Componente curricular: Educação Física Ano: 9º Bimestre: 4º

Sequência didática 3

|  |  |
| --- | --- |
| Unidade temática | Lutas |
| Objeto de conhecimento | Lutas do mundo |

Jiu-jítsu

Apresentação

Esta sequência didática tem o objetivo de apresentar possibilidades de atividades para a inserção do jiu-jítsu nas aulas de Educação Física na escola. Essas aulas possuem atividades em que os alunos vivenciarão essa luta a partir de algumas vertentes: fundamentação teórica geral sobre a luta, realizações de jogos de luta de curta distância e vivências de alguns golpes. Ressaltando sempre a importância da segurança durante todos os momentos práticos.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer a fundamentação teórica básica do jiu-jítsu, como as regras e algumas características.
* Vivenciar jogos de luta de curta distância.
* Aprender alguns golpes básicos do jiu-jítsu.

Objeto de conhecimento/Habilidades

Lutas do mundo

* **(EF89EF16)** Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.
* **(EF89EF17)** Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas, com a participação de toda a sala, e atividades em que deverão estar organizados em grupos. Em ambos os momentos, você será o mediador dos processos, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivo específico de aprendizagem

* Aprender as características específicas do jiu-jítsu.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de aula ou sala de informática

Materiais: folha de papel sulfite ou almaço, caneta ou lápis, lousa (opcional), giz ou canetão de lousa (opcional) e computadores conectados à internet

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Inicie a aula explicando aos alunos que o conteúdo que vão aprender neste bimestre será sobre o jiu-jítsu.

Pergunte o que eles conhecem sobre o jiu-jítsu, sem se preocuparem com o certo ou o errado. Peça a cada aluno que for falar sobre o que conhece que escreva na lousa ou em uma folha de papel uma frase que represente esse conhecimento, por exemplo: é uma luta só para homens, é um esporte muito violento, os lutadores usam quimono etc. Peça que participem sem receio. Se houver poucas considerações, complete com algumas ideias, pois elas vão nortear o momento seguinte.

**Momento 2 –** Peça aos alunos que se organizem em grupos de acordo com o número de frases. Cada grupo será responsável por confirmar ou refutar a frase e justificar a resposta. Lembrando que, para isso, é necessário acesso à internet para a pesquisa.

Por exemplo: a frase sobre o uso de quimono é verdadeira, pois essa é a vestimenta que os atletas que lutam jiu-jítsu utilizam. Os quimonos devem ser feitos em cores uniformes, sendo permitidas somente as cores branca, azul royal ou preta. Ou seja, além de refutar ou confirmar, deverão complementar ou não a ideia.

Durante a pesquisa, auxilie os alunos que estiverem com dificuldade, explicando melhor a frase, procurando ideias similares para ajudar na pesquisa e auxiliando na própria busca, podendo ajudar a filtrar e coletar as informações necessárias.

**Momento 3 –** Pergunte aos alunos se compreenderam as informações coletadas, se têm alguma dúvida ou se possuem informações complementares. Utilize esse momento de discussão para apresentar a modalidade de forma mais sistematizada, aprofundando e complementando as informações encontradas.

**Aula 2**

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas, com a participação de toda a sala, e atividades em que estarão organizados em grupos. Em ambos os momentos, você será o mediador dos processos, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

**Objetivos específicos de aprendizagem**

* Vivenciar jogos de luta de curta distância.
* Compreender os principais objetivos do jiu-jítsu.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** quadra da escola ou algum espaço amplo que possibilite a vivência das atividades

**Materiais:** cones ou giz de lousa, bolas e tatames ou colchonetes

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Disponha pela quadra da escola tatames ou colchonetes para a realização da aula. Feito isso, peça aos alunos que se organizem em duplas com massa corporal aproximada. Cada dupla deverá estar em um espaço do tatame ou com pelo menos dois colchonetes.

Essa primeira atividade será similar a um “pega-pega”, porém, ao seu comando, os alunos deverão imobilizar a parte do corpo citada. Por exemplo, você fala “pés”, os alunos terão que disputar até que um da dupla consiga imobilizar os pés do adversário.

