

PRÁTICAS DIDÁTICO-PEDAGÓGICAS PARA O ENSINO DAS LUTAS NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REFLEXÕES NA UFPA CAMPUS DE CASTANHAL

Luciele Braga de Souza ¹

Sthefane Lorrane Marinho do Nascimento ²

Helen Cristina Assunção Batista ³

Renata Vivi Cordeiro ⁴

RESUMO

As lutas se destacam como umas das práticas fundamentais da cultura corporal, pois são historicamente significativas na qual acompanharam a humanidade ao longo do tempo e constituem uma das formas mais básicas da identidade cultural. Visto isso, o estudo tem como objetivo descrever a importância e os benefícios do ensino das lutas na escola e mostrar o quanto é viável trabalhar esse tema por meio de diversas possibilidades didático pedagógicas. Assim, foi elaborado um relato de experiência obtido por meio da disciplina “Lutas” do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA). Com isso, foi utilizada a observação participativa, na qual foi apresentado pelos alunos um plano de aula contendo possibilidades de atividades para trabalhar as lutas na escola com o público alvo do 6º e 7º ano do ensino fundamental. A partir disso, foram apresentadas três possibilidades práticas, como o "Pega o Cone", "Pisa no Balão" e "Jogo do Pregador". Tendo como referencial metodológico o argumento que o ensino das práticas de lutas nas escolas é de suma importância para o desenvolvimento completo dos alunos, tanto físico, psicológico e social. Mediante isso, o ensino das lutas por meio dessas atividades tem como intuito trabalhar uma série de habilidades motoras e cognitivas de forma mais lúdica, não focadas em mostrar técnicas, mas o enfrentamento de desafios a lidar com confrontos de maneira saudável e incentivam o respeito ao adversário, e a honestidade. Desse modo, mesmo sendo um consenso que as lutas apresentam benefícios, muitos professores se deparam com dificuldades para introduzir as práticas em suas aulas, como a falta de formação específica e recursos adequados. Em suma, a abordagem das lutas nas escolas pode ser feita de forma lúdica e pedagógica, trabalhando com atividades que desenvolvam habilidades motoras e cognitivas utilizando materiais básicos.

Palavras-chave: Educação Física, Lutas, Escola, Ensino, Práticas Pedagógicas.

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - UFPA, lucielebragacombraga@gmail.com;

² Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - UFPA, lorranesthef06@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará - UFPA, helenassuncao25@gmail.com;

⁴ Professora orientadora: Doutora em Educação, Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Pará - UFPA, renatavivi6@hotmail.com.



As lutas são práticas corporais historicamente significativas que acompanham a humanidade desde os tempos antigos, constituindo uma das formas mais básicas de expressão da identidade cultural (RUFINO; DARIDO, 2015). Reconhecendo essa relevância, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2018) estabelece a obrigatoriedade do ensino das lutas na Educação Física escolar, considerando-as como uma expressão importante da cultura corporal. Nesse contexto, as lutas são compreendidas como um componente essencial na formação integral dos alunos, contribuindo para o desenvolvimento motor, social e ético.

No entanto, há vários obstáculos para o ensino das lutas nas escolas, tais como a formação insuficiente, a insegurança dos docentes, a ausência de infraestrutura e recursos, entre outros, resultando em uma abordagem restrita do conteúdo (DEL VECCHIO, 2011). Logo, mesmo com empasses é necessário, permitir e propiciar por meio de estratégias o ensino das lutas aos nossos alunos, uma vez que ela é repleta de significado e história.

No estudo de Jamaico et al. (2023), os professores relataram uma carência de conhecimento especializado sobre o tema, além de apontarem a falta de treinamento e estratégias pedagógicas adequadas. Embora reconheçam os muitos benefícios da prática de lutas, eles não se sentem preparados para aplicá-los.

Para tanto, é necessário apresentar a relevância das lutas por meio de uma abordagem pedagógica que leve em conta sua história, princípios, técnicas e, principalmente, seus valores. A partir disso, o objetivo deste estudo é destacar a relevância e os benefícios da inserção das lutas no contexto escolar, demonstrando a viabilidade de seu ensino por meio de diferentes abordagens didático-pedagógicas.

