Componente curricular: Educação Física Ano: 8º Bimestre: 3º

Sequência didática 1

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

*Muay thai*

Apresentação

Nesta sequência didática, serão abordadas possibilidades para inserir o *muay thai* nas aulas de Educação Física. As questões trabalhadas aqui estão relacionadas ao contexto histórico dessa arte marcial e a algumas transformações sofridas por ela. Trataremos também de suas regras, técnicas e táticas básicas e estimularemos a reflexão sobre como a mídia tem grande influência na prática dessa modalidade.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer a história do *muay thai*.
* Aprender o regulamento que rege o *muay thai*.
* Refletir sobre as influências midiáticas sobre o *muay thai*.

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.
* **(EF89EF18)** Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.

Tempo previsto: 3 aulas

Aula 1

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas, com a participação de toda a sala, e momentos em grupos. Em ambas as situações, você deverá ser o mediador de todo o processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer o processo histórico do *muay thai*.
* Refletir sobre as questões de gênero presentes nessa arte marcial, aspecto que sofreu modificações ao longo de seu processo histórico.

Recursos didáticos

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

Materiais: bexigas, frases impressas ou escritas à mão, fita adesiva, giz de lousa e *tablet* ou outro dispositivo para mostrar vídeos aos alunos

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Em uma roda de conversa, faça perguntas a fim de mapear o que a turma sabe sobre a temática a ser desenvolvida. Pergunte: "Vocês conhecem a luta *muay thai*?", "Alguém já praticou ou pratica essa luta?" e "Vocês conhecem a história, as regras e os golpes do *muay thai*?". Caso algum aluno seja praticante de *muay thai*, peça a ele que exponha seus conhecimentos ao restante da turma, dizendo, por exemplo, se gosta dessa arte marcial, há quanto tempo a pratica, o que sabe sobre as regras e os golpes, se já participou de algum campeonato etc.

**Momento 2** – Caso não haja nenhum aluno praticante dessa modalidade, realize um jogo com a turma após a conversa inicial. Organize a sala em duas equipes. Com giz de lousa, desenhe, em uma parede da quadra, o contorno de duas pessoas em tamanho real. Esse desenho não precisa ter olhos, boca, dedos etc.; deve ser apenas o desenho do contorno de um corpo humano, com cabeça, braços, tronco, pernas e pés. Nas pessoas desenhadas, cole bexigas. Dentro das bexigas, deve haver trechos de frases. O número de bexigas deve ser suficiente para que todos os alunos consigam participar da atividade. Assim, para uma sala com, por exemplo, 30 alunos, cada desenho deverá ter pelo menos 15 bexigas grudadas.

As frases que serão formadas com o trecho de cada bexiga devem resumir, de forma simples, a história do *muay thai*. Escreva ou imprima os textos em letras grandes. Elabore frases com vírgulas, ponto-final, inicial maiúscula, tudo para facilitar a montagem das frases ao final do jogo.

O jogo funcionará da seguinte maneira: cada equipe deve formar uma fila diante de um dos desenhos. Ao seu sinal, o primeiro aluno de cada fila deve correr até a imagem e estourar uma bexiga, com as mãos ou com os pés. Destaque que, da cintura para baixo, os alunos só poderão estourar as bexigas com os pés. Quando uma bexiga for estourada, cairá de dentro dela um pedaço de papel, que o aluno deve pegar e correr para bater sua mão na mão do próximo colega da fila, o qual realizará o mesmo processo. Após todas as bexigas serem estouradas, cada equipe deve se reunir e tentar formar uma frase com os trechos que pegaram. Quando terminarem, vá até cada grupo para ver se as frases formadas estão corretas. Se o grupo tiver acertado, peça que a frase seja lida em voz alta. Caso o grupo não tenha acertado, leia a frase correta para a classe.

Para a elaboração das frases, sugerimos um texto da Confederação Brasileira de *Muay Thai* sobre a história dessa luta. Disponível em: <<http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.W8YtP4WcHIU>>.   
Acesso em: 25 set. 2018.

**Exemplos de frases**:

– *Muay thai* significa “arte livre” e é uma arte marcial tailandesa praticada há mais de 2.000 anos. Surgiu como uma luta de autodefesa, pois o povo tailandês, que teve origem em uma província chinesa, era muito hostilizado no trajeto percorrido da China até o local onde hoje é a Tailândia. Então criaram essa luta para conseguirem se proteger.

