lo flutuando.

A movimentação do aluno deve ser feita somente no espaço delimitado pelo arco.

4. Circuito de socos.

Para este exercício a turma deve ser dividida em duplas, e serão necessários balões.

Cada aluno receberá uma função, o primeiro será responsável por segurar o balão ao lado do corpo, na altura do rosto; o segundo será responsável por desferir os socos conforme os comandos do professor, os quais podem ser simples: *jab*, direto, cruzado, *upper*; ou combinados: *jab*, direto e *upper*, direto e cotovelada, e etc...

A sequência de golpes deve ser progressiva, dependendo do avanço da turma.

5. Esquivas.

Para a atividade serão necessários espaguets de piscina ou balões canudo.

A turma deve ser dividida em duplas, as quais receberão um par de balões. Um aluno será o ataque e o outro a defesa. O ataque usará os balões para simular golpes no oponente, o qual terá como objetivo realizar esquivas dos golpes recebidos.

É necessário orientar os alunos para não utilizarem força desnecessária e realizarem os golpes com calma. A velocidade dos ataques deve ser aumentada conforme o desempenho de cada aluno.

6. Bolinhas de Sabão.

Para a atividade serão necessários sopradores de bolinhas de sabão.

A turma pode ser dividida em duplas, pequenos grupos ou em estafetas. Um aluno soprará as bolhas de sabão, enquanto o outro será responsável por estourá-las somente com *jabs*, diretos e *uppers*. A atividade pode ser realizada em caráter competitivo, de modo que o aluno que conseguir estourar todas as bolhas primeiro, vence a partida.

7. Socos e Joelhadas.

Esta atividade é realizada individualmente, e serão necessários balões. A turma deverá ser posicionada sobre a linha lateral da quadra. Cada aluno, com seu balão em mãos, deverá atravessar a quadra desferindo socos retos e joelhadas no balão sem deixá-lo cair. Caso o balão se perca ou caia, o aluno deve retornar para o início.

Na primeira rodada o professor deve permitir que os alunos realizem a atividade como preferirem. Após, deve orientar a turma sobre a função de cada movimento: os socos servem para avançar e as joelhadas para levantar o balão.

8. Chute Frontal.

Esta atividade deve ser realizada com a turma dividida em duplas, e serão necessárias bolas de basquete.

A posição inicial consiste na base firme, com as pernas afastadas e joelhos semiflexionados, as mãos protegendo o queixo.

Para iniciar a atividade, o primeiro aluno quicará a bola com força; o segundo aluno que estará na posição inicial deverá realizar um chute frontal quando a bola estiver em uma altura adequada. O chute frontal deve ser realizado tanto com a perna direita, quanto com a esquerda.

9. Comandos.

Para este exercício a turma deve se espalhar pela quadra, deixando espaço livre na frente e laterais.

Para iniciar, todos devem se posicionar com a base, isto é, pernas afastadas, joelhos semiflexionados e punhos protegendo o queixo. A partir disso, o professor dará comandos variados de golpes e a turma terá de realiza-los.

Conforme o decorrer da atividade, os comandos devem ser acelerados e os golpes combinados a outro. O aluno que errar deve sentar-se.

A dificuldade deve ser aumentada progressivamente.

10. Capoeira-Queimada.

Para a atividade, a turma deve ser dividida em duas equipes, posicionadas em lados opostos da quadra. A partir disso, os alunos devem se espalhar pelo espaço e escolher um lugar, do qual não poderão mais sair.

As equipes receberão três bolas e deverão então rolá-la ou arremessa-la contra a equipe adversária. Para se defender os alunos não podem sair do lugar, mas a esquivia é permitida desde que usando a ginga ou uma estrelinha.

Os alunos acertados saem do jogo.

Lutas de Longa Distância

1. Esgrima: Toque no ombro.

Inicialmente a turma deve ser dividida em duplas, e os alunos posicionados frente a frente na posição “de guarda”, que consiste em pernas afastadas, braço dominante levemente flexionado apontando em direção ao oponente.

