

**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL – PIRITIBA-BA**

**O ENSINO DA ARTE MARCIAL NA ESCOLA: INSERÇÃO DO  
JIU-JITSU NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**Piritiba-BA**

**2017**

**O ENSINO DA ARTE MARCIAL NA ESCOLA: INSERÇÃO DO JIU-  
JITSU NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**PABLO FURLAN DE ARAÚJO GONÇALVES**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física da Universidade de Brasília para  
obtenção do título de Licenciado em  
Educação Física.**

**Piritiba-BA**

**2017**

**PABLO FURLAN DE ARAÚJO GONÇALVES**

**O ENSINO DA ARTE MARCIAL NA ESCOLA: INSERÇÃO DO JIU-  
JITSU NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.**

**Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Faculdade de Educação  
Física da Universidade de Brasília para  
obtenção do título de Licenciado em  
Educação Física.**

Aprovado em: \_\_/\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.: Américo Pierangeli

---

Prof.: Oséias Guimarães de Castro

## DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à Deus e a todas as  
pessoas que dão sentido à minha  
passagem neste mundo.

## **AGRADECIMENTOS**

À DEUS, pelo dom da vida, pela fé, força e coragem. Também, pela vida de todas estas pessoas importantes na minha vida e neste período de formação.

À toda minha família, principalmente às pessoas do meu pai Joilson Lima Gonçalves, minha mãe Normaci Ermínia de Araújo, meus irmãos Magno Roney Alves Gonçalves, Ana Paula Alves Gonçalves, o meu caçula/colega de trabalho Joilson Lima Gonçalves Junior, meus avós maternos Geovaldo Alves de Araújo e Clarice Ermínia de Araújo, e minha vó Maria Cerqueira Lima.

Ao meu amigo, irmão e Sensei André Lima.

Ao meu Sensei e amigo Sibenon Júnior.

Ao meu chefe Alexsandro Paulo de Araújo e colegas de trabalho.

À “Pró Jacy”, Jaciene Paulo.

Aos meus colegas de classe e fiéis amigos.

Aos tutores presenciais Lúcia do Carmo e Ricardo Lopes Reis.

Às minhas sobrinhas Lize Marcelly e Joanna.

Por último e não menos importante, minha companheira, motivadora e anjo da guarda Larissa Nunes Luqueto.

“Somente se aproxima da perfeição quem  
à procura com constância, sabedoria e  
sobre tudo muita humildade.”

Jigoro Kano

## RESUMO

Tendo em vista que a Educação Física necessita da inserção de práticas e atividades que diversifiquem o conteúdo tradicionalmente utilizado (futebol, voleibol, basquete, etc.) tornando suas aulas mais atraentes e motivadoras, oferecendo uma gama de experiências e possibilidades, promovendo o aprendizado e o desenvolvimento dos alunos. O presente estudo aborda a inserção pedagógica curricular através da prática do jiu-jitsu na Educação Física escolar visando o desenvolvimento global de crianças e adolescentes. Composto de uma experiência na qual alunos do ensino fundamental foram submetidos à iniciação em uma Arte Marcial, apresentando-lhes os seus conceitos, movimentos básicos e filosofia. Tendo por objetivo comprovar os benefícios da prática da Arte Marcial Jiu-Jitsu Brasileiro no âmbito escolar viabilizando assim a sua inserção nas aulas de Educação Física.

Palavras Chave: Educação Física, Jiu-Jitsu Brasileiro, Conteúdo, Artes Marciais, Lutas, Ensino.

## **ABSTRACT**

Since Physical Education needs to insert practices and activities that diversify the content traditionally used (soccer, volleyball, basketball, etc.) making its classes more attractive and motivating, offering a range of experiences and possibilities and promoting learning and development. The present study approaches a pedagogical insertion of the curriculum through the practice of jiu-jitsu in the Physical School Education aiming at the global development of children and adolescents. Composed of an experience in which elementary and fundamental school students were subjected to a haze in a Martial Art, presenting them their concepts, basic movements and philosophy. The objective of this study was to prove the benefits of practicing the Brazilian Jiu-Jitsu Martial Art without school selection, thus enabling its insertion in Physical Education classes.

Keywords: Physical Education, Brazilian Jiu-Jitsu, Content, Martial Arts, Fights, Education.



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
1.1 JUSTIFICATIVA .....	11
<b>2. OBJETIVO .....</b>	<b>12</b>
2.1 OBJETIVO GERAL .....	12
2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	12
<b>3. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>	<b>13</b>
<b>4. METODOLOGIA .....</b>	<b>17</b>
<b>5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS .....</b>	<b>20</b>
<b>6. CONCLUSÃO .....</b>	<b>25</b>
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>26</b>
<b>8. APÊNDICES .....</b>	<b>29</b>

## 1. INTRODUÇÃO

Acredita-se que através do esporte o indivíduo pode aprender a lidar com o ganhar e perder, o trabalho coletivo, desenvolvendo-se assim de forma plena. A área esportiva da Educação Física escolar é carente de modalidades, precisando assim ampliar suas possibilidades para complementar às práticas realizadas em âmbito escolar, nada melhor para isso que uma modalidade importante e com identidade nacional. (STEVENS, 2007).

O Jiu-Jitsu Brasileiro ou Brazilian Jiu-Jitsu como é conhecido no exterior, ou ainda simplesmente Jiu-Jitsu que significa “Arte Suave”, trata-se de uma Arte Marcial com raízes e conceitos filosóficos vindos do Japão, tendo como grande contribuinte o Mestre Jigoro Kano, criador do Judô, chegou ao Brasil através de um aluno de Kano, Mitsuyo Maeda, conhecido como Conde Koma que passou seu conhecimento para a família Gracie, onde as técnicas conhecidas, passaram por aperfeiçoamento e desenvolvimento de novas técnicas dando origem assim ao Jiu-Jitsu Brasileiro. (CBJJ, 2009)

O Jiu-Jitsu Brasileiro, Arte Marcial com raízes milenares, mas aperfeiçoada e difundida no Brasil, sendo com o passar do tempo repatriada, é um conteúdo que pode ser contemplado na escola por diversos enfoques, como a luta, a arte, a história, o esporte, a educação, o lazer e o jogo. (ÁVILA, 2017)

Tendo o Jiu-Jitsu Brasileiro resultados comprovados fora do país, onde o mesmo em alguns locais é conteúdo obrigatório no currículo escolar das crianças, no Brasil, entretanto, o Jiu-Jitsu Brasileiro ainda não é pensado como um conteúdo a ser trabalhado nas aulas de Educação Física. (RUFINO; DARIDO, 2009)

O presente estudo é composto de uma experiência na qual alunos do ensino fundamental foram submetidos à iniciação em uma Arte Marcial, apresentando-lhes os seus conceitos, movimentos básicos adaptados e a filosofia da arte. Tendo por objetivo comprovar os benefícios da prática da Arte Marcial Jiu-Jitsu Brasileiro no âmbito escolar viabilizando assim a sua inserção nas aulas de Educação Física.

Dessa forma, é constituído na sua essência de uma perspectiva de construção de uma proposta teórico-metodológica de ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro na escola.

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A introdução das Lutas/Artes Marciais nos currículos escolares proporcionaram maior riqueza na oferta de atividades aos alunos (LANÇANOVA, 2008).

As lutas/artes marciais são capazes de proporcionarem momentos de integração social, o que estimula a formação de um cidadão adaptado à um saudável convívio social, e contribuem na capacitação dos alunos numa arte marcial, já que, aprendem técnicas de defesa pessoal (GONÇALVES E SILVA, 2013).