– *Muay thai* significa “arte livre”. Essa luta possui mais de 2.000 anos e é uma arte marcial tailandesa. A luta praticada atualmente não é a mesma de sua origem, época em que eram usadas facas, espadas, lanças etc. A prática com essas armas tornava o treinamento muito perigoso; por isso, ao longo do tempo, alterações foram feitas até se chegar ao *muay thai* atual.

É importante os alunos entenderem que essa é uma arte marcial muito antiga, de origem tailandesa, que passou por modificações até chegar ao atual *muay thai*, alterações ocorridas principalmente por conta da segurança dos praticantes.

**Momento 3** – Converse com os alunos sobre as frases encontradas. Explique a história do *muay thai* e as transformações pelas quais essa luta passou para chegar ao esporte que conhecemos atualmente.

Além do texto da Confederação Brasileira de *Muay Thai*, sugerimos a leitura sobre a trajetória dessa modalidade, com as transformações pelas quais a luta passou de acordo com a época e o país. Disponível em: <<http://kyokushinkaikan.com.br/historia-do-muay-thai/>>. Acesso em: 25 set. 2018.

Após a explicação, pergunte aos alunos se eles possuem alguma dúvida e se querem acrescentar alguma curiosidade relacionada ao tema.

**Momento 4** – Veja com os alunos o trecho de uma luta de *muay thai.* Disponível em:<<https://www.youtube.com/watch?v=yBJ9S7kjxac>>. Acesso em: 25 set. 2018. Então pergunte o que acharam da luta e peça que conversem sobre a impressão que tiveram das características da modalidade, dos golpes e das técnicas. Durante essa reflexão, questione-os sobre a participação das mulheres nas lutas de maneira geral e especificamente no *muay thai*. Observe se os alunos expõem opiniões conservadoras ou acreditam que todos podem participar de qualquer modalidade.

Em seguida, leia com eles um texto sobre a participação das mulheres no *muay thai*. Disponível em: <<http://leiunicarj.blogspot.com/2016/05/participacao-feminina-no-muay-thai.html>>. Acesso em: 25 set. 2018. Explique que: em alguns países há tratamento diferenciado para as mulheres; por muito tempo elas foram impedidas de realizar essa prática; o *muay thai* feminino é uma categoria que vem ganhando visibilidade, mas ainda está em desvantagem em relação à categoria masculina, principalmente no que diz respeito a questões financeiras. Comente que, infelizmente, ainda vivemos em uma sociedade na qual muitas pessoas acreditam que a mulher não deve realizar atividades tradicionalmente vinculadas ao universo masculino, porque ela seria delicada e frágil. Porém, nos últimos anos, essa visão vem mudando gradualmente, e cada vez mais as mulheres estão ingressando nas artes marciais, principalmente no *muay thai*. Ressalte, ainda, que não devemos alimentar esse tipo de segregação, principalmente em relação às práticas corporais, mas que devemos desmistificar e quebrar o estereótipo de que as mulheres devem realizar atividades leves, delicadas e relacionadas à estética e de que os homens devem realizar atividades que exigem força. Cada um pode e deve praticar o que lhe dá prazer, e todos devem ter acesso às diversas possibilidades de práticas corporais.

Após essa reflexão, veja com os alunos uma luta feminina, a partir de 3 min 3 s. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=3eQZluQw_q4&feature=youtu.be&t=3m3s>>. Acesso em: 25 set. 2018. Pergunte sobre suas impressões, o que acharam das técnicas, dos golpes e das táticas, se eles percebem alguma diferença e se realmente há diferença entre a luta masculina e a feminina.

Aula 2

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas, com a participação de toda a sala, e momentos em grupos. Em ambas as situações, você deverá ser o mediador de todo o processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer o *wai khru*, ritual tradicional que antecede uma luta de *muay thai*.
* Refletir e debater sobre as questões midiáticas que interferem no *muay thai*.