O objetivo da atividade é acertar o ombro do adversário com a mão, realizando a movimentação de ataque, ao mesmo tempo em que deve evitar ser tocado.

A defesa pode afastar o braço de adversário em um movimento para dentro ou para fora.

2. Esgrima: Pontaria.

Para este exercício será necessário que a turma seja dividida em duplas, de modo que cada aluno receberá uma função. Serão necessários círculos de papel colorido e as armas da esgrima (jornal enrolado).

A posição inicial para a dupla é a mesma: “em guarda”. Os oponentes devem ficar frente à frente, pernas afastadas, a mão da arma para a frente e o braço oposto elevado na altura do ombro.

O primeiro aluno terá dois ou mais círculos de papel colados na roupa (ombros e tórax) e usará sua arma somente para defesa; enquanto o segundo aluno terá de atacar, mirando somente nos círculos coloridos.

O número e ataques deve ser definido previamente, para que os alunos possam inverter suas funções.

3. Esgrima: Argolas.

Para esta atividade será necessário que a turma seja dividida em duplas, de modo que cada aluno receberá uma função. Serão necessárias argolas e as armas da esgrima (jornal enrolado).

O primeiro aluno será responsável por segurar a argola em alturas e distâncias variadas; de modo que o segundo aluno terá de realizar um ataque e passar a ponta da arma por dentro da argola.

Deve-se definir um número de tentativas, para que os alunos invertam as funções.

4. Esgrima: Balões.

Esta atividade por ser realizada individualmente ou com a turma dividida em duplas, e para sua realização serão necessárias as armas da esgrima (jornal enrolado) e balões.

Em duplas, os alunos devem se posicionar “em guarda” e terão como objetivo passar o balão de um para o outro usando somente a ponta das armas, não podendo deixá-lo cair. São permitidos os

deslocamentos para frente e para trás, e movimentos livres com a arma, desde que os toques sejam feitos somente com a ponta.

5. Esgrima: combate.

Esta atividade possui como objetivo simular um combate de esgrima, para isso, serão necessárias as armas (jornal enrolado) e giz.

Deve ser organizado previamente uma pista para o combate, um sorteio das duplas que se enfrentarão e a definição de regiões permitidas para o ataque (tronco, braços, pernas e etc.). É necessário colar um giz na ponta de cada arma, para que quando ocorra o toque no oponente, fique marcado.

Os pontos são registrados a cada nova marca de giz, desde que nas regiões permitidas. Vence aquele que atingir o maior número de pontos primeiro. Para a atividade, sugere-se pontuação máxima entre 8 e 10 pontos.

6. Kung Fu: Derruba garrafa.

Serão necessários para esta atividade bastões de madeira (cabo de vassoura) e garrafas plásticas, as quais devem ser posicionadas em círculo em diferentes alturas.

O aluno deve se posicionar no centro do círculo com as pernas afastadas e pés posicionados paralelamente, segurando o bastão com as duas mãos em frente ao corpo. O objetivo da atividade é derrubar as garrafas com movimentos circulares do bastão, sejam laterais ou frontais para cima/baixo. Será dada apenas uma chance para derrubar cada garrafa.

A empunhadura do bastão consiste em mão direita no centro com o polegar para cima, e mão esquerda na ponta do bastão, polegar também apontando para cima. Os movimentos de estocada são realizados em frente ao corpo.

7. Kung Fu: Pêndulo.

Serão necessários para esta atividade bastões de madeira (cabo de vassoura) e garrafas plásticas com um barbante preso na ponta. As garrafas devem ser penduradas (goleira, por exemplo), de modo que possam se mover e simular um pêndulo.

O aluno deve se posicionar de frente para o alvo, com as pernas afastadas e joelhos semiflexionados, segurando o bastão com as duas mãos em frente ao corpo. O objetivo da atividade é estocar as garrafas com movimentos curtos e firmes do bastão.

Durante o movimento do bastão a perna posicionada à frente avança um passo, mantendo a base firme e equilibrada.