Tendo em vista os preceitos filosóficos e disciplinares, aliado a prática de uma Arte Marcial que trabalha todo o corpo, bem como a mente dos praticantes, desenvolvendo e ampliando a coordenação motora e atributos motores, e por fim, sendo um ótimo exercício físico que utiliza todo o corpo, o Jiu-Jitsu brasileiro surge como importante ferramenta no âmbito escolar para as Aulas de Educação Física, não como é ensinado dentro das academias com intuito de formar atletas e competidores, mas sim na formação de pessoas confiantes, tranquilas, disciplinadas, com boa coordenação motora e conhecimento à cerca do seu corpo.

Partindo desse pressuposto surge o seguinte questionamento: “Como inserir o Jiu-Jitsu Brasileiro no âmbito da Educação Física escolar?”

## **2. OBJETIVO**

### **2.1 - OBJETIVO GERAL**

Abordar a inserção pedagógica curricular através da prática do jiu-jitsu na Educação Física escolar visando o desenvolvimento global de crianças e adolescentes.

### **2.2 – OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Refletir sobre as influências das Artes Marciais como possibilidade de intervenção pedagógica adequada ao currículo base para a Educação Física no ensino fundamental;
- Abordar a inclusão das práticas esportivas das lutas corporais nas escolas como instrumento eficaz na aplicação da aprendizagem
- Compreender a importância da coerência entre as tarefas que são propostas aos alunos nas aulas de lutas corporais e as valências físicas que advêm da realidade da luta, diferente dos aspectos de ensino-aprendizagem global;
- Descrever as ações pedagógicas eficazes quanto ao desempenho escolar e no comportamento dos alunos praticantes da modalidade na escola.

### 3. REVISÃO DE LITERATURA

No âmbito da Educação Física escolar, se faz necessário a inserção de práticas e atividades que diferencie do famoso “quarteto fantástico” (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) diversificando as aulas e as tornando mais atraentes e motivadoras, oferecendo assim uma gama de experiências e possibilidades, promovendo o aprendizado e o desenvolvimento dos alunos.

Partindo do pressuposto que a Educação Física no âmbito escolar precisa ampliar suas possibilidades e utilizar outras modalidades esportivas para complementar as que são mais praticadas por nossas crianças, as artes marciais aparecem como importante ferramenta por serem práticas corporais que trazem valores éticos e morais aos seres humanos (STEVENS, 2007).

Neste contexto, o conteúdo das lutas/artes marciais surge como uma excelente alternativa, e essa opção torna-se ainda mais relevante quando se trata de uma arte marcial brasileira, desenvolvida e diversificada em nosso país. O Jiu-Jitsu Brasileiro, ou Brazilian Jiu-Jitsu, como é conhecido no exterior, ou ainda pela sigla BJJ, possibilita todo um aparato de conteúdos fundamentais à Educação Física, bem como à formação de um sujeito.

**A EF enquanto componente curricular da educação básica deve assumir então uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, e transformá-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física em benefício da qualidade de vida (BETTI e ZULIANI, 2002, p.75).**

O Jiu-Jítsu chegou ao Brasil em 1917, com o então cônsul japonês Myutso Maeda (DELL VECHIO et al., 2007).

Sabe-se, que a sua criação ocorreu há mais de três mil anos, quando os monges budistas, não podiam utilizar armas brancas por algumas normas religiosas (KLAUS, 2016)

À época, os monges percorriam longos trechos pelo interior da Índia, onde eram frequentemente surpreendidos por bandidos. Tendo a necessidade de se defender, e sem poder fazer uso de qualquer tipo de arma devido a uma imposição

da doutrina budista. Estes monges que eram fracos fisicamente, que costumam passar dias em jejum e desgastados fisicamente pelas longas caminhadas, criaram movimentos de defesa pessoal, baseada em conhecimentos dos pontos vitais do corpo humano e da física, usando um mínimo de esforço para dominar e derrotar os seus agressores, seu uso de armas e de força bruta, dando origem à criação do Jiu-Jitsu (ARRUDA; SOUZA, 2014).

No entanto, estereótipos criados à cerca das Artes Marciais e em relação ao Jiu-Jitsu surgem como grande problema para aceitação dos mesmos dentro do ambiente escolar, por parte dos pais e sociedade, bem como direção e corpo docente.

De uma forma geral, o BJJ tornou-se estritamente competitivo, esquecendo-se do lado da defesa-pessoal e distanciando-se da filosofia atribuída desde o seu berço no Instituto Kodokan. Principalmente nos anos 90 foi se tornando uma arte de confrontos para provar sua eficiência e supremacia estabelecendo-se como luta de “Pit boys” ou “Bad-Boys”. Dessa forma quando é mencionado a inclusão deste Jiu-Jitsu na área escolar, cria-se uma certa restrição. (REIS, SUZUKI e GOMES, 2012).

Para que ocorra aceitação, é necessário antes de trabalhar à prática diretamente, conhecer as origens e a história do Jiu-Jitsu, entendendo seus conceitos, sua filosofia, resgatando preceitos e ideais que acabaram sendo esquecidos por alguns e quebrar os estereótipos e preconceitos à cerca da arte.

Para Draeger (1973), o Jiu-Jitsu proporciona uma vivência lúdica e um novo conhecimento a respeito das lutas que fazem parte da cultura corporal do movimento humano e deve estar ao alcance de todos.

Sabendo-se que o Jiu-Jitsu Brasileiro nasceu do Judô Kodokan, desenvolvido por Jigoro Kano, e as origens do Jiu-Jitsu Brasileiro, o mesmo pode ser utilizado no contexto escolar, desde que seja levado em consideração preceitos que Kano propôs nos princípios do Judô Kodokan, adaptando especificamente para o âmbito escolar. Desse modo, possibilita-se e justifica-se a prática do Jiu-Jitsu desde que os ensinamentos do Judô Kodokan estejam atrelados a aula, pois quando Jigoro Kano criou o Judô deixou claro que a prática não era para a formação de guerreiros e sim cidadãos de bem (REIS, SUZUKI e GOMES, 2012).

Sendo o Jiu-Jitsu Brasileiro considerado por diversos especialistas a melhor arte marcial existente e o esporte individual que mais cresce no país, à utilização do mesmo como conteúdo da Educação Física, proporciona diversos benefícios comprovados em vários aspectos do desenvolvimento da criança atingida por esse método alternativo de educar o corpo (ASSIS, GOMES, CARVALHO, 2005).

Na sequência, dá-se início ao processo de inserção do Jiu-Jitsu, através de adaptações e do jogo são aplicados movimentos pré-desportivos, não caracterizando necessariamente a luta, podendo auxiliar na desconstrução de imagens e estereótipos, tornado assim seus conteúdos e suas práticas ferramenta que oportunizará a emancipação de pessoas através do conhecimento do que fazem e do respeito por suas prática (ARRUDA e SOUZA, 2014).

Tendo em vista o sucesso da prática do Jiu-Jitsu Brasileiro enquanto conteúdo concernente ao âmbito escolar, como o School Jiu Jitsu Program nos Emirados Árabes Unidos, por exemplo, onde professores brasileiros são contratados para ministrarem aulas nas instituições de ensino público, locais onde o ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro é obrigatório, atingindo mais de 130 escolas e 76.000 alunos participantes (UAE JIU JITSU FEDERATION, 2017; BUENO; SAAVEDRA, 2016).