Este estudo é de caráter qualitativo na qual a interpretação realizada pelo pesquisador é de extrema relevância, pois não se limita a um conjunto de dados numéricos cujo valor seja o único critério a ser considerado, em função da própria natureza do fenômeno em análise (GONSALVES, 2003). O método aplicado foi o descritivo que além de examinar as variáveis, estimula a formular novas considerações sobre o tema e examinar o comportamento humano para defini-lo (GIL, 2002).



Nessa lógica, foi elaborado um relato de experiência obtido por meio da disciplina “Lutas” do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pará (UFPA). O *lôcus* ocorreu no Campus Universitário de Castanhal da UFPA, no formato extensivo do calendário acadêmico, no período matutino de 21 de março a 10 de outubro de 2024, com carga horária de 45h.

Assim, foi utilizada a observação participante, a qual foi elaborado e apresentado pelos alunos um plano de aula contendo possibilidades de atividades para trabalhar as lutas na escola com o público alvo do 6º e 7º ano do Ensino Fundamental.

REFERENCIAL TEÓRICO

As lutas são manifestações realizadas por meio do movimento humano, constituindo, portanto, um componente essencial da cultura corporal. Dessa forma, elas se inserem na sociedade de diversas maneiras, permitindo o acesso a valores, morais, históricos, culturais e sociais por meio de sua vivência. Com isso, se inserem na sociedade de múltiplas maneiras, sendo capazes de transmitir e preservar princípios importantes que vão além do aspecto motor. (BREDA et al., 2010).

Sendo assim, é importante o ensino das escolas, pois são componentes da cultura corporal, ou seja, manifestações historicamente significativas que acompanharam a humanidade ao longo dos tempos, representando uma expressão que reflete os desejos por liberdade. Com isso, a sua prática visa permitir que o aluno alcance seu pleno desenvolvimento por meio do movimento (BRASIL, 1997).

Logo, no que se refere às práticas pedagógicas, a Educação Física pode promover o desenvolvimento da consciência sobre a relevância do movimento humano. Seus objetivos incluem diversas abordagens para lidar com esse processo, criando oportunidades para que os alunos vivenciem e construam conhecimentos corporais. Dessa forma, as lutas passam a ter significado e conexão com o cotidiano dos estudantes (ETCHEPARE, 2003).

Nesse sentido, a prática das lutas no ambiente escolar se revela como um importante instrumento pedagógico, que vai além do simples ensino de técnicas corporais. Ao contrário do senso comum que associa lutas à violência, sua inserção nas escolas contribui para o desenvolvimento da autodisciplina, do respeito mútuo e do controle emocional. Dessa forma, promove-se a formação de indivíduos mais conscientes



e preparados para lidar com conflitos de forma ética e não agressiva, quebrando, assim, os paradigmas equivocados sobre sua prática (SOUSA, 2012).

Kishimoto (2002) também destaca a necessidade do ser humano de se apropriar do brincar, seja por meio do brinquedo ou da brincadeira, pois isso proporciona satisfação ao permitir a conexão das ações vivenciadas com situações prazerosas da vida. Nesse contexto, as lutas são representadas pelo jogo, que se inscreve em um sistema de significações que nos leva a interpretá-la como uma forma de brincar, com base na imagem que temos dela, possibilitando a prática por meio de atividades lúdicas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

As lutas, quando devidamente adaptadas ao contexto escolar, possuem a capacidade de estimular o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos. Dessa forma, segundo Anjos (2013), o aspecto lúdico pode ser uma abordagem eficiente que impacta diretamente essa prática, uma vez que provoca estímulos que favorecem o desenvolvimento de habilidades motoras tanto finas quanto grossas, além de trabalharem aspectos comportamentais e emocionais. Considerando isso, quando integradas pedagogicamente pelo professor, as lutas visam não a disseminação da violência e o desenvolvimento do autocontrole e da disciplina.

Ademais, a introdução das lutas pode ser feita através de uma metodologia pedagógica que leve em conta sua história, seus princípios e principalmente, seus valores. Nesse ínterim, não se limita a ensinar métodos de autodefesa ou de luta, mas também a debater o sentido das lutas como prática social, sua conexão com a cultura e o papel que exercem em variados cenários.

Com isso, apresenta-se a seguir possíveis atividades para aplicar às lutas de maneira lúdica com alunos do Ensino Fundamental anos finais. Assim, propondo trabalhar habilidades físicas e sociais como coordenação motora, rapidez, disciplina, respeito e autoconfiança.