Recursos didáticos

**Espaço físico:** quadra, pátio ou outro local com espaço para o deslocamento dos alunos

Materiais: *tablet* ou outro dispositivo para mostrar vídeos aos alunos, caixa de som, folha de papel sulfite e caneta ou lápis

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie a aula conversando com os alunos sobre o *wai khru*, uma cerimônia realizada antes da luta. Explique que esse ritual faz parte da tradição do *muay thai* e que, mesmo que essa arte marcial tenha sido transformada em esporte, a prática do *wai khru* foi mantida.

Nesse ritual, os lutadores pedem proteção para eles mesmos e para seu adversário, mostram respeito a seu deus e a Buda, além de respeito a seus professores e mestres. Para melhor compreensão desse ritual, sugerimos o conteúdo disponível em: <<http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.W8YtP4WcHIU>>.   
Acesso em: 25 set. 2018.

Veja com os alunos vídeos de uma mulher e de um homem realizando o *wai khru*. Primeiro o ritual antes de uma luta feminina, realizado por uma lutadora tailandesa, de 2 min 3 s a 3 min 4 s. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3eQZluQw_q4&feature=youtu.be&t=2m3s>>. Em seguida, o vídeo de um atleta brasileiro realizando o *wai khru*. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=0Bf0mrBGOs4>>. Acessos em: 25 set. 2018.

**Momento 2** – Pergunte aos alunos o que acharam do ritual e se já o conheciam. Peça que falem sobre suas impressões. Converse com eles sobre a importância de se manter a tradição nas artes marciais, que possuem uma ancestralidade carregada de sentidos e significados. Ressalte que manter algumas tradições é necessário para a prática não ficar descolada de sua história, mas que há rituais e regras que precisam ser adaptadas com o tempo, por exemplo a inserção de atletas mulheres na modalidade e a não utilização de ferramentas perigosas, como facas. Essas foram transformações importantes por acompanharem o momento que a sociedade está vivendo, além de propiciarem a adesão de mais pessoas.

**Momento 3** – Este é o momento em que os alunos devem vivenciar o ritual *wai khru*. Coloque para tocar uma música específica para a realização dessa cerimônia e explique como ela funciona. Então, com os alunos, realize os seguintes movimentos: andar no sentido anti-horário; se ajoelhar; inclinar-se para a frente; levantar-se e elevar um joelho a 90 graus enquanto faz movimentos circulares com os braços diante do corpo; estender a perna que tinha o joelho flexionado e fazer movimentos circulares com o braço; repetir os mesmos movimentos com a outra perna; levantar-se e fazer um semicírculo para fora com as duas pernas, uma de cada vez.

Reforce a importância dessa cerimônia, seu significado e o respeito que devem ter ao vivenciá-la. Então pergunte como foi a vivência, o que sentiram. Questione também o que mudariam se fosse possível mudar algo, relembrando que as alterações não podem ser desconectadas do sentido original.

**Momento 4** – Explique aos alunos que as alterações nos golpes, nos estilos e até no ritual das lutas ocorreram também por fatores como influência midiática e financeira. Para que uma modalidade tenha maior visibilidade, mais patrocínio e investimento, maior aderência, entre outros aspectos, a mídia, muitas vezes, interfere em seu cenário, o que ocorre também com o *muay thai*.

Então peça aos alunos que se organizem em quartetos. Um aluno de cada quarteto deverá receber, via *bluetooth*, três vídeos com reportagens sobre praticantes de *muay thai*, cada um com um enfoque. Disponíveis em: <<https://www.youtube.com/watch?v=A3i0zpQgeRs>>, <<https://www.youtube.com/watch?v=QuiUHyqPudM>> e <<https://www.youtube.com/watch?v=diMVvGsXMbQ>>. Acesso em: 25 set. 2018.

Peça aos alunos que assistam aos vídeos e discutam entre eles os pontos positivos do *muay thai*, como é a relação do atleta com essa arte marcial (relação de competidor, de praticante de atividade física, de praticante que quer desestressar etc.), algum tipo de frustração indicado nas reportagens, entre outras possíveis questões observadas. Cada grupo deve registrar seus apontamentos em um papel. Depois disso, peça a cada grupo que comente com a sala suas observações. Abra espaço para discussões entre eles.