Cazetto (2009) enfatiza que ensinar luta/arte marcial na escola não é passar e reproduzir movimentos da luta. Há uma diferença de valores em cada um dos modos de aprendizagem por isso é importante compreender os fatores culturais e sociais e suas implicações pedagógicas, tornado claro que o ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro na escola deve ser distinto ao ensino do mesmo em academias e clubes (CAZETTO, 2009, p. 156).

Segundo Zabala (1998), os conteúdos das aulas devem ser trabalhados de acordo com as três dimensões: conceitual, atitudinal e procedimental. O BJJ possibilita isto, ressaltando os seus aspectos nas três dimensões dos conteúdos: atitudinal, conceitual e procedimental visando, com isso, a formação do aluno e sua autonomia. Para Coll *et al* (1998), estruturar as propostas curriculares em torno desses três tipos de conteúdos pode representar uma ajuda aos professores para organizar a sua prática docente e orientá-la para a maneira mais adequada de proceder.

Coll (1998) diz que uma das inovações das propostas curriculares são os olhares especiais aos conteúdos do ensino e à aprendizagem. A reforma educacional atual busca fundamentalmente compreender qual é o papel dos conteúdos e o que representa ficando clara a sustentação da importância desses conteúdos, tendo enfoque em destacar o valor do ensinar e do aprender, e não apoiando-se em métodos tradicionais de ensino, voltados a transferências e somatórias de infinitudes de conhecimentos.

O campo teórico é carente de propostas em relação à inclusão do Jiu-Jitsu no ambiente escolar, dessa forma é de extrema importância à produção de ferramentas didáticas que facilitem o acesso de todos ao aprendizado (SANTOS, L. L. S.; VEIGA, I. N.; ARAÚJO JÚNIOR, A. T., 2016).

Partindo desse pressuposto, se faz necessário um olhar à cerca das implicações pedagógicas que possibilitem a inserção do Jiu-Jitsu como parte da Educação Física escolar. Veiga (1995) apresenta o projeto político pedagógico como algo intencional, que possui sentido, e, principalmente, construído através da coletividade. Para isso a autora avalia que deve haver um compromisso sócio-político com as necessidades e interesses da comunidade, ou seja, deve haver um direcionamento da proposta de escola dentro do que for estabelecido como prioridade para esta comunidade.

Considerando a sistematização dos elementos constitutivos do Jiu-Jitsu de fundamental importância para orientação da prática educacional, valendo-se da pedagogia crítico-superadora no intuito de compreender o Jiu-Jitsu Brasileiro como um elemento da cultura corporal, se fez necessário uma experimentação e exposição prática dentro do ambiente escolar, à fim de viabilizar a proposta pretendida através do delineamento de uma metodologia de ensino do Jiu-Jitsu na Educação Física, como elemento da cultura corporal.



## 4. METODOLOGIA

Tendo em vista à concepção crítico-superadora que em sua essência trata de uma perspectiva clara de contribuição para a concretização de um projeto político pedagógico articulado à um projeto transformador de sociedade opondo-se ao modelo mecanicista, o presente trabalho buscou partir de um resgate do histórico do Jiu-Jitsu Brasileiro, contextualizando e contestando sua realidade, relacionando-os com temas atuais.

Partindo de um procedimento metodológico exploratório, através de fundamentação em bibliografias relacionadas:

**Explorar é tipicamente a primeira aproximação de um tema e visa criar maior familiaridade em relação a um fato ou fenômeno. Quase sempre se busca essa familiaridade pela prospecção de materiais que possam informar ao pesquisador a real importância do problema, o estágio que se encontram as informações já disponíveis a respeito do assunto, e até mesmo revelar ao pesquisador novas fontes de informações. SANTOS (2002)**

Foi realizado um levantamento e aprofundamento teórico e bibliográfico sobre a história e prática do Jiu-Jitsu, em livros, monografias, artigos, revistas especializadas e sites, utilizando as Diretrizes Curriculares para a Educação Física no Ensino Fundamental, além do conteúdo prático adquirido durante três anos de prática, que serviram para à elaboração de um plano de intervenção à ser comprovado e utilizado como referencial para a inserção da Arte Marcial Jiu-Jitsu Brasileiro na Educação Física.

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2017, tendo início em agosto observando o desenvolvimento e a participação dos alunos durante a intervenção nas aulas, mostrando o conteúdo planejado, destacando pontos importantes para serem utilizados no registro e avaliação dos dados. Neste período foi realizada a observação, a experimentação, através das aulas de Jiu-Jitsu na escola, a aplicação do questionário e finalmente à análise dos dados coletados. Para a coleta de dados foi utilizado a aplicação de questionário.

Utilizou-se para esta pesquisa alunos de Educação Física do ensino fundamental do Instituto Municipal Paulo Renato de Souza, os mesmos foram observados e submetidos à iniciação ao Jiu-Jitsu e pôr fim à um questionário. Foram avaliados 20 alunos, dos sexos masculino e feminino, com idade entre 12-14 anos, que concordaram em responder o questionário idealizado.

Os instrumentos utilizados para esta pesquisa foram a observação de campo e o questionário (apêndice A) com questões fechadas, a fim e constatar a importância e os benefícios da inserção do Jiu-Jitsu nas aulas de Educação Física, destacando maneiras para que isto ocorra.

Após a observação da realidade da escola e das aulas de Educação Física, levando em consideração aspectos físicos, características, habilidades e dificuldades do público alvo, além dos aspectos socioculturais, foi elaborado o Plano de Intervenção localizado nos apêndices deste trabalho (apêndice B), além dos planos de aulas (apêndice C) que serviram de ferramenta para a viabilização da metodologia aplicada.

Para a solução do problema da restrição inclusão do Jiu-Jitsu na área escolar, foi apresentado antes de qualquer prática ou demonstração, a origem, história, os conceitos e a filosofia empregada pela Arte Marcial.

O referido Plano de Intervenção foi constituído de planos de aulas que em sua gênese trata de conteúdos próprios do Jiu-Jitsu que foram adaptados, de acordo com a proposta voltada para a Educação Física e cultura corporal, enfatizando os aspectos filosóficos, o respeito e a disciplina.

Visto que às atividades propostas foram adaptadas para o ambiente escolar, buscando muito mais o aprendizado dos conceitos filosóficos e corporais, em detrimento da perfeição empregada em um dojô, onde os principais objetivos são geralmente à competição e à defesa-pessoal, os alunos tiveram espaço para poder errar, descobrir e criar os movimentos, não sendo apenas uma repetição dos mesmos (CAZETTO, 2009). Sendo assim, reduziu-se o risco de lesões praticamente na sua totalidade, resultando em aulas dinâmicas, atrativas e sem acidentes que pudessem prejudicar ou tirar um aluno da aula (REIS, SUZUKI e GOMES, 2012).

Partindo de aulas com atividades que deixam em aberto, à cargo dos alunos quais os movimentos e estratégias serão empregadas para determinada finalidade, permite-se assim à possibilidade do aluno raciocinar, desenvolver estratégias e perceber seu próprio corpo, bem como o resultado de cada movimento desempenhado e a função deste movimento, como em uma espécie de “xadrez” com o próprio corpo e o do colega. Além disso, uma simples saudação antes das aulas, e ao final das mesmas, igualmente entre os alunos em dupla antes de cada atividade, não sendo exigida, mas sim rebuscando na história e origem segundo os valores empregados pela arte, possibilitam a transmissão de valores como respeito e cordialidade. (MENDONÇA, 2006).