Ressalte aos alunos a importância da segurança para a vivência das atividades, prezando pela própria segurança e do colega.

**Momento 2 –** Em duplas, no mesmo espaço, os alunos farão uma atividade cujo objetivo é virar seu adversário. Um aluno estará deitado e o outro não, ao seu sinal, o aluno que não está deitado deverá virar o colega para a posição de decúbito ventral (de barriga para o chão), assim que conseguir, eles trocam as posições. O aluno que está deitado deve resistir, ou seja, tentar não ser virado, porém, não deve se movimentar, deve ficar com as mãos ao lado do corpo.

**Momento 3 –** Em duplas, um aluno de frente para o outro e com uma bola no chão entre eles. A mais ou menos dois metros de distância, atrás de cada aluno, haverá uma marcação (um cone ou uma linha no chão), ao seu sinal, os alunos vão pegar a bola e tentar alcançar o cone ou a marcação do chão.

Os alunos vão disputar a bola, quem perder a disputa tentará alcançar o adversário e imobilizá-lo. Durante toda atividade os alunos deverão estar ajoelhados, pois se estiverem em pé poderão cair.

**Momento 4 –** Pergunte aos alunos o que eles acharam das práticas, se percebem alguma semelhança entre elas, se foi fácil ou difícil e quais estratégias utilizaram para alcançar o objetivo.

Após essa discussão, explique que, considerando as distâncias das lutas, o jiu-jítsu é uma modalidade considerada de curta distância, pois, de maneira geral, os objetivos dessa luta são imobilizar, estrangular ou lançar seu adversário de costas para o chão.

Utilize esse momento para fazer a relação das atividades com o objetivo dessa luta.

Atividade 1: Trabalhar a questão de defesa e ataque simultâneos e imobilização.

Atividade 2: Elaborar estratégias de como aplicar o próprio peso e a própria força para retirar o colega da posição inicial.

Atividade 3: Focar em um objetivo, no caso a bola, pegá-la e levá-la até a marca; na ocasião da luta, o objetivo seria alguma parte do corpo do adversário. Isso se assemelha à imobilização ou ao estrangulamento, nos quais se segura uma parte do corpo do adversário e só solta quando ele pedir; na atividade desta aula, o objetivo foi pegar a bola.

É importante que os alunos tenham clareza dos objetivos da modalidade e das estratégias básicas para alcançá-las.

Para auxiliá-lo nessa discussão, consulte os seguintes *sites*:

* Federação Paulista de Jiu-Jítsu, que explica um pouco sobre a história e os objetivos da modalidade. Disponível em: <<http://fpjjcompetidor.com.br/>>. Acesso em: 9 out. 2018.
* Confederação Brasileira de Jiu-Jítsu, com as regras da modalidade. Disponível em: <<http://cbjj.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Rules-Update-Guide-2018-pt_BR.pdf>>. Acesso em: 9 out. 2018.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas e em grupos.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar alguns golpes básicos do jiu-jítsu.
* Compreender que o jiu-jítsu é uma luta de curta distância.

Recursos didáticos

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

Materiais: *tablet*/celular/*notebook*, tatame ou colchonete e roupão ou parte de cima do quimono (opcional)

Desenvolvimento da aula

**Momento 1 –** Inicie a aula exibindo estes dois vídeos para os alunos:

* III Etapa do Circuito Paulista 2017 Federação Paulista de Jiu-Jítsu. Luta de jiu-jítsu feminina. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=LG0kQXMW1d0>>. Acesso em: 9 out. 2018.
* Luta de Luta de jiu-jítsu juvenil em Aracruz. luta de jiu-jítsu masculina. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=CQ4a9Pr9XGY>>. Acesso em: 9 out. 2018.

**Momento 2 –** Pergunte aos alunos o que acharam dos vídeos, se conseguem perceber a relação das atividades que fizeram nas aulas anteriores com essas lutas, se conseguem identificar alguns dos objetivos dessa luta e se compreendem por que é considerada uma luta de curta distância.