A empunhadura do bastão consiste em mão direita no centro com o polegar para cima, e mão esquerda na ponta do bastão, polegar também apontando para cima. Os movimentos de estocada são realizados em frente ao corpo.

8. Kung Fu: Contra-Ataque.

Para esta atividade serão necessários bastões de madeira (cabos de vassoura), e que a turma seja dividida em duplas. Além disso, os alunos devem ser orientados quanto a aplicação de força e que apenas façam a marcação do golpe, não atingindo o oponente.

A dupla deve se colocar frente a frente. Um aluno realizará o ataque na diagonal, movendo o implemente de baixo para cima; enquanto o outro deve defender-se com uma das pontas do bastão, e em seguida contra-atacar, movendo o implemente em meio círculo para acertar o adversário.

Nesta atividade, a empunhadura consiste em mãos no centro do bastão, afastadas o suficiente para equilibrá-lo.

9. Kendô: Ataque frontal.

Para esta atividade serão necessários bastões de madeira (cabo de vassoura) e bolas de basquete.

Inicialmente, a turma será dividida em duplas e cada aluno receberá uma função. O primeiro será responsável por quicar a bola; enquanto o segundo deverá atacar a bola com o bastão realizando a movimentação correta.

Para o ataque, será necessário que o aluno esteja em base, isto é, pernas afastadas e joelhos semiflexionados, segurando o bastão verticalmente na altura do tronco. O movimento consiste em avançar um passo largo simultaneamente ao movimento frontal do bastão.

A empunhadura correta consiste em: mão esquerda na base do bastão e a direita logo acima, sem espaço entre estas.

10. Kenjutsu: Defesa.

Para esta atividade serão necessários balões canudo ou espaguetes de piscina (divididos no meio).

Em duplas, os alunos devem se posicionar em base, com as pernas afastadas, joelhos semiflexionados e o espagete em mãos. A empunhadura deve ser como a de uma espada, uma mão logo acima de outra na base do objeto.

A dupla deve dividir as ações e intercalar conforme andamento da atividade. Um aluno deve atacar com movimentos de cima para baixo e laterais; enquanto o outro realizará defesas.

As defesas dependem da direção do ataque, e devem ser realizadas com bastante firmeza para suportar o impacto. Para as defesas de ataques de cima, o aluno deve posicionar a espada acima da cabeça em posição horizontal. Para os ataques laterais, o aluno deve posicionar a espada apontando para baixo ao lado do corpo.

Lutas Mistas

1. Derruba Garrafa.

Para esta atividade, a turma deve ser dividida em duplas. Será necessário delimitar uma área no tatame e posicionar uma garrafa vazia no centro.

Os participantes podem iniciar a atividade de pé, agachados ou ajoelhados dentro do espaço. Cada adversário tem como objetivo derrubar a garrafa utilizando o corpo do oponente, sendo permitido puxar, empurrar, agarrar braços e pernas.

2. Meia Projeção.

Este jogo tem como objetivo a entrada para a projeção. Para realizá-lo, é necessário dividir a turma em duplas e posicionar os participantes frente a frente.

Um dos oponentes terá preso em seu calcanhar um balão (não muito cheio). O objetivo é pisar no objeto, mas para isso, o aluno terá de realizar a entrada para a projeção. Isto é, segurar o colega e passar o quadril pela lateral, alavancando o adversário.

Não é necessário realizar a projeção completa e derrubar o oponente, apenas pisar sobre o balão.

3. Desequilíbrio: ombros.

Para esta atividade será necessário que a turma seja dividida em duplas e que cada uma receba um arco.

Os alunos devem se colocar frente a frente, com um pé dentro do arco enquanto seguram o oponente pelos ombros. Dessa forma, o objetivo é tirar o adversário de dentro do arco somente empurrando e movendo-o pelos ombros.

Não é permitido tirar as mãos do oponente ou segurá-lo em outra parte.

4. Jacaré imobilizado.

Este exercício simula a movimentação no chão combinada à imobilização.

Para esta atividade será necessário que a turma seja dividida em duplas e que os alunos se disponham frente a frente em posição de prancha com braços estendidos. Os oponentes devem tentar derrubar um ao outro com puxões, sem apoiar os joelhos no solo.