Ao final da execução do planejamento foi aplicado o questionário com 8 questões fechadas de múltipla escolha, à fim de explicitar o uso do conteúdo das Artes Marciais no âmbito escolar anteriormente à essas intervenções, bem como, comprovar os benefícios e resultados observados pelos alunos por meio do conteúdo ofertado.

## 5. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após o período de observação, intervenção e aplicação do questionário os dados foram condensados, os mesmos mostraram o baixo índice de alunos que praticam atividades físicas fora do ambiente escolar, ao passo que dentro da escola tendem à não estarem incluídos em atividades individuais, como às lutas.

A Tabela 1, mostra os resultados referentes à prática de atividades físicas dos alunos durante as Aulas de Educação Física, bem como fora do ambiente escolar.

Onde 30% dos alunos responderam que durante as aulas de Educação Física preferem não realizar as atividades propostas, e 50% responderam que não praticam nenhuma atividade física fora da escola.

Tabela 1 – Prática de Atividades Físicas dentro e fora do ambiente escolar. (n=20).

Você pratica alguma atividade física fora da escola de pelo menos 1 hora de duração? Com que frequência?		
Respostas	n	%
Sim, de 1 a 2 vezes por semana	6	30
Sim, de 3 a 4 vezes por semana	4	20
Sim, 5 ou mais vezes por semana	0	0
Não pratico atividades físicas fora da escola	10	50
Durante as aulas de Educação Física qual tipo de atividade você mais gosta de fazer?		
Respostas	n	%
Atividades coletivas (Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, etc.)	10	50
Atividades individuais (Atletismo, Lutas, Dança, etc.)	4	20
Jogos de tabuleiro/mesa (Xadrez, Ranzinza, Tênis de mesa, dama, etc.)	0	0
Conversar com amigos ou utilizar aparelhos eletrônicos (Smartphones)	6	30

Na Tabela 2 estão expostas as opiniões dos alunos em relação a convivência com o conteúdo das Lutas/Artes Marciais da vida escolar, dos mesmos. Bem como, a importância dada à este conteúdo. 80% dos alunos responderam que nunca, em

sua vida escolar, lhes foi apresentado o conteúdo de Artes Marciais, 10% foi apresentado ao Karatê ou Tae-kwon-do e 10% apenas já viu dentro da escola algo relacionado à Judô ou Jiu-Jitsu.

Tabela 2 – Convivência e Importância do Conteúdo das Artes Marciais no âmbito escolar (n=20).

Em algum período anteriormente da sua vida escolar lhe foi apresentado o conteúdo das Lutas/Artes Marciais? Qual?		
Respostas	n	%
Sim, Jiu-Jitsu/Judô	2	10
Sim, Karatê/Tae-kwon-do	2	10
Sim, Boxe/Kick-Boxing	0	0
Não	16	80
Você considera os conteúdos das Lutas/Artes Marciais importante para ser trabalhado dentro do ambiente escolar?		
Respostas	n	%
Sim	20	100
Não	0	0

Pôde-se verificar à ausência de conteúdos anteriores relacionados às Lutas/Arte Marciais. Esse ocorrência está ligada segundo Franchini e Correia (2010) à escassez de estudos na área voltados para esta temática, onde apenas 2,93% dos periódicos analisados entre os anos de 1998 e 2008, possuem trabalhos relacionados às lutas, artes marciais e esportes de combate.

Sabendo-se que o conteúdo das Artes Marciais, em especial o Jiu-Jitsu Brasileiro, é uma importante ferramenta que pode ser utilizada no âmbito da Educação Física escolar para diversificar às aulas, atrair à participação dos alunos e o mais importante, transmitir os conteúdos prezando pelo desenvolvimento físico e motor dos alunos, bem como os valores e princípios intrínsecos à Arte (STEVENS, 2007).

O contexto escolar perde uma importante ferramenta de aprendizado, deixando os conteúdos relacionados às Lutas/Artes Marciais em segundo plano do planejamento pedagógico, visto que além do caráter inovador, o Jiu-Jitsu Brasileiro

também traz em seu conteúdo a busca pela melhora da saúde e qualidade de vida, equilíbrio, tranquilidade, autocontrole e defesa-pessoal.

**“ [...] (BERG, Kristian 2012, p. VIII). Os músculos passam a trabalhar mais, pois, é preciso exercer a força constantemente para conseguir fazer as técnicas nos adversários, com isso o corpo todo vai sendo exercitado, fazendo com o que os músculos encurtados comecem a trabalhar normalmente. Quanto maior a flexibilidade dos músculos, maior sua força de contração. Percebendo que a cada dia sua saúde melhora, e seu desempenho em atividades cotidianas também estão melhorando, o praticante de JJB percebe que seus objetivos dependem dos seus esforços para serem alcançados, com isso darão o melhor de si em todas as atividades que venham a realizar. Ao estar em um treino de JJB, todo o estresse do dia a dia vai sumindo de acordo com o “andar” do treino, porque a energia é gasta tanto na parte física quanto na mental, onde uma das estratégias é fazer com que o adversário caia nas armadilhas para ser dominado em alguma técnica que o praticante venha a aplicar. Por ser uma arte marcial, não deixa de ter o lado da defesa pessoal. Sabendo se defender, o praticante da arte terá mais confiança e saberá se portar diante de algumas situações cotidianas que envolvam o estresse. O JJB se opõe a violência, um dos benefícios da arte é o controle emocional, que permite ao praticante a pensar mais racionalmente nos momentos de raiva.”**

Já na Tabela 3, os alunos avaliaram a experiência do Jiu-Jitsu que tiveram neste período de pesquisa, nas aulas de Educação Física. A avaliação foi positiva no que diz respeito à motivação dos alunos durante às aulas relacionadas ao Jiu-Jitsu Brasileiro, onde 90% responderam que se sentiam motivados à realizar a prática da Arte Marcial.

À melhora da qualidade de vida dos praticantes de jiu-jitsu e coordenação motora é notável, durante à ida a campo os próprios alunos citavam a melhora dos aspectos físicos, e a auto percepção, e evolução na coordenação motora no desempenho de movimentos básicos que foi muito satisfatória. Outro aspecto importante à ser ressaltado está no comportamento dos alunos durante às aulas, os mesmos mostraram-se atentos e concentrados no que estava sendo passado, apresentaram um nível de disciplina bom e cooperação entre si, mesmo que ainda aparentado grande competitividade, principalmente nos meninos, à mesma se deu

de forma saudável e mantendo o respeito aos colegas. Esse fator foi importante, pois ficou explícito alguns dos principais conceitos atribuídos à Arte Marcial, além do controle emocional à cima do esperado para à faixa etária. Sendo esse um dos benefícios da arte que permite ao praticante a capacidade de tomar decisões mais sensatas em momentos adversos. (GEHRE, et al., 2010).

Os alunos responderam (70%) que tiveram melhoras nos aspectos físicos, na saúde, coordenação motora e noções de espaço e corporeidade. Por outro lado, 20% responderam que sentiram melhoras apenas no aspecto físico e apenas 10% disseram que não sentiram melhoras em nenhum aspecto.

Tabela 3 – Avaliação da experiência do Jiu-Jitsu nas aulas de Educação Física (n=20).