Após esse debate, explique como o que é selecionado e transmitido nas mídias pode interferir nas modalidades. Por exemplo: se você vê uma atleta campeã mundial falando que o MMA é mais lucrativo que o *muay thai* e atletas falando sobre a dificuldade de conseguir patrocínio para o *muay thai*, mesmo tendo vencido determinados campeonatos, a possibilidade de o espectador se sentir desmotivado a procurar esse esporte ou não querer permanecer nele é grande. Por outro lado, reportagens que explicam os benefícios que o corpo terá com essa prática ou a possibilidade de ascensão rápida na modalidade podem motivar o ingresso ou a permanência na modalidade. Assim, a influência que a mídia possui é significativa e interfere nas modalidades esportivas de forma negativa ou positiva. Por isso a importância de ter olhar crítico sobre o que vemos, buscando, por exemplo, a veracidade da notícia ou a motivação para determinado comercial. É necessário estar atento a essas questões, pois nem tudo o que é transmitido é real. Ressalte que compreender essa situação faz de nós pessoas mais seletivas e ativas em relação às mídias, consumidores que pesquisam, e não apenas recebem as informações de forma passiva.

Aula 3

**Gestão dos alunos:** Os alunos vivenciarão atividades coletivas, com a participação de toda a sala, e momentos em grupos. Em ambas as situações, você deverá ser o mediador de todo o processo, acompanhando, questionando e auxiliando quando necessário.

Objetivos específicos de aprendizagem

* Conhecer o regulamento que rege o *muay thai*.
* Vivenciar os golpes básicos do *muay thai*.

Recursos didáticos

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

Materiais: giz de lousa, prendedores de roupa, colchonete ou espuma, folha com perguntas escritas à mão ou impressas e lápis ou caneta

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Organize a sala em dois grupos. Faça um círculo no chão da quadra, com tamanho suficiente para dois alunos se enfrentarem. Proponha um jogo cujo objetivo é pegar três prendedores de roupa que estarão na camiseta do adversário (um prendedor preso na região do ombro direito, outro na região do ombro esquerdo e o último preso na região da barriga) e conseguir pisar de leve em um dos pés do adversário. O aluno que fizer isso primeiro recebe um papel com uma pergunta de múltipla escolha.

A cada rodada, o representante de uma equipe deve enfrentar o de outra equipe. O vencedor desse duelo recebe o papel com a pergunta e guarda. Depois que todos os alunos duelaram, peça às equipes que se reúnam e respondam às perguntas, as quais devem ter relação com o regulamento do *muay thai*.

Para a elaboração das questões, acesse as informações disponíveis em: <<http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.W8YtP4WcHIU>> e <<http://kyokushinkaikan.com.br/regulamentos-e-regras-oficias/>>. Acessos em: 25 set. 2018.

Trabalhe com os pontos principais do regulamento: a vestimenta permitida (somente calção, sem camiseta; o uso de sapatilha é proibido), o que é considerado falta (agir, gesticular ou falar de forma desrespeitosa; atacar olhos e região íntima do adversário) etc.

**Momento 2** – Depois de os alunos terem respondido a todas as questões, peça que leiam as perguntas e as respostas para a turma. A cada questão, faça a intervenção necessária, corrigindo e complementando o que for preciso. Resolva todas as dúvidas, pois essa parte é fundamental para a vivência e a compreensão da parte procedimental do *muay thai*.

**Momento 3** – Agora explique para os alunos como é a posição inicial, a base para o atleta lutar: pés afastados, um pé para a frente e o outro para trás, pernas levemente flexionadas, braços flexionados entre o maxilar e a orelha e as mãos fechadas.

Após a vivência da base do *muay thai*, os alunos devem vivenciar os golpes. Pesquise cada golpe na internet e imprima imagens ou reproduza os golpes para os alunos verem. Em duplas, um de frente para o outro, os primeiros golpes vivenciados por eles devem ser o *jab* (soco referente à perna que está na frente) e o direto (soco referente à perna que está atrás). Esses são golpes retos, por isso um aluno deve atacar e o outro deve se defender utilizando um colchonete ou uma espuma; o aluno que vai se defender deve segurar o colchonete ou a espuma à sua frente, recebendo ali os golpes. Após vivenciar os dois golpes, os alunos devem trocar de posição: o que estava defendendo deve atacar, e vice-versa. Então devem passar para os próximos golpes: o golpe curvo cruzado (fazer um semicírculo com o braço, com a mão em direção ao rosto ou ao tronco do adversário; deve ser realizado com os dois braços) e o gancho (realizado de baixo para cima, com um movimento que permita ao soco atingir a barriga do adversário ou seu queixo; também deve ser realizado com os dois braços). O aluno que está se defendendo do cruzado deve segurar o colchonete ou a espuma próximo do rosto ou da barriga; no caso do gancho, deve segurar o colchonete ou a espuma protegendo-se de um golpe que vem de baixo para cima.

