Componente curricular: Educação Física Ano: 8º Bimestre: 4º

Sequência didática 2

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

Sumô: luta e tradição

Apresentação

Esta sequência didática apresenta atividades que visam auxiliar na abordagem do tema sumô em suas aulas, propiciando vivências próximas de uma luta oficial. Para tanto, destaca o respeito à cultura dessa arte marcial e a necessidade de respeito e de condutas de segurança durante as atividades práticas, prezando pelo prazer da atividade, e não pela competitividade.

Objetivos de aprendizagem

Objetivos gerais

* Conhecer o processo histórico do sumô, bem como o regulamento que o rege.
* Vivenciar jogos de luta de curta distância que propiciem estabelecer relações com o sumô.
* Reconhecer a importância da tradição para a arte marcial sumô.
* Conhecer os fundamentos essenciais que norteiam o sumô.

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.

Objetivo específico de aprendizagem

* Conhecer o contexto histórico da origem do sumô, bem como o regulamento que o rege, suas técnicas e táticas básicas e curiosidades dessa arte marcial.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de informática ou outro local com acesso à internet, quadra ou outro local com espaço para o deslocamento dos alunos

Materiais: computador/celular com acesso à internet, frases escritas à mão ou impressas e fita adesiva

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie a aula organizando os alunos em quatro grupos. O primeiro grupo será responsável por pesquisar sobre a origem do sumô (quando e onde surgiu e tudo relacionado a seu contexto histórico); o segundo grupo deverá pesquisar sobre a história do sumô no Brasil; o terceiro grupo deverá pesquisar sobre as regras, as técnicas e as táticas fundamentais do sumô; e o último grupo ficará responsável por pesquisar curiosidades ligadas a essa arte marcial. Essa pesquisa pode ser realizada na sala de informática da escola ou por meio dos celulares dos alunos (se todos tiverem acesso à internet).

**Momento 2** – Após a pesquisa, peça aos alunos que organizem os dados mais importantes e façam uma apresentação para toda a sala. Essa apresentação não pode ser muito sucinta. Para tratar da parte histórica, por exemplo, falar que se trata de uma arte marcial japonesa que tem mais de 2 mil anos é muito pouco; peça que expliquem como ela surgiu (Por meio de rituais? Em um momento de guerra? Como homenagem a algum deus?). Os alunos precisam apresentar detalhes sobre seus respectivos temas.

**Momento 3** – Crie uma dinâmica de conversa sobre os temas, em que os alunos possam tirar suas dúvidas e complementar as informações com base em suas experiências e/ou vivências individuais. Nesse momento, acrescente informações que não foram compartilhadas e que são importantes para a melhor compreensão do que é o sumô.

Para realizar essa mediação, sugerimos uma pesquisa referente à temática de cada grupo. Disponível em: <<http://www.nippo.com.br/budo/n059.php>>, <<https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/esportes/noticias/?p=43664>>, <<https://www.infoescola.com/artes-marciais/sumo/>>, <<https://www.japaoemfoco.com/curiosidades-sobre-o-sumo/>> e <<https://www.br.emb-japan.go.jp/cultura/sumo.html>>. Acessos em: 25 set. 2018.

**Momento 4 –** Agora organize a sala em dois grupos. Os alunos vão participar de uma “caça ao tesouro”. Para isso, espalhe pela quadra diversas frases, como: “Sou um tecido grosso usado para proteger as partes íntimas dos lutadores de sumô” (os alunos devem procurar pela quadra o nome *mawashi*); “Sou o país de origem do sumô” (eles devem encontrar o nome Japão); “O objetivo da disputa no sumô é ...” (os alunos deverão encontrar a frase “tirar o oponente do *dohyō* (arena) ou fazê-lo tocar o chão com qualquer parte do corpo exceto os pés”; “Normalmente uma luta de sumô dura até ...” (eles devem encontrar a resposta   
“1 minuto”); “Sou chamado de *sumotori*: quem eu sou?” (os alunos devem procurar a resposta “Sou o lutador de sumô”) etc. A cada pista encontrada, deve haver novas frases, e assim por diante, até chegarem ao local do tesouro. Como tesouro sugere-se algo que remeta à cultura japonesa, por exemplo, algum tipo de doce (uma vez que os atletas precisam ingerir grande quantidade de calorias diariamente). Caso deseje fazer algum doce japonês, utilize algumas receitas simples. Disponíveis em: <<https://www.coisasdojapao.com/2017/11/aprenda-fazer-tres-receitas-de-doces-japoneses/>>.   
Acesso em: 25 set. 2018.

Aula 2

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

Objetivos específicos de aprendizagem

* Vivenciar jogos de luta de curta distância.
* Compreender o objetivo da luta marcial sumô.

Recursos didáticos

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

Materiais: giz de lousa

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie a aula fazendo círculos de giz no chão da quadra, com tamanho suficiente para que dois alunos possam duelar dentro de cada uma dessas figuras. Então organize os alunos em duplas. Cada dupla deve ficar dentro de um círculo, um de frente para o outro. Como primeira atividade, proponha que um tente tirar o outro de dentro do círculo. Os alunos devem segurar o adversário pela cintura e tentar fazer com que ele pise fora do círculo.

**Momento 2** – Após essa primeira vivência, peça a todos que troquem de dupla. Ainda com cada dupla dentro de um círculo, um de frente para o outro, os alunos deverão tentar deslocar o adversário levantando-o (abraçando, segurando pela cintura, pelo quadril, pelas pernas etc.) e colocando-o fora do círculo. Ressalte que eles não poderão empurrar o adversário.