Você sente-se motivado para realizar uma aula ligada ao Jiu-Jitsu na escola?		
Respostas	n	%
Sim	18	90
Não	2	10
Após a exposição à prática do Jiu-Jitsu na escola, você observou melhoras em algum aspecto em sua vida?		
Respostas	n	%
Sim, saúde e aspecto físico	4	20
Sim, noções de espaço e corporeidade	0	0
Sim, todos à cima	14	70
Não	2	10
Seus pais aprovam a prática do Jiu-Jitsu na escola?		
Respostas	n	%
Sim	20	100
Não	0	0
Você treinaria Jiu-Jitsu como forma de lazer e de obtenção de saúde, fora das escola?		
Respostas	n	%
Sim, treinaria	16	80
Não treinaria	4	20

Levando em consideração que a maior parte dos alunos não se exercitam fora do ambiente escolar, e os que o fazem, realizam sem orientação adequada ou nenhuma, o Jiu-Jitsu, pelo menos durante o período da pesquisa, acabou tirando muitos deles da zona de conforto e do sedentarismo, já que os jovens que fizeram parte da amostragem em sua maioria são fisicamente inativos.

Partindo desse pressuposto, os alunos ao se exercitarem apresentaram resultados significativos nas capacidades físicas (agilidade, flexibilidade, etc.), bem como força e resistência, mostrando-se mais dispostos, fazendo-os mais interacionais nas aulas.

Como aspectos positivos da ida à campo temos a aprovação dos alunos, expressadas nos resultados do questionário, e após a coleta de dados gerando procura por parte de alguns deles para poder treinar Jiu-Jitsu em local específico fora do contexto escolar.

No entanto, é necessário salientar que do ponto de vista educacional, foi mais importante a participação e interação apresentada durante as aulas, a curiosidade de aprender determinada ação, mesmo que de forma adaptada e poder utilizar depois já como movimento próprio da Arte Marciais.



## 6. CONCLUSÃO

De acordo com o referencial teórico e o estudo realizado, o ensino do Jiu-Jitsu Brasileiro favorece o desenvolvimento cognitivo e intelectual, proporciona o desenvolvimento físico-motor da criança, busca pela melhora da saúde e qualidade de vida, equilíbrio, tranquilidade, autocontrole e defesa-pessoal. Sendo assim o mesmo pode ser de grande valia no âmbito da Educação Física escolar, para isto, deve-se levar em consideração fatores culturais e sociais e suas implicações pedagógicas, buscando o aprendizado do conceitos filosóficos e corporais, através de atividades e práticas adaptadas, e não de reprodução de movimentos, contribuindo assim para a formação dos alunos.

Percebeu-se então que a inserção do Jiu-Jitsu Brasileiro nas aulas de Educação Física passa por um processo metodológico de descoberta orientada, onde os discentes percebem, criam e adaptam os seus movimentos para desempenhar às ações propostas pelo docente. Contudo, ainda serão necessários estudos futuros que esquematizem um projeto metodológico que possibilite a utilização do conteúdo do Jiu-Jitsu Brasileiro por um professor de Educação Física sem qualquer experiência prática da arte.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARRUDA, P.D.P; SOUZA, B. J. **Jiu-Jitsu: Uma Abordagem Metodológica Relacionada À Quebra De Estereótipos**. 2014. Natal: Redfoco, Vol. 1, n.1, 2014.
- ASSIS, M. M. V.; GOMES, M. I.; CARVALHO, E. M. S. **Avaliação isocinética de quadríceps e ísquios-tibiais nos atletas de jiu-jitsu**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 18, n. 2; p. 85-89, março 2005.
- ÁVILA, Douglas Xavier. **Reflexões sobre o jiu-jítsu brasileiro como conteúdo da educação física nas fases iniciais do ensino fundamental**. 2017. Florianópolis.
- BERG, Kristian. **Indicações de alongamento: eliminando a dor e prevenindo lesões**. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BETTI, Mauro; ZULIANI, Luiz, R. **Educação Física Escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v.1, n.1, p.73-85, 2002.
- BUENO, Jean Carlo Benetti; SAAVEDRA, Luísa. Brazilian Jiu-Jitsu and inhibitory control: effects of practice on secondary public school students in Abu Dhabi, UAE. **Revista de Artes Marciales Asiáticas**, Volumen 11(2s), 9697 ~ 2016.
- CAZETTO, F. F. **A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô**. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
- COLL, C. **O construtivismo na sala de aula**. São Paulo, Ática, 1998.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE JIU JITSU. **Confederação Brasileira de Jiu Jitsu**. Disponível em: <<http://www.cbjj.com.br/hjj.htm>>. Acesso em: 9 de Setembro 2017.
- CORREIA, W.R; FRANCHINI, E. **Produção Acadêmica em Lutas, artes marciais e esportes de combate**. Motriz, Rio Claro, v.16, n.01, p.01-09, 2010.

DELL VECHIO, F. B et al. **Análise morfo-funcional de praticantes de Brazilian jiu-jitsu e estudo da temporalidade e das quantificações motoras na modalidade.** Movimento e Percepção, 2007; v.7 p.28-34.

DRAEGER, D. F. **Classical Bu Jutsu.** New York: Weatherhill, 1973. 112 ISBN0834802333.

GEHRE, J.A.V. *et al.* **Aptidão física de alunos do ensino médio, praticantes e não praticantes de jiu-jitsu.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Distrito Federal, v.18, n.2, p.76-83. 2010.

GONÇALVES, A. V. L.; SILVA, M. R. S. D. **Artes Marciais e Lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da Educação Física brasileira.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 35, p. 657-671, 2013. ISSN 0101-3289.

KLAUS, Júlia. **A filosofia disciplinada do jiu-jitsu.** Disponível em: <<http://www.betaredacao.com.br/filosofia-disciplinada-do-jiu-jitsu/>>. Acesso em: 31 de Setembro 2017.

LANÇANOVA, Jader. Lutas na Educação Física Escolar: Alternativas Pedagógicas. Disponível em < [http://lutasescolar.vilabol.uol.com.br/cap\\_tres.html](http://lutasescolar.vilabol.uol.com.br/cap_tres.html)> Acesso em Nov2010

MENDONÇA, Henrique Marques. **Reflexões Sobre a Prática do Judô na Educação Infantil.** 2006. 97f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

RUFINO, L. G. B.; MARTINS, J. C. **O Jiu Jitsu brasileiro em extensão.** Rev. Ciênc. Ext. v.7, n.2, p.84, 2011.

REIS, T. H. F; SUZUKI, F. S; GOMES, F.R.F. **A utilização do jiu-jítsu brasileiro como conteúdo na Educação Física escolar.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Ano 17 - Nº 169 - Junho de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd169/jiu-jitsu-brasileiro-educacao-fisica.htm>> Acesso em: 20/06/2017

RUFINO, L. G. B.; DARIDO, S. C. **O jiu-jítsu brasileiro nas três dimensões dos conteúdos nas aulas de educação física escolar.** In: IV COLÓQUIO DE PESQUISA QUALITATIVA EM MOTRICIDADE HUMANA: AS LUTAS NO

CONTEXTO DA MOTRICIDADE, 4.; III SIMPÓSIO SOBRE O ENSINO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA: 15 ANOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA Ufscar; SHOTO WORKSHOP, 5., 2009, São Carlos. Anais... São Carlos: UFSCar, 2009.