É permitido também que se movimentem para frente, para trás, e para as laterais.

O aluno que foi derrubado deve ser imobilizado por pelo o menos 5 segundos, para isso, o adversário usará somente o peso do próprio corpo.

É permitido tentar escapar da imobilização, caso ocorra, a partida recomeça.

5. Meia rasteira.

A atividade consiste em derrubar o oponente, tendo como objetivo desequilibrá-lo com uma meia rasteira.

A turma deve ser dividida em duplas sobre um tatame. Para iniciar a atividade, os alunos devem se posicionar frente a frente, com os pés afastados e joelhos semiflexionados. O primeiro ataque deve buscar agarrar o ombro do oponente e só pode ser realizado com a mão aberta; para completar o movimento, é necessário passar o pé por trás do calcanhar do adversário; por fim, empurrar o ombro e puxar o calcanhar simultaneamente, causando o desequilíbrio e a queda.

É permitido que os oponentes se esquivem ou defendam-se.

Os movimentos de mãos e pés contra o oponente são espelhados, isto é, mão direita ataca ombro direito e vice e versa.

6. Cotovelada e desequilíbrio.

A atividade é composta por uma combinação de movimentos, a cotovelada e uma meia projeção. Dessa forma, é necessário dividir a turma em duplas e posicioná-las frente a frente sobre um tatame. Os movimentos devem ser realizados por um aluno de cada vez. O primeiro aluno servirá como auxiliar, ou seja, receberá os golpes. Para a cotovelada, posicionará a mão aberta na altura do rosto, mas afastada lateralmente deste.

O segundo aluno realizará a simulação de uma cotovelada na mão do colega, retornará para a posição inicial e então realizará a meia

projeção, passando o quadril pelo lado do oponente e puxando-o pelo tronco.

Não é necessário derrubar o colega auxiliar, apenas desequilibrá-lo.

7. Defesa de chutes.

Esta atividade é composta por uma combinação de movimentos para desequilíbrio e defesas de chutes. Dessa forma, serão necessários balões, barbante e que a turma seja dividida em duplas. Cada aluno terá um balão preso a um dos pés. É importante deixar sobra de barbante. O objetivo da atividade é estourar o balão do oponente, realizando a movimentação para desequilíbrios ou projeção. A defesa permitida é a mesma utilizada para proteger-se de chutes, isto é, elevando a perna em direção ao tronco, com o joelho flexionado e apontando para cima.

Vence aquele que conseguir estourar o balão do adversário.

8. Imobilização pega rabo.

Para a atividade é necessário dividir a turma em duplas, cada aluno receberá uma tira de tecido e deverá prendê-lo no quadril.

A atividade inicia com os alunos ajoelhados frente a frente, tendo como objetivo roubar a tira de tecido do oponente quando este estiver imobilizado. Para isso, é permitido usar os braços e corpo para derrubar, empurrar, agarrar o adversário.

A imobilização deve ser feita somente com o peso do corpo.

9. Rasteira frontal.

Para esta atividade a turma deve ser dividida em duplas, e os alunos posicionados sobre o tatame.

Para iniciar, os alunos devem se colocar frente a frente, com uma base firme e confortável, enquanto seguram o oponente pelos ombros. O objetivo da atividade é causar uma distração com a movimentação de braços e puxar um dos pés do oponente com o

calcanhar formando uma alavanca que, unida à distração, irá desequilibrar ou derrubar o adversário.

10. Fuga de imobilização.

Para esta atividade a turma deve ser dividida em duplas, e os alunos posicionados sobre o tatame.

Inicialmente, um aluno realizará a imobilização, deitando o tronco sobre o oponente e abraçando-o. Para a fuga, o aluno deve afastar o corpo do adversário com o antebraço, ao mesmo tempo em que gira o quadril na mesma direção. O objetivo é fugir da imobilização e afastar-se do oponente.

Pode ser definido um tempo limite para fuga, caracterizando uma partida competitiva entre os alunos.