**Momento 3** – Agora peça aos alunos que formem novas duplas. Eles não precisam mais permanecer dentro dos círculos. A atividade será realizada em dois momentos e tem o mesmo objetivo: desequilibrar o adversário. A primeira parte deve ser realizada com os alunos um de frente para o outro, de cócoras e com as mãos encostadas nas mãos do adversário; o objetivo é fazer com que o adversário encoste qualquer parte do corpo no chão (mão, joelho, glúteos etc.). A segunda parte deve ser realizada com os alunos em pé, um de frente para o outro, com os pés um pouco afastados paralelamente e as mãos encostadas nas mãos do adversário. O objetivo é fazer com que o adversário se desequilibre e tire ao menos um pé da posição inicial.

**Momento 4** – Em uma roda de conversa, comente com os alunos que as atividades realizadas foram jogos de luta de curta distância, que apresentam movimentos, técnicas, táticas e objetivo similares aos da luta oficial de sumô.

Então fale sobre o objetivo principal da luta e cite algumas formas básicas de alcançá-lo. Explique que não são permitidos socos, chutes, puxões de cabelo, cotoveladas e joelhadas e que, além disso, essa é uma arte marcial admirada pelo respeito e pela postura dos atletas. Para auxiliá-lo nessa mediação, sugerimos o conteúdo disponível em: <<https://www.br.emb-japan.go.jp/cultura/sumo.html>>. Acesso em: 25 set. 2018.

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 a luta de sumô.
* Reconhecer a importância da tradição e dos rituais utilizados na luta de sumô.
* Vivenciar uma luta de sumô.

Recursos didáticos

Espaço físico: sala de informática ou quadra com acesso à internet, quadra ou outro local com espaço para o deslocamento dos alunos

Materiais: computador/celular, caixa de som e giz de lousa

Desenvolvimento da aula

**Momento 1** – Inicie a aula vendo com os alunos um vídeo que mostra um pouco sobre a vida de um atleta de sumô brasileiro e explica a dinâmica dessa arte marcial. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DTJheeimjyc>>. Acesso em: 25 set. 2018.

**Momento 2** – Converse com os alunos sobre os vídeos. Pergunte sobre as dúvidas e peça que relacionem as atividades vivenciadas na aula anterior com o que viram. Peça também que pontuem o que entenderam em relação às regras, ao objetivo da luta, às técnicas e táticas utilizadas. Aproveite o momento para aprofundar os conhecimentos acerca dessa luta, tratando, ainda, de como a tradição e o respeito ao ritual são de extrema importância na modalidade e comentando sobre a questão da lealdade (em relação aos golpes e na aceitação da derrota), sobre a importância de elaborar bem a tática (pois nem sempre a luta ocorre entre competidores de mesmo porte físico), entre outras questões.

**Momento 3** – Considerando que o sumô é uma arte marcial milenar e que possui diversas tradições mantidas até os dias de hoje, apresente para os alunos um vídeo de sumô com grande enfoque no ritual que antecede a luta. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=F7x285ltHqo>>.   
Acesso em: 25 set. 2018.

Tire as dúvidas dos alunos sobre o vídeo, se necessário. Comente que essa é uma luta profissional e que no sumô profissional não há participação de mulheres, somente no sumô amador. Comente ainda que no sumô profissional não há divisão de categorias, ou seja, os adversários podem ter pesos extremamente distintos.

Complete que tanto na luta profissional quanto na luta amadora o respeito e a importância da ancestralidade são bem presentes.

**Momento 4** – A atividade de agora será dedicada à vivência da luta sumô. Inicialmente, dentro do *dohyō*, os alunos devem realizar o ritual que antecede a luta, para então iniciar a luta em si. No entanto, como essa é uma luta que necessita de grande preparo, de bastante treino, e oferece alguns riscos, os alunos só poderão tirar o adversário do círculo ou desequilibrá-lo para que encoste alguma outra parte do corpo no chão, além dos pés. Sem rasteiras, mão no rosto ou pegar o adversário e lançá-lo ao chão, pois esses golpes podem machucar o oponente. Ressalte a importância de prezar pela própria segurança e pela do colega durante a atividade. Frise que esse momento serve para eles vivenciarem o sumô, não se tratando de uma competição, e que por isso a segurança e o respeito devem prevalecer durante os duelos.

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. Analise cada aluno de maneira individual e em grupo, verificando se suas posturas são similares ou se elas se modificam dependendo do formato da aula.
* Faça um diário de campo. Registre a participação do aluno nos momentos práticos (preserva a própria segurança e a do colega, é agressivo, tem receio de realizar as atividades com algum aluno) e nos debates e discussões realizados (contribui com as reflexões, presta atenção, tem dificuldade em se concentrar etc.).
* A cada aula, analise se houve algum progresso em relação à aprendizagem.
* Certifique-se de que as aulas estão 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.
* Reflita: “Considerando que a temática da aula é o sumô, caso surjam brincadeiras ou ofensas diretas relacionadas a alunos obesos, qual será sua postura? Que estratégia utilizará para resolver essa questão?”.

“No caso de aluno que não participa das discussões durante as aulas, e de aluno com quem ninguém quer fazer dupla, que alternativas você oferecerá para ele participar de suas aulas?”

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? |  |  |  |
| Conheço as principais regras da arte marcial sumô? |  |  |  |
| Realizei as atividades prezando por minha segurança e pela segurança de meus colegas? |  |  |  |
| Consigo diferenciar o sumô das demais lutas? |  |  |  |
| Reconheço a importância de respeitar a tradição e a cultura dessa arte marcial? |  |  |  |