SANTOS, L. L. S.; VEIGA, I. N.; ARAÚJO JÚNIOR, A. T. **Projeto de arte marcial na escola: um relato de experiência sobre a produção de sinais em libras para o Jiu-Jitsu**. In. II Congresso Internacional de Educação Inclusiva. Campina Grande, Paraíba, 2016. Disponível em: < [https://editorarealize.com.br/revistas/cintedi/trabalhos/TRABALHO\\_EV060\\_MD1\\_SA7\\_ID1270\\_31082016163542.pdf](https://editorarealize.com.br/revistas/cintedi/trabalhos/TRABALHO_EV060_MD1_SA7_ID1270_31082016163542.pdf) > Acesso em: 04/12/2017.

STEVENS, J. **Três mestres do Budô: Kano (judô), Funakoshi (caratê), Ueshiba (aikido)**. São Paulo: Cultrix, 2007.

UAE JIU JITSU FEDERATION. **School Jiu Jitsu Program**. Emirados Árabes Unidos. Disponível em: < <https://www.uaejjf.com/en/Pages/School-Jiu-Jitsu-Program.aspx> >. Acesso em: 09/08/2017.

VEIGA, Ilma Passos A.(org). **Projeto Político Pedagógico da Escola: uma construção possível**. Campinas:Papirus,1995.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

## 8. APÊNDICES

### APÊNDICE A

#### QUESTIONÁRIO PARA OS ALUNOS

##### TEMA: JIU-JITSU NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**1. Você pratica alguma atividade física fora da escola de pelo menos 1 hora de duração? Com que frequência?**

- A. ( ) Sim, de 1 a 2 vezes por semana
- B. ( ) Sim, de 3 a 4 vezes por semana
- C. ( ) Sim, 5 ou mais vezes por semana
- D. ( ) Não pratico atividades físicas fora da escola

**2. Durante as aulas de Educação Física qual tipo de atividade você mais gosta de fazer?**

- A. ( ) Atividades coletivas (Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, etc.)
- B. ( ) Atividades individuais (Atletismo, Lutas, Dança, etc.)
- C. ( ) Jogos de tabuleiro/mesa (Xadrez, Ranzinza, Tênis de mesa, dama, etc.)
- D. ( ) Conversar com amigos ou utilizar aparelhos eletrônicos (Smartphones)

**3. Em algum período anteriormente da sua vida escolar lhe foi apresentado o conteúdo das Lutas/Artes Marciais? Qual?**

- A. ( ) Sim, Jiu-Jitsu/Judô
- B. ( ) Sim, Karatê/Tae-kwon-do
- C. ( ) Sim, Boxe/Kick-Boxing
- D. ( ) Não

**4. Você considera os conteúdos das Lutas/Artes Marciais importante para ser trabalhado dentro do ambiente escolar?**

- A. ( ) Sim
- B. ( ) Não

**5. Você sente-se motivado para realizar uma aula ligada ao Jiu-Jitsu na escola?**

A. ( ) Sim

B. ( ) Não

**6. Após a exposição à prática do Jiu-Jitsu na escola, você observou melhoras em algum aspecto em sua vida?**

A. ( ) Sim, saúde e aspecto físico

B. ( ) Sim, noções de espaço e corporeidade

C. ( ) Sim, todos à cima

D. ( ) Não

**7. Seus pais aprovam a prática do Jiu-Jitsu na escola?**

A. ( ) Sim

B. ( ) Não

**8. Você treinaria Jiu-Jitsu como forma de lazer e de obtenção de saúde, fora das escola?**

A. ( ) Sim

B. ( ) Não

## APÊNDICE B

### PLANO DE INTERVENÇÃO PEDAGÓGICA

**I. Identificação:** Pablo Furlan de Araújo Gonçalves

**II. Delimitação do tema:** Jiu-Jitsu Brasileiro na Educação Física escolar.

#### **III. Diagnóstico da realidade**

a) A escola conta com alunos em quantidade homogênea em relação à gênero, parte moradores da sede do município e outra parte de povoados e localidades próximas, sendo em sua grande parte de baixa renda.

b) Escolas envolvidas: Instituto Municipal Paulo Renato de Souza

c) Público-alvo: Meninos e meninas do Ensino Fundamental, com faixa-etária de 12 à 14 anos.

#### **IV. Descrição da ação**

Implementação de aulas de Jiu-Jitsu Brasileiro adaptado à Educação Física escolar e ao âmbito educacional. Tendo em vista o sucesso da prática do Jiu-Jitsu Brasileiro enquanto conteúdo concernente ao âmbito escolar, como o School Jiu Jitsu Program nos Emirados Árabes Unidos, onde o ensino do Jiu-Jítsu Brasileiro é obrigatório, atingindo mais de 130 escolas e 76.000 alunos participantes (UAE JIU JITSU FEDERATION, 2017; BUENO; SAAVEDRA, 2016). À fim de evidenciar estratégias pedagógicas para sua inserção como conteúdo da Educação Física

#### **Referencial Teórico**

No âmbito da Educação Física escolar, se faz necessário a inserção de práticas e atividades que diferencie do famoso “quarteto fantástico” (futebol, voleibol, basquetebol e handebol) diversificando as aulas e as tornem mais atraentes e motivadoras, oferecendo uma gama de experiências e possibilidades e promovendo o aprendizado e o desenvolvimento dos alunos. (STEVENS, 2007).

Para Coll et al (1998), estruturar as propostas curriculares em torno desses três tipos de conteúdos pode representar uma ajuda aos professores para organizar a sua prática docente e orientá-la para a maneira mais adequada de proceder.

Segundo Zabala (1998), os conteúdos das aulas devem ser trabalhados de acordo com as três dimensões: conceitual, atitudinal e procedimental. O BJJ possibilita isto, ressaltando os seus aspectos nas três dimensões dos conteúdos: atitudinal, conceitual e procedimental visando, com isso, a formação do aluno e sua autonomia.

### **Justificativa**

A realização deste trabalho justifica-se pelo fato de que o campo teórico é carente de propostas em relação à inclusão do Jiu-Jitsu no ambiente escolar, dessa forma é de extrema importância à produção de ferramentas didáticas que facilitem o acesso de todos ao aprendizado (SANTOS, L. L. S.; VEIGA, I. N.; ARAÚJO JÚNIOR, A. T., 2016).

### **Objetivo geral**

Comprovar uma proposta pedagógica à cerca do Jiu-Jitsu Brasileiro para o âmbito da Educação Física.

### **Objetivos específicos**

- Construir possibilidades de movimentar-se corporalmente
- Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- Trabalhar o Jiu-Jitsu Brasileiro através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.

### **Metodologia**

Fundamentando-se na concepção crítico-superadora que trata de uma perspectiva clara de contribuição para a concretização de um projeto político pedagógico articulado à um projeto transformador de sociedade opondo-se ao modelo



mecanicista, o presente trabalho buscou partir de um resgate do histórico do Jiu-Jitsu Brasileiro, contextualizando e contestando sua realidade, relacionando-os com temas atuais. Buscando assim, à adaptação dos movimentos da Arte Marcial para às aulas de Educação Física visando o aprendizado do conceitos filosóficos e corporais, em detrimento da perfeição empregada em um dojô, onde os principais objetivos são geralmente à competição e à defesa-pessoal, os alunos tiveram espaço para poder errar, descobrir e criar os movimentos, não sendo apenas uma repetição dos mesmo (CAZETTO, 2009).

**Recursos materiais:** Todo e qualquer material disponível na escola, ou que seja de confecção e adaptação acessível.

## **V. Resultados esperados**

Ao final do período de intervenção espera-se que os alunos tenham ganhos nos aspectos físicos, avanço nas noções de espaço e corporeidade, além de melhora no comportamento, respeito e disciplina. Contribuindo assim para o seu desenvolvimento enquanto sujeito de bem e qualidade de vida.

