Componente curricular: Educação Física Ano: 9º Bimestre: 2º

Sequência didática 2

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Esportes |
| Objeto de conhecimento | Esportes de combate |

O boxe

Apresentação

Esta sequência didática tem o objetivo de apresentar possibilidades de ensino do boxe nas aulas de Educação Física na escola. Nela, há atividades para a compreensão das principais características do boxe, bem como a vivência dos golpes e os fundamentos necessários para essa luta.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer os principais fundamentos, características e regras do boxe.
* Diferenciar o boxe olímpico do boxe profissional.
* Vivenciar fundamentos e golpes do boxe.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Esportes de combate

* **(EF89EF02)** Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.
* **(EF89EF03)** Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.
* **(EF89EF04)** Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.
* **(EF89EF05)** Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão as atividades coletivamente e em grupos, e você será o mediador desse processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Aprender as características básicas do boxe.
* Diferenciar o boxe olímpico do boxe profissional.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de informática, se possível, ou sala de aula ou qualquer espaço em que os alunos tenham acesso à internet

Materiais: *tablet*/celular/computador e projetor digital (opcional)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Organize os alunos em trios, peça a eles que pesquisem sobre o boxe, a história, regras, diferença entre boxe olímpico e profissional, curiosidades, golpes, vestimentas, enfim, solicite que realizem uma pesquisa que proporcione um panorama inicial sobre esse esporte de combate. Para direcionar os alunos, ofereça um tema a cada grupo, não havendo problema se o tema se repetir em mais de um grupo. Sugestão de *sites* para pesquisa:

* <<http://www.ebc.com.br/esportes/rio2016/2016/07/boxe-conheca-regras-e-historia-da-modalidade>>
* <<https://lutasartesmarciais.com/artigos/historia-boxe>>
* <<http://www.todosnaluta.org.br/cultura-do-boxe>>

Acessos em: 8 out. 2018.

**Momento 2** – Faça uma roda de conversa com os alunos para discutir sobre as pesquisas. Momento aberto para o diálogo, que não seja um espaço de exposição, mas de construção e troca dos conteúdos pesquisados.

**Momento 3** – Apresente para os alunos, de forma sistematizada, esse panorama inicial da modalidade, explicando o que é fundamental saber sobre o boxe, como: principais regras, golpes, diferença entre olímpico e profissional, vestimenta permitida e algumas curiosidades (por exemplo, a alteração das regras do boxe olímpico para deixá-lo mais dinâmico). Para auxiliar na compreensão dos alunos, sistematize essas informações na lousa e peça-lhes que registrem no caderno o conteúdo, a fim de facilitar os estudos sobre as características e regras dessa luta.

**Momento 4** – Reserve um momento para discussão e esclarecimento de dúvidas dos alunos, explicando algumas informações que podem ter gerado conflito ou dúvida.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão as atividades coletivamente e em grupos, e você será o mediador desse processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Aprender os deslocamentos no boxe.
* Realizar os principais golpes do boxe.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra, pátio da escola ou local com espaço para o deslocamento dos alunos

Materiais: *tablet*/celular/computador

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Comece a aula demonstrando para os alunos a posição inicial do boxe, como as pernas e os braços devem estar posicionados para a realização dos golpes. Explique que essa posição é fundamental para a realização dos golpes e, também, para participar de uma luta, pois é a partir dela que o lutador conseguirá se deslocar, dar os golpes e se defender.

Após a orientação, realize a posição inicial com os alunos, corrigindo-os se necessário, peça que fiquem espalhados pela quadra, fique de frente para eles e explique como é feito.

**Momento 2** – Explique aos alunos como são realizados os deslocamentos. Quando for necessário ir para a frente, a primeira perna a se deslocar é a da frente, e logo depois a perna de trás; elas nunca se unem, pois deve-se garantir uma base de apoio. Quanto mais os pés estiverem próximos, menor a base e maior a probabilidade de ser derrubado.

Quando quiser ir para trás, a primeira perna a se deslocar é a de trás e depois a perna da frente, respeitando o espaço necessário para uma boa base de apoio.

Explique-lhes que, para todos os deslocamentos, a posição inicial deve ser mantida, pois, como em todo esporte de combate, o ataque e a defesa são simultâneos. Desse modo, o atleta deve estar preparado a todo momento tanto para atacar quanto para se defender.