1. Pega o Cone

Os alunos são organizados em duas filas de igual número, de frente para o seu oponente, formando duplas. No meio de cada dupla é colocado um cone. O professor dará comandos nomeando partes do corpo, como “cabeça”, “ombro” ou “joelho”. Quando o professor disser "cone", os alunos devem tentar pegar o cone o mais rápido possível.



Objetivo

- Desenvolver a velocidade do tempo de reação.
- Melhorar a atenção e a capacidade de resposta a estímulos.
- Servir como uma atividade de aquecimento.

Regras

- Prestar atenção e tentar pegar o cone ao ouvir a palavra “cone”.
- O cone deve ser pegado pelo aluno que reagir mais rápido.

Benefícios

Essa atividade promove a atenção seletiva e o desenvolvimento da agilidade, além de preparar os alunos para atividades mais complexas.

Nascimento e Almeida (2007) destacam a importância de envolver os discentes em dinâmicas e atividades recreativas e lúdicas, uma vez que essas práticas facilitam o aprendizado de maneira mais engajante e acessível, focando na vivência e espontaneidade das ações, ao invés de uma abordagem excessivamente rígida e estruturada.

Dessa forma, atividades como "Pega o Cone" contribuem para o desenvolvimento de habilidades físicas e cognitivas sem o peso de uma estrutura rígida, permitindo que os alunos aprendam por meio da prática ativa e do engajamento com o jogo. Assim, essa adaptação busca equilibrar o aprendizado técnico com a diversão, essencial para que os alunos se sintam motivados a aprender e desenvolver suas capacidades.

2. Pisa no Balão

Cada aluno forma uma dupla e recebe dois balões. Eles devem encher os balões e amarrá-los aos seus pés com barbante. A atividade começa com os alunos colocando as mãos para trás, e o propósito é estourar o balão do adversário enquanto protege o seu próprio. Ao final de cada rodada, os alunos que perderem devem procurar uma nova dupla para continuar a brincadeira até restar apenas um balão intacto.

Objetivo

- Trabalhar a agilidade e o equilíbrio.
- Desenvolver a estratégia de ataque e defesa simultaneamente.
- Incentivar a interação entre os alunos.

Regras

- Os balões só podem ser estourados com os pés.
- As mãos devem ficar nas costas o tempo todo.
- Não é permitido segurar ou empurrar o adversário.



- Se o barbante se soltar, o aluno deve parar e amarrá-lo novamente antes de continuar.

Benefícios

Essa atividade estimula a coordenação motora e o controle corporal, além de proporcionar um ambiente divertido onde os alunos aprendem a lidar com a competitividade.

A falta de recursos financeiros não deve ser um obstáculo para a realização de um bom trabalho educacional, pois é viável ministrar aulas eficazes e estimulantes mesmo sob essas circunstâncias. Logo, em vez de depender apenas de materiais caros ou equipamentos sofisticados, os professores podem buscar alternativas que estimulem o aprendizado (DOS SANTOS, 2012). Desse modo, a atividade com o balão pode ser uma possibilidade de criar métodos de aprendizagem, em variados tipos de lutas.

3. Jogo do Pregador

Os alunos, em duplas, recebem quatro pregadores cada um. Eles devem fixar dois pregadores nos ombros e dois na região do abdômen. O objetivo é usar golpes de luta, como o gap, direto e cruzado, para remover os pregadores do adversário enquanto defende os seus. Ao final de cada confronto, os alunos trocam de dupla até restar apenas um vencedor.

Objetivo

- Desenvolver habilidades de ataque e defesa.
- Melhorar a coordenação e a capacidade de aplicar golpes com precisão.
- Incentivar o uso de estratégias para se defender enquanto ataca.

Regras

- Não é permitido segurar ou agarrar o adversário.
- Não pode correr.
- Só é permitido remover os pregadores usando golpes de luta.
- Os golpes devem ser aplicados com uma mão apenas.

Benefícios

Essa atividade visa desenvolver a capacidade de pensar rapidamente e de adaptar as ações de acordo com as circunstâncias, além de reforçar os princípios de respeito e disciplina durante uma disputa.