## **VI. Referências Bibliográficas**

CAZETTO, F. F. A influência do Esporte Espetáculo sobre o modelo de competição dos mais jovens no judô. 2009. 209f. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

COLETIVO DE AUTORES. Metodologia do ensino da educação física. São Paulo: Cortez, 1992.

FREIRE Paulo. PEDAGOGIA DA AUTONOMIA: Saberes necessários à prática pedagógica. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SANTIN, Silvino. Educação Física: uma abordagem filosófica da Corporeidade. 2. ed. Ijuí: Unijuí, 2003.

SANTOS, L. L. S.; VEIGA, I. N.; ARAÚJO JÚNIOR, A. T. Projeto de arte marcial na escola: um relato de experiência sobre a produção de sinais em libras para o Jiu-Jitsu. In. II Congresso Internacional de Educação Inclusiva. Campina Grande, Paraíba, 2016. Disponível em: < [https://editorarealize.com.br/revistas/cintedi/trabalhos/TRABALHO\\_EV060\\_MD1\\_SA7\\_ID1270\\_31082016163542.pdf](https://editorarealize.com.br/revistas/cintedi/trabalhos/TRABALHO_EV060_MD1_SA7_ID1270_31082016163542.pdf) > Acesso em: 04/12/2017.

STEVENS, J. Três mestres do Budo: Kano (judô), Funakoshi (karate), Ueshiba (aikido). São Paulo: Cultrix, 2007.

UAE JIU JITSU FEDERATION. School Jiu Jitsu Program. Emirados Árabes Unidos. Disponível em: < <https://www.uaejjf.com/en/Pages/School-Jiu-Jitsu-Program.aspx> >. Acesso em: 09/08/2017.

## **APÊNDICE C**

### **PLANO DE AULA I**

**TEMA: Jiu-Jitsu Brasileiro**

**TURNO: Matutino**

**PROFESSOR: Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**DURAÇÃO: 1 Aula**

#### **OBJETIVO GERAL**

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas.

#### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- \* Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- \* Trabalhar o Jiu-Jitsu através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.
- \* Levar os alunos ao conhecimento sobre o tema Transversal do 1º Bloco dos PCNs.

#### **DIMENSÕES**

- \* Conceitual: trabalhar as seguintes questões: o que é Jiu-Jitsu Brasileiro? E quais as suas principais características e seus golpes?
- \* Procedimental: vivenciar situações de jogos e brincadeiras de lutas que proporcione e beneficie o agarrar, a ginga, as quedas, os socos e outros movimentos.
- \* Atitudinal: Valorizar e apreciar as atividades motoras, percebendo-as como um recurso para usufruto do tempo disponível, e de valores e atitudes gerais como

responsabilidade, solidariedade, respeito, cooperação, sociabilidade, disciplina, entre outros.

**CONTEÚDOS:**

\* Jiu-Jitsu Brasileiro (Adaptado para Escola)

**METODOLOGIA USADA:**

\* Global. Descoberta Orientada

**PARTE PRINCIPAL:** (50 minutos)

Teórica 50 minutos

\* Através da explanação oral junto ao material de apoio (textos, vídeos, etc.) explicar o que é o Jiu-Jitsu brasileiro, sua filosofia e ideais, fazer saber sua história e origens e passar os conceitos básicos da Arte Marcial.

**MATERIAL UTILIZADO:**

\* Slide, Texto de apoio, vídeo, etc..

## PLANO DE AULA II

**TEMA: Jiu-Jitsu Brasileiro**

**TURNO: Matutino**

**PROFESSOR: Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**DURAÇÃO: 1 Aula**

### **OBJETIVO GERAL**

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- \* Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- \* Trabalhar o Jiu-Jitsu através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.
- \* Levar os alunos ao conhecimento sobre o tema Transversal do 1º Bloco dos PCNs.

### **DIMENSÕES**

- \* Conceitual: trabalhar as seguintes questões: o que é Jiu-Jitsu Brasileiro? E quais as suas principais características e seus golpes?
- \* Procedimental: vivenciar situações de jogos e brincadeiras de lutas que proporcione e beneficie o agarrar, a ginga, as quedas, os socos e outros movimentos.
- \* Atitudinal: Valorizar e apreciar as atividades motoras, percebendo-as como um recurso para usufruto do tempo disponível, e de valores e atitudes gerais como responsabilidade, solidariedade, respeito, cooperação, sociabilidade, disciplina, entre outros.

## **CONTEÚDOS:**

\* Jiu-Jitsu Brasileiro (Adaptado para Escola)

## **METODOLOGIA USADA:**

\* Global. Descoberta Orientada

## **PARTE PRINCIPAL (50 minutos)**

Teórica 15 minutos

\* A Aula tem início com uma pequena abordagem teórica de 15 minutos sobre a história do Jiu-Jitsu, suas diversas características, objetivos e finalidades enquanto esporte e modalidade Olímpica

Prática – 35 minutos

\* Atividade (25 minutos) – Empurra-empurra agachado: Alunos divididos em dois grupos de números iguais, ambos os sexos ficando cada grupo paralelo ao outro, ao primeiro comando os alunos deverão ficar a uma distância de aproximadamente 90 cm a frente um do outro, agachados de costas, ficando de mãos dadas com os colegas do outro grupo. Ao sinal do segundo comando os educandos terão que desequilibrar seu colega a fazê-lo sentar. Lembrando que todos deverão esperar o sinal do professor e não podendo ficar em pé. A brincadeira chega ao fim após todas as duplas terem um vencedor.

\* Atividade (10 minutos) - Cão de guarda: Em duplas serão formada duas rodas (uma interna e outra externa), os alunos da roda externa ficarão em quatro apoios e serão os “cães”, um dos alunos que estiverem na roda externa não terá cão e tentará roubar o cão de alguém com uma piscada de olhos ou algum gesto facial.

**MATERIAL UTILIZADO:**

\* Pátio, Cronometro e Apito.

## PLANO DE AULA III

**TEMA: Jiu-Jitsu Brasileiro**

**TURNO: Matutino**

**PROFESSOR: Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**DURAÇÃO: 1 Aula**

### OBJETIVO GERAL

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- \* Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- \* Trabalhar o Jiu-Jitsu através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.
- \* Levar os alunos ao conhecimento sobre o tema Transversal do 1º Bloco dos PCNs.

### DIMENSÕES

- \* Conceitual: trabalhar as seguintes questões: o que é Jiu-Jitsu Brasileiro? E quais as suas principais características e seus golpes?
- \* Procedimental: vivenciar situações de jogos e brincadeiras de lutas que proporcione e beneficie o agarrar, a ginga, as quedas, os socos e outros movimentos.
- \* Atitudinal: Valorizar e apreciar as atividades motoras, percebendo-as como um recurso para usufruto do tempo disponível, e de valores e atitudes gerais como



responsabilidade, solidariedade, respeito, cooperação, sociabilidade, disciplina, entre outros.

### **CONTEÚDOS:**

\* Jiu-Jitsu Brasileiro (Adaptado para Escola)

### **METODOLOGIA USADA:**

\* Global. Descoberta Orientada

### **AQUECIMENTO:** 20 minutos

\* Roubar a Bandeira: Os alunos serão dispostos em duas equipes, uma de cada lado de Quadra, de posse de uma bandeira, onde as equipes deverão fixar sua bandeira na sua extremidade da Quadra. Feito isto, cada equipe deverá roubar a bandeira da outra equipe e ao mesmo tempo proteger a sua guarda (Lembrando que o “protetor” terá de evitar que o seu adversário consiga lhe tocar ou a sua bandeira). Se o componente for tocado pelo adversário deverá permanecer parado no local e só poderá voltar à brincadeira após ser salvo (tocado) por um companheiro da sua equipe. Cada vez que uma equipe conseguir roubar a bandeira do adversário e conduzi-la ao seu lado d quadra sem que o “roubador” seja tocado por algum adversário marca um ponto e a brincadeira recomeça.