Lembre aos alunos que a segurança é primordial e que o intuito da atividade não é uma competição, mas uma vivência de *muay thai*, e que nenhum golpe deve ser realizado com intenção de machucar o parceiro. Após vivenciar os dois golpes, os alunos devem trocar de posição: o que estava defendendo deve atacar, e vice-versa.

**Momento 4** – Agora os alunos vão vivenciar, com a mesma cautela indicada no momento anterior, os chutes e as joelhadas.

–Chute: os alunos devem vivenciar o chute baixo, cujo objetivo é acertar a canela; esse é o chute mais propício para trabalhar com eles, pois pode ser feito com calma e sem risco de lesão. Um aluno deve ficar de frente para o outro. Somente um vai atacar, e o que vai defender deve estar com uma espuma ou um colchonete amarrado na canela.

–Joelhada: um aluno deve dar uma joelhada na parte lateral do tronco de seu colega; para este se defender, deve segurar um colchonete ou uma espuma nessa região do tronco.

Após vivenciar os dois golpes, os alunos devem trocar de posição: o que estava se defendendo vai atacar, e vice-versa.

Relembre, a todo momento, a posição inicial da luta, como os pés e os braços devem estar na posição de base.

**Momento 5** – Depois de vivenciar os golpes, relembre aos alunos que o *muay thai* é uma arte marcial milenar, que passou por algumas transformações, mas que ainda está ligada às suas tradições. Logo, o respeito consigo e com o adversário é de extrema importância para uma luta justa. Comente que essa modalidade possui um regulamento a ser seguido e que, dessa maneira, não deve ser praticada em espaços que não sejam adequados para isso. Explique, ainda, que briga não é luta, que luta é algo sistematizado e com regras a serem seguidas e que aprender os golpes não dá o direito de sair batendo nas pessoas. Conclua que essa prática merece ser respeitada e praticada sob o comando de algum responsável habilitado para essa modalidade.

Acompanhamento da aprendizagem

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

* Observe a participação e o envolvimento dos alunos nas aulas. Faça uma análise de cada aluno de maneira individual e em grupo, verificando se as posturas são similares ou se elas se modificam dependendo do formato da aula.
* Faça um diário de campo, registrando a participação do aluno nos momentos práticos (verifique se ele preserva a própria segurança e a dos colegas, se é agressivo, se tem receio de realizar a atividade com algum aluno) e nos debates e discussões realizados (observe se contribui para as reflexões, se presta atenção, se tem dificuldade em se concentrar etc.).
* A cada aula, analise se houve algum progresso em relação à aprendizagem.
* Certifique-se de que as aulas estejam de acordo com os objetivos estabelecidos e se os alunos estão conseguindo atingi-los.
* Proporcione momentos em que os alunos possam expor suas experiências individuais e os conhecimentos abordados em aulas.
* Caso perceba que o método utilizado não está sendo adequado para a turma, observe o que é melhor: alterar o método para facilitar a aprendizagem do aluno ou seguir com o plano estabelecido?
* Se o aluno não participa das discussões das aulas e tem vergonha de realizar a parte prática com os colegas da sala, quais alternativas oferecer para esse aluno?

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? |  |  |  |
| Compreendi o processo histórico do *muay thai*? |  |  |  |
| Conheci as principais regras dessa arte marcial? |  |  |  |
| Realizei as atividades prezando por minha segurança e pela segurança de meus colegas? |  |  |  |
| Consigo diferenciar o *muay thai* das demais lutas? |  |  |  |
| Reconheço a importância da reflexão sobre gênero e a atuação da mídia relacionados com o *muay thai*? |  |  |  |