

## *Plano de aula da oficina de Lutas*

Cada aula terá seu objetivo específico, mas o objetivo geral é através da prática dos jogos de oposição os alunos aprendam, não somente no ambiente de combate, respeito ao próximo e a si, disciplina, ética, moral, respeito a regras e afetividade.

### 1ª AULA

- Diagnóstico para averiguar o que os alunos sabem sobre o tema. Será feito através da demonstração de figuras;
- Discussão sobre as afirmações ditas no diagnóstico;
- Construção de cartazes contendo as orientações e as regras de ouro;
- Objetivo da aula: Construção conjunta das definições de Lutas, brigas e jogos de oposição. Ou seja, introdução ao tema.

### 2ª AULA

- Uma breve recordada da aula anterior.
- Descrever as regras de ouro, orientações sobre a prática (proibições, vestimenta, higiene, tabus e objetos).
- Adaptações à prática e ao espaço. Atividades: Centopeia, segurar seu parceiro, empurrando a árvore, planos altos e baixos e homens-tronco.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que aprenderam.
- Objetivo da aula: Adaptar os alunos a prática e ao espaço. E introdução das regras de ouro e orientações.

### 3ª AULA

- Uma breve recordada da aula anterior, frisar as regras de ouro.
- Continuação da adaptação. Atividades: transportadores, enguias e placas de aperto, para sair do arco, o tesouro, cavaleiro do luar, camelos, rei no castelo, toca do leão e casa do rei e da rainha *[possível eliminação de algumas atividades por causa do fator tempo]*.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que aprenderam.
- Objetivo da aula: Adaptar os alunos a pratica e ao espaço. Fixação das regras de ouro.

### 4ª AULA

- Uma breve recordada da aula anterior, explicação das habilidades equilíbrio e força.
- Atividades O jacaré do parque, gênio da garrafa, cabo de guerra, cabo de guerra humano, luta de cócoras, pé com pé, a garrafa é minha, sumôs e luta turca *[possível eliminação de algumas atividades por causa do fator tempo]*.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que as crianças aprenderam.
- Objetivo da aula: Aprimorar as habilidades equilíbrio e força.

## 5º AULA

- Uma breve recordada da aula anterior, explicação das habilidades agilidade e atenção.
- Atividades: Dança dos pés, Qual é a palavra, lutando sumô, prega e pega, toque-esquiva.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que aprenderam.
- Objetivo da aula: Aprimorar as habilidades agilidade e atenção.

## 6ª AULA

- Uma breve recordada da aula anterior, explicação da habilidade combate.
- Atividades o pescador e a enguia, pique bandeira, estoura bola, ombro a ombro, ataque e defesa.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que aprenderam.
- Objetivo da aula: Aprimorar a habilidade combate.

## 7ª AULA

- Uma breve recordada da aula anterior, explicação sobre lutas que utilizam implementos.
- Atividades construção da sua própria arma (espadas, sabres e floretes). Praticar esgrima. Exercícios de adaptação e tinta.
- Finalização com retomada a calma e discussão sobre o que aprenderam.
- Objetivo da aula: Praticar uma luta diferente com um implemento.

## 8ª AULA

- Alunos, divididos em grupos, montariam uma atividade contendo as habilidades básicas e ressaltando as orientações e as regras de ouro. A atividade será aplicada nos outros alunos na próxima aula.
- Objetivo da aula: Adquirir maior conhecimento sobre o tema.

## 9ª AULA

- Aplicação das atividades pelos alunos.
- Objetivo: Adquirir maior conhecimento sobre o tema. E averiguar a aprendizagem dos alunos.

## 10ª AULA

- Aplicação de questionários para auto avaliação, avaliação das aulas e dos professores.
- Atividades com bola suíça.

Obs.: Em todas as aulas as REGRAS DE OURO e as ORIENTAÇÕES serão abordadas para fixação dos alunos.

## Descrição das atividades:

- Centopeia: em seis apoios, segurando o calcanhar do companheiro sucessivamente. Realizar circuitos com arcos, trocando os jogadores de posição durante o percurso.
- Segurar o parceiro: Apreciação do peso do corpo do outro. Percepção do seu próprio corpo no espaço. Ser uma bola, um arco, um balão...
- Empurrando a árvore: Tração para empurrar seu parceiro, que deve permanecer em total passividade. Variação das formas de pegar: parte de trás, parte da frente, com as mãos, abaixo, pelas pernas. Como uma bola, um pneu, uma vara, etc...
- Planos altos e baixos: Fazendo contato com o outro e com o tapete, utilizando uma corda elástica em diferentes níveis de alturas. Passar uma vez em cima e uma vez em baixo sem tocar seus (suas) colegas.
- Homens-Tronco: Em decúbito dorsal, passando por toda extensão do tapete se arrastando. Cruzar o espaço somente sem serpentear (deslocamento em decúbito dorsal).
- Transportadores: Um grupo será os transportadores: eles deverão carregar os companheiros de outros grupos, os quais imitarão partes de “móveis e objetos”. O percurso será no tapete de luta: de um lugar para o outro. Os participantes escolhem ser “mesas”, “armários”, “tapetes”, etc.
- Enguias e placas de aperto: A enguia é enrolada em torno da placa de aperto (amigo) para impedir que avance. A placa de aperto esmaga a enguia, (amigo) que procura mover-se para começar a desobstruir-se.
- Para sair do arco: Para prever as intenções do atacante. Para remover as sustentações do defensor. O defensor não a possibilidade de intervenção diretamente no arco: permanece somente dentro do arco.