\* Rolamentos pra frente e para trás.

### **PARTE PRINCIPAL:** (30 minutos)

Prática – 30 minutos

\* Atividade (30 minutos – Pega-Balão (ou bexiga): Os alunos deverão ficar em duplas, cada um deles colocará em seu tornozelo um Balão, preso por uma fita

(corda ou liga de borracha) de forma que não se desprenda. Em seguida as duplas deverão colocar as duas mãos no ombro de seu colega, e ao serem autorizados, os alunos deverão alcançar e estourar os balões que estão no tornozelo de seu colega sem deixar que o mesmo estoure o seu. Lembrando que não é permitido tirar as duas mãos ao mesmo tempo do ombro de seu colega e nem interferir com os braços no ataque do seu adversário, sendo sua única defesa empurrá-lo pelo ombro. A brincadeira chega ao fim após todas as duplas terem um vencedor.

**MATERIAL UTILIZADO:**

\* Pátio, Cordas, Bexigas, Cordão, Cronometro e Apito.

## PLANO DE AULA IV

**TEMA: Jiu-Jitsu Brasileiro**

**TURNO: Matutino**

**PROFESSOR: Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**DURAÇÃO: 1 Aula**

### OBJETIVO GERAL

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- \* Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- \* Trabalhar o Jiu-Jitsu através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.
- \* Levar os alunos ao conhecimento sobre o tema Transversal do 1º Bloco dos PCNs.

### DIMENSÕES

- \* Conceitual: trabalhar as seguintes questões: o que é Jiu-Jitsu Brasileiro? E quais as suas principais características e seus golpes?
- \* Procedimental: vivenciar situações de jogos e brincadeiras de lutas que proporcione e beneficie o agarrar, a ginga, as quedas, os socos e outros movimentos.
- \* Atitudinal: Valorizar e apreciar as atividades motoras, percebendo-as como um recurso para usufruto do tempo disponível, e de valores e atitudes gerais como

responsabilidade, solidariedade, respeito, cooperação, sociabilidade, disciplina, entre outros.

### **CONTEÚDOS:**

\* Jiu-Jitsu Brasileiro (Adaptado para Escola)

### **METODOLOGIA USADA:**

\* Global. Descoberta Orientada

### **AQUECIMENTO:** (10 minutos)

\* O gato e o rato: Os jogadores fazem uma roda de mãos dadas. Dois jogadores ficam de fora da roda: um é o gato e o outro é o rato. Neste caso, os alunos da roda começam a girar sentido horário. Nesse momento o aluno que será o gato tentará pegar o aluno que é o rato correndo ao redor da roda. Em um momento o professor dará um sinal e os alunos da roda levantam os braços e o rato poderá entrar na toca que será o espaço entre um colega e outro com os braços levantados. O gato, poderá também entrar na toca perseguindo o rato a fim de o pegar. O gato só pode entrar e sair da toca pelos lugares por onde passou o rato. O jogo termina quando o gato apanha o rato ou desiste, escolhendo-se um novo gato, um rato.

### **PARTE PRINCIPAL:** (40 minutos)

Prática – 40 minutos

\* 1ª Atividade (20 minutos) – Desatar o laço: Alunos divididos em duplas. Cada um deverá amarrar em volta da cintura, com um nó tipo laço, uma corda (ou fita). As duplas deverão se posicionar de forma que só possa mexer os braços. Nessa atividade os alunos deverão soltar o laço do seu oponente de forma que não permita ao seu colega tirar o seu. Lembrando que não poderá se mudarem a base de apoio,

ou seja: os pés após o início do combate. A brincadeira chega ao fim após todas as duplas terem um vencedor.

\* 2ª Atividade (20 minutos) – Divide-se uma folha de papel em vários pedaços quadrados com cerca de 8 cm em cada lado, numerando-os de 1 à 3. Cada aluno cola as plaquetas com os números na parte frontal do tronco com fita adesiva. Em dupla, o aluno deve tentar arrancar as plaquetas do “adversário” e ao mesmo tempo proteger os suas em um determinado tempo. Ao final do tempo estabelecido pelo professor, os alunos deverão somar as plaquetas que obtiveram do seu adversário, quem conseguir mais pontos vence.

#### **MATERIAL UTILIZADO:**

\* Pátio, Fita, Papel e Fita adesiva, Cronometro e Apito.

## **PLANO DE AULA V**

**TEMA: Jiu-Jitsu Brasileiro**

**TURNO: Matutino**

**PROFESSOR: Pablo Furlan de Araújo Gonçalves**

**DURAÇÃO: 1 Aula**

### **OBJETIVO GERAL**

Construir outras possibilidades de movimentar-se corporalmente, reelaborando as práticas vivenciadas.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- \* Vivenciar o conteúdo das Lutas de forma adaptada para a escola.
- \* Trabalhar o Jiu-Jitsu através de brincadeiras próximas aos seus movimentos reais.
- \* Levar os alunos ao conhecimento sobre o tema Transversal do 1º Bloco dos PCNs.

### **DIMENSÕES**

- \* Conceitual: trabalhar as seguintes questões: o que é Jiu-Jitsu Brasileiro? E quais as suas principais características e seus golpes?
- \* Procedimental: vivenciar situações de jogos e brincadeiras de lutas que proporcione e beneficie o agarrar, a ginga, as quedas, os socos e outros movimentos.
- \* Atitudinal: Valorizar e apreciar as atividades motoras, percebendo-as como um recurso para usufruto do tempo disponível, e de valores e atitudes gerais como responsabilidade, solidariedade, respeito, cooperação, sociabilidade, disciplina, entre outros.

## **CONTEÚDOS:**

\* Jiu-Jitsu Brasileiro (Adaptado para Escola)

## **METODOLOGIA USADA:**

\* Global. Descoberta Orientada

## **AQUECIMENTO:** 10 minutos

\* Fuga de Quadril – Primeiro o aluno se deita na beirada do tatame de costas para o restante e realizando o movimento do seu quadril impulsionando o corpo para trás. Ao chegar ao outro lado do tatame o aluno realiza o movimento contrário, onde impulsiona o corpo para frente pra se deslocar.

## **PARTE PRINCIPAL:** (50 minutos)

Prática – 40 minutos

\* 1ª Atividade (20 minutos) – Briga de galo: Em duplas, um de frente para o outro, com as mãos para trás, os alunos devem encostar suas testas uns nos outros. Partindo dessa posição inicial, o objetivo é dar à volta no colega, encostando seu peito nas costas do mesmo, ao passo que deve evitar que ele consiga.

\* 2ª Atividade (20 minutos) – Para esta atividade, também em duplas, um dos componentes de cada dupla deita-se e o outro deve ficar de pé, próximo aos pés do colega, dado o comando, o aluno que está de pé deve dar à volta no colega, chegando no mínimo à sua lateral, e se possível à cabeça. Dessa forma o aluno que está deitado deve movimentar-se no solo para dificultar a ação do colega.

## **MATERIAL UTILIZADO:**

\* Pátio, Tatame