O desenvolvimento motor representa uma mudança constante nas habilidades ao longo da vida conforme a faixa etária, na qual são aprimoradas as capacidades para executar ações corporais de maneira organizada e controlada (GALLAHUE E OZMUN, 2003). A utilização do jogo do pregador como material lúdico no ensino das lutas é uma maneira eficaz de estimular os alunos a desenvolverem sua coordenação motora, aprender a se mover de maneira controlada, focando na precisão dos golpes e na articulação dos movimentos.

Sendo assim, de acordo com Ferreira (2006), as lutas proporcionam momentos adequados na criação de estratégias coletivas, a criação de normas conjuntas para a proteção da integridade física dos colegas, além do desenvolvimento da lateralidade e do conceito de corpo.

Em virtude disso, o ensino das lutas por meio dessas atividades tem o intuito de trabalhar uma série de habilidades motoras e cognitivas de forma mais lúdica, não focadas em mostrar técnicas, mas o enfrentamento de desafios a lidar com confrontos de maneira saudável e respeito e incentivam o respeito ao adversário, e a honestidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em síntese, a abordagem das lutas nas escolas pode ser feita de forma lúdica e pedagógica, trabalhando com atividades que desenvolvam habilidades motoras e cognitivas utilizando materiais básicos e de forma adequada e lúdica pelos professores. Outro ponto analisado foi a contribuição dessas práticas para a formação completa dos alunos, instigando o desenvolvimento de diversas habilidades e valores fundamentais importantes para a vida. As atividades propostas demonstram que é possível trabalhar as lutas na escola de forma divertida e eficaz, superando assim os desafios e contemplando todos os benefícios que a prática das lutas oferece.

Palavras-chave: Educação Física, Lutas, Escola, Ensino, Práticas Pedagógicas.

REFERÊNCIAS

ANJOS, J. A. dos. **A importância das atividades lúdicas nas aulas de educação física no processo ensino aprendizagem.** 2013. 45 f. Universidade de Brasília, 2013. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/6970> Acesso em: 25 set. 2024.



ARAUJO, F. **Aula de lutas com o jogo pega pregador- Casa dos Amarelinhos**. 2019. Disponível em: <https://www.casadosamarelinhos.org.br/2019/04/aula-de-lutas-com-o-jogo-pega-pregador/> . Acesso em: 10 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, 2018.

BRASIL. **Secretaria de Educação Fundamental**. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física /Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1997. 96p.

BREDA M; GALATTI L; SCAGLIA, J. A; PAES, R; R. **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. Phorte Editora, São Paulo, 2010. 25-94p.

DEL VECCHIO, F. B. Atividade Física e Educação Física Escolar. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 1, p.78-79, 2011. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/561> . Acesso em: 02 out. 2024.

DOS SANTOS, S.L.C. **Jogos de Oposição: Ensino de Lutas na Escola**. São Paulo: Phorte. 2012.

ETCHEPARE, L. S. **A avaliação escolar da Educação Física na rede municipal, estadual, particular e federal de ensino de Santa Maria**. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) – Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2003.

FERREIRA, H. S. As lutas na Educação Física escolar. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 135, n.1, p. 36-44, 2006. Disponível em: <https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/428> . Acesso em: 5 set.2025.

GALLAHUE, D. L; OZMUN J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 2ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa?** 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONSALVES, E. P. **Iniciação à pesquisa científica**. 3. ed. Campinas: Alínea, 2003.

JAMAICO, R. G. da S. de O. et al. LUTAS NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: REVISÃO SISTEMÁTICA. **Revista Valore**, v. 8, p. e-8056, 2023. DOI: 10.22408/reva8020231115e-8056. Disponível em: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1115> .Acesso em: 11 set. 2025.

KISHIMOTO, T.; M. **O brincar e suas teorias**. São Paulo: Thomson Learning, 2002.

RUFINO, L. G. B; DARIDO, S. C. **O Ensino das lutas na escola: possibilidades para a Educação Física**. Porto Alegre: Editora Penso, 2015.

SOUSA, Gabriel Renaldo de. Karatê como possibilidade pedagógica da Educação Física escolar. EFDeportes.com, **Revista Digital**. Buenos Aires, v 17, Nº 167, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd167/karate-da-educacao-fisica-escolar.htm> . Acesso em: 6 set.2025.



NASCIMENTO, P. R. B.; ALMEIDA, L. A tematização das lutas na Educação Física Escolar: restrições e possibilidades. **Movimento**, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 91-110, 2007. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/3567>. Acesso em: 1 out. 2025.