- O tesouro: Aceitar as ações dos outros. De acordo com as Regras de Ouro. Um contra um. Dois contra um. Arbitragem por outro participante.
- Cavaleiro do luar: Manter o contato próximo. Pegadas variadas. Manter o controle de um jogador, derrubando-o pra impedir a sequência. Segurar pelo abdômen em seis apoios, segurar pelas costas.
- Camelos: ao chamar seu nome, os “nômades” (grupo 1 ) devem lançar pelas costas seu “camelo” (grupo 2) sem ser imobilizado por ele. Objetiva desenvolver a velocidade de reação aos vários sinais sonoros. São várias formas de buscar a reversão (colocar o companheiro em decúbito dorsal após girar rapidamente e mantê-lo imobilizado em decúbito dorsal). Variação: Sentando-se sobre os joelhos. Deslocamentos de acordo com posição inicial. Recursos fixos e variados: sentando-se sobre as pernas.
- Rei no Castelo: Dois arcos: um grande e um pequeno. Os dois adversários estão na coroa externa e respectivamente tem colocar um pé na coroa interna no outro. Jogo com tempo e com objetivo de pontos.
- Toca do Leão: Conseguir por o pé do adversário em um arco. Vivenciar o contrapeso: seu e do outro. Deslocamentos adaptados. Velocidade de reação. Rotação. Centro de gravidade. Pegadas variadas: com as mãos, os pulsos, os ombros. Valor do ponto diferente segundo a cor do arco. Jogo com o objetivo de pontos. Arbitragem. Centro de gravidade.
- Casa do rei e da Rainha: Controlar o contrapeso. Reações para tirar o pé do adversário que está no arco. Um contra um. Equipe. Tempo. Com pontos. Arbitragem.

- O Jacaré do Parque: um grupo será o “jacaré”, e o outro ficará em pé fugindo. Objetiva controlar o peso na posição em pé. Também objetiva o ataque no solo. Aceitação da queda (aprendizagem da queda, passando da oposição em pé para o solo). O grupo interpretando os “jacarés” fará tentativas para derrubar os outros jogadores em espaço limitado.
- Gênio da garrafa: Utilização do corpo e de posições em equilíbrio em uma perna. Controle do peso do adversário. Adaptação ao solo de luta, como adaptação ao meio líquido na natação. Aprendizagem da queda. Um jogador tenta derrubar seu adversário no solo sem tocar a maçã colocada no solo. Ao mesmo tempo tenta fazer seu oponente tocar a maçã. Também objetiva-se tirá-lo do círculo. Utilização de diversas pegadas.
- Cabo de Guerra: Duas equipes tentarão retirar as amarras da corda o mais rápido possível. Para tanto, devem utilizar o movimento das pernas para trás: primeiro com a direita e depois com esquerda.
- Cabo de guerra Humano: Uma dupla de cada lado, um agarrando a cintura do outro, segurando a bola com um só pé dentro do arco. Vence a equipe que conseguir tirar a bola da mão do adversário.
- Sumôs: Esforço intenso e rápido. Liberação da ação no período conveniente. Para procurar desequilibrar o adversário ou empurrá-lo fora do círculo, ou levantá-lo e carrega-lo fora da superfície do combate. Jogo por tempo, em equipe e com objetivos de pontos.
- Luta Turca: Para ganhar, é necessário levantar o outro e avançar algumas etapas ao carrega-lo. Jogo por tempo. O lucro da luta está de

acordo com o modo de carregar: laçando a cintura, pelos ombros, pela parte dianteira ou por trás.

- Dança dos pés: pisar no pé do companheiro e não deixar que pisem no seu.
- Qual é a Palavra? Qual é o Objetivo? : Dentro do espaço demarcado, ler a palavra nas costas do companheiro.
- Lutando Sumô: Em um espaço demarcado, posicionando-se como no sumô, tentar tirar o rabinho de papel, corda, barbante, meia, estourar uma bexiga, etc.
- Prega-pegas: Num espaço delimitado, os dois companheiros segurarão um prendedor. Cada um tentará prender o prendedor na camiseta do adversário com a mão dominante; cotovelo estendido imitando uma espada. O outro braço ficará flexionado na altura da linha dos ombros.
- Toque-esquiva: Equipe “A” vs. Equipe “B”. A equipe “A” deverá esquivar-se da equipe “B” durante um tempo predeterminado. Cada toque no ombro ou no quadril contará um ponto. Ao término do tempo, invertem-se as funções. Ao final, contam-se os pontos das equipes.
- Pescador e enguia: Em espaço delimitado, um grupo se encontra na borda do tapete – os pescadores. Ao sinal do professor terão de passar para a outra ponta dos tapetes serem apanhados pelos outros – as enguias, que se encontram no meio.



- Pique Bandeira: Duas equipes. Cada uma terá que resgatar sua bandeira que está no campo adversário e retornar ao seu campo. A equipe que conseguir fazer isto em menos tempo vence.
- Estoura a bola: Um ficará de posse da bola e outro deverá estourá-la. Quem estiver com a posse da bola deverá protegê-la como quiser: rolando, agachando. Depois, trocam-se as funções.
- Ombro a Ombro: O participante deverá encaixar seu ombro no ombro do oponente. Vence aquele que fizer seu adversário ultrapassar o limite estabelecido inicialmente. Duplas, trios, ou mais.
- Ataque e defesa: Quem ataca deve derrubar a maçã do adversário, que defende; o juiz decide a cada sinal quem ataca e quem defende, trocando constantemente.
- Lutas de Cócoras: Alunos de cócoras tentando desequilibrar o companheiro. Ganha o aluno que não tocar outra parte do corpo no chão que não seja os pés.
- A garrafa é minha: alunos amarrados pelo tornozelo através de uma faixa. O objetivo do jogo é tocar a garrafa antes do seu companheiro.
- Pé com pé: alunos sentados no chão com os pés unidos. O objetivo é que seu colega toque as costas ou as mãos no chão.