Após a explicação, vivencie com os alunos os deslocamentos. Depois de aprendidos, vá dando as ordens para eles realizarem sozinhos, momento em que você pode ir corrigindo os movimentos dos alunos.

**Momento 3** – Inicie este momento explicando a realização dos golpes fundamentais do boxe: *jab*, direto, cruzado e gancho.

**Momento 4** – Após a explicação, oriente os alunos a se espalharem pela quadra e faça com eles o movimento dos quatro golpes; depois, peça que realizem sozinhos. Se os alunos conseguirem dominar os golpes, una esses golpes com os deslocamentos. Por exemplo, dê alguns comandos: *jab* para a frente, direto e para trás; *jab*, gancho e para trás etc. Dê comando unindo os aprendizados anteriores.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão as atividades coletivamente e em grupos, e você será o mediador desse processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar os movimentos do boxe em oposição.
* Realizar um *sparing* ou simulação de uma luta de boxe.

Recursos didáticos

Espaço físico: quadra, pátio da escola ou local com espaço para o deslocamento dos alunos

Materiais: *tablet*/celular/computador, colchonetes, barbante e cadeiras

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie a aula pedindo aos alunos que formem duplas que deverão estar espalhadas pela quadra, cada uma com um colchonete.

Peça a eles que realizem os movimentos aprendidos na aula anterior em duplas. Um ficará segurando o colchonete dobrado e dará os comandos (*jab*, direto, gancho para a frente, cruzado para trás etc.), o outro realizará os movimentos. Vá supervisionando os alunos, principalmente em relação à segurança, pois é uma aula com vivências de boxe, e não um treinamento. Corrija, auxilie nas dificuldades e vá esclarecendo dúvidas.

Depois de um tempo, peça às duplas que troquem de posição: o que estava segurando o colchonete agora deve realizar os golpes.

**Momento 2** – Peça aos alunos para se organizem em duplas de categorias próximas, sexo e peso. A turma vai vivenciar um “*sparring* de boxe”, que é um momento no qual os alunos colocam em prática o que aprenderam, porém os golpes só ocorrerão na região que o colchonete estiver cobrindo (o colchonete será amarrado na cintura do aluno com um barbante), por medida de segurança. Utilize quatro cadeiras e barbante para simular o ringue de boxe, alinhe as cadeiras para formarem um quadrado, um espaço que seja suficiente para os alunos lutarem, e passe o barbante nelas para simular as cordas do ringue. Cada dupla que estiver dentro desse ringue deverá estar com o colchonete amarrado na cintura, e fará um *round* de 1’30’’. Esse tempo será de acordo com o número de alunos da sala, se tiver poucos alunos o tempo pode ser maior ou até mesmo haver um número maior de *rounds*.

**Momento 3** – Converse com os alunos sobre o que acharam da vivência, se gostaram, se conseguiram colocar em prática o que foi aprendido, se acharam difícil, enfim, as impressões sobre a prática do *sparring*.

Acompanhamento da aprendizagem

Durante o desenvolvimento das atividades, é importante observar algumas questões que influenciam nas aprendizagens dos alunos:

* Fique atento à participação e ao envolvimento dos alunos nas aulas, faça uma análise individual e em grupo, verificando se essas posturas são similares ou se elas se modificam dependendo do formato da aula.
* Faça um diário de campo, registrando o desenvolvimento do aluno, e analise a cada aula se houve algum progresso no que se refere à aprendizagem. Observe em relação às três dimensões dos conteúdos: conceitual, aprendeu os conhecimentos fundamentais do boxe (regras, golpes, diferença do boxe profissional e olímpico etc.); procedimental, sabe realizar os deslocamentos e os principais golpes do boxe; atitudinal, realiza a atividade prezando a própria segurança e a do companheiro, respeita as regras etc.
* Certifique-se de que as aulas estão de acordo com os objetivos estabelecidos e se os alunos estão conseguindo atingi-los.

Após o trabalho com a sequência didática, apresente aos alunos a autoavaliação a seguir. Se preferir, reproduza as questões na lousa e peça que as copiem e as respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Participei com empenho das atividades propostas? |  |  |  |
| Soube respeitar as diferentes opiniões? |  |  |  |
| Fui capaz de compreender as principais características e regras do boxe? |  |  |  |
| Realizei as atividades prezando a minha segurança e a dos meus colegas? |  |  |  |