Ouça os comentários, corrija-os ou complemente se necessário e sane as dúvidas que surgirem. Se muitas dúvidas forem sobre as pontuações, sugira documentos que os alunos possam pesquisar para se aprofundar no assunto, fale que o objetivo é compreender, de maneira geral, como essa luta funciona e não se aprofundar em suas especificidades.

**Momento 3 –** Inicie o momento exibindo para os alunos o vídeo indicado a seguir. Explique que serão esses os movimentos do jiu-jítsu que serão vivenciados e que são movimentos básicos dessa luta, alguns desses golpes estavam nos dois vídeos de luta apresentados no início da aula.

* Aprenda golpes básicos de jiu-jítsu. Projeto Futuro Guerreiro. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Vn0n647sBZk>>. Acesso em: 9 out. 2018. Exiba o vídeo para os alunos, de 1’34’’ até 3’00.

Veja a possibilidade de os alunos levarem roupão ou a parte de cima de um quimono. Se não for possível, comente que a vestimenta semelhante à oficial facilitaria a prática, pois as “pegadas” seriam realizadas no quimono ou no roupão. A falta dela não impede a luta, entretanto, as “pegadas” serão realizadas no corpo do colega, portanto, deve-se tomar cuidado.

Ressalte que essa prática é a vivência de alguns golpes do jiu-jítsu e não uma competição, por isso, não deve ser rápida ou com a intenção de ganhar ou ferir alguém, somente vivenciar e usufruir da experiência.

**Momento 4 –** Após a exibição do vídeo, explique passo a passo como será a realização das vivências, pausando o vídeo e, se necessário, fazendo a demonstração com algum aluno da sala.

Passo 1: Vivenciar a guarda fechada. Guarda fechada é quando um dos lutadores envolve as pernas pela cintura do oponente, cruzando os dois pés "fechando a guarda".

Passo 2: “Estrangulamento”. Um golpe de ataque realizado pela pessoa que está com a guarda fechada, este irá cruzar os braços segurando seu adversário na região próxima ao pescoço e trazer seu oponente para perto.

Passo 3: Para o aluno sair do golpe, ele sai da guarda, passa um braço por baixo de uma perna do aluno que está deitado, vai com o corpo para a lateral do adversário, segura no ombro do adversário, encosta seu peito no peito do oponente e, logo após, passa uma perna por cima dele. A posição final será um aluno deitado e o outro ajoelhado sobre ele, com os joelhos na lateral do tronco do adversário.

Espalhe pela quadra colchonetes ou tatames, peça que se organizem em duplas com pesos semelhantes. Explique os golpes passo por passo e, à medida que for explicando, peça aos alunos que os realizem. Após a vivência, oriente-os a trocarem suas posições para vivenciarem tanto o ataque quanto a defesa.

**Momento 5 –** Finalize a aula perguntando aos alunos sobre suas impressões, dificuldades, facilidades, se houve respeito e segurança durante a prática. Peça que façam as considerações da aula como um todo.

Acompanhamento da aprendizagem

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

* Atente para a participação e o envolvimento dos alunos nas aulas, faça uma análise individual e em grupo, verificando se essas posturas são similares ou se modificam dependendo do formato da aula.
* Faça um diário de campo para registrar o desenvolvimento do aluno e analise a cada aula se houve algum progresso em relação à aprendizagem: se aprendeu os conhecimentos fundamentais do jiu-jítsu; se vivenciou e aprendeu sobre os golpes básicos do jiu-jítsu; se realizou a atividade prezando a própria segurança e a do companheiro, respeitando 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 respondam.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| AUTOAVALIAÇÃO | SIM | MAIS OU MENOS | NÃO |
| Participei com empenho das atividades propostas? |  |  |  |
| Respeitei as diferentes opiniões? |  |  |  |
| Aprendi as principais características e regras do  jiu-jítsu? |  |  |  |
| Realizei as atividades prezando a minha segurança e a segurança dos colegas? |  |  |  |
| Permiti-me fruir das atividades? |  |  |  |