

RUHENA KELBER ABRÃO
LINVALRA RODRIGUES SILVA
ANTÔNIO RIBEIRO ALVES
RONIEL RODRIGUES MENDES DE SOUSA
SAULO PEREIRA DE CARVALHO

APRENDER MAIS PARA ENSINAR MELHOR: O ESPORTE E AS LUTAS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL



RUHENA KELBER ABRÃO
LINVALRA RODRIGUES SILVA
ANTÔNIO RIBEIRO ALVES
RONIEL RODRIGUES MENDES DE SOUSA
SAULO PEREIRA DE CARVALHO

**APRENDER MAIS PARA ENSINAR
MELHOR: O ESPORTE E AS LUTAS
NOS ANOS INICIAIS ENSINO
FUNDAMENTAL**

1º EDIÇÃO

2023



Universidade Federal do Tocantins Editora da Universidade Federal do Tocantins -
EDUFT

Universidade Federal do Tocantins

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitor Marcelo Leineker Costa

Chefe de Gabinete

Emerson Subtil Denicoli

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis (PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários (PROEX)

Maria Santana Ferreira dos Santos

Pró-Reitora de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas (PROGEDEP)

Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini Duarte

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sânzio Pimenta

Pró-Reitor de Tecnologia e Comunicação (PROTIC)

Ary Henrique Moraes de Oliveira

Editora da Universidade Federal do Tocantins - EDUFT

Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Eder Ahmad Charaf Eddine

Marcela Antunes Paschoal Popolin

Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos

George Leonardo Seabra Coelho

Marcos Alexandre de Melo Santiago

Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares

Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar

Vinicius Pinheiro Marques

Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho

Marcos André de Oliveira

Maria Cristina Bueno Coelho

Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Wilson Rogério dos Santos

Capa: Os autores

Diagramação: Os autores

Elementos gráficos: Canva

Revisão Técnica: Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Lóry da Silveira Ribeiro

Revisão Linguística: Nicole Medeiros Rocha

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins
Campus Universitário de Palmas

A654 Aprender mais para ensinar melhor: o esporte e as lutas nos anos iniciais do ensino fundamental / Ruhena Kelber Abrão, Linvalra Rodrigues Silva, Antônio Ribeiro Alves, Roniel Rodrigues Mendes de Sousa, Saulo Pereira de Carvalho – Palmas: EDUFT, 2023.

32f.: il.

ISBN: 978-65-5390-042-4

1. Esporte. 2. Lutas. 3. Ensino Fundamental. I. Abrão, Ruhena Kelber. II. Silva, Linvalra Rodrigues. III. Alves, Antônio Ribeiro. IV. Sousa, Roniel. V. Carvalho, Saulo Pereira.

CDD 796.8
CDU 379.8

Bibliotecário: Marcos Felipe Gonçalves Maia
CRB-2: 1.445

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Agradecimentos à Coordenação de Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES) Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas Públicas de Esporte e Lazer - REDE CEDES/TO Universidade Federal do Tocantins (UFT), Edital Universal PROPESQ. Fundação de Amparo a pesquisa do Tocantins (FAPT)



<http://www.abecbrasil.org.br>



<http://www.abecbrasil.org.br>

APRESENTAÇÃO.....	04
EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL	05
ESPORTE NA ESCOLA.....	06
COMO TRABALHAR O ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL.....	07
QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 1° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL	08
QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 2° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL	09
QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 3° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL	10
QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 4° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL	11
QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 5° ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL	12
ADAPTAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADA NO ESPORTE.....	13
LUTAS NA ESCOLA.....	15
CAPOEIRA NA ESCOLA.....	16
MUSICALIDADE NA CAPOEIRA.....	19
ADAPTAÇÕES PARA ENSINAR A CAPOEIRA	20
LUTA MARAJOARA.....	21
LUTA IDJASSÚ.....	24
SOBRE O MATERIAL.....	27
SOBRE OS AUTORES.....	29
REFERÊNCIAS.....	30





APRESENTAÇÃO

OS PRIMEIROS ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL, SÃO CARACTERIZADOS PELO ESTÍMULO, À COOPERAÇÃO E O RACIOCÍNIO LÓGICO. O OBJETIVO DESTA CARTILHA PARA ESTA ETAPA DE ENSINO ESTÁ DIRETAMENTE LIGADA ÀS PRÁTICAS DO ESPORTE E DAS LUTAS COM ÊNFASE À CULTURA DA REGIÃO NORTE VISANDO FORTALECER O SEU TRABALHO NA ESCOLA, PROFESSOR OU PROFESSORA, QUE MATERIAL FOI CONSTRUÍDO E IDEALIZADO PARA VOCÊS DA REDE PÚBLICA DE ENSINO, SENDO INTITULADO A COLEÇÃO: "APRENDER MAIS PARA ENSINAR MELHOR" E NESTE VOLUME COM DESTAQUE AO O ENSINO DO ESPORTE E DAS LUTAS NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMETAL"

O.OBJETIVO DESSE MATERIAL É AUXILIAR OS PROFESSORES DO ENSINO FUNDAMENTAL A DESENVOLVEREM UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA COM CONTÉUDOS SISTEMATIZADOS QUE FORTELEÇAM O PROCESSO DE ENSINO DO ALUNO. AGRADECEMOS À COORDENAÇÃO DE APERFEIÇOAMENTO DO ENSINO SUPERIOR (CAPES), CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DE PESQUISAS EM POLÍTICAS PÚBLICAS DE ESPORTE E LAZER - REDE CEDES/TO, UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS (UFT), PROGRAD, PROPESQ, PROEX, POR MEIO DO EDITAL UNIVERSAL DE PESQUISA E EDITAL DE NÚCLEOS DE PESQUISA.



EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO FUNDAMENTAL



A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL DEVE ENSINAR A IMPORTÂNCIA DO MOVIMENTO HUMANO, SUAS CAUSAS E OBJETIVOS, ALÉM DISSO, CRIAR CONDIÇÕES PARA QUE O ALUNO VIVENCIE ESSE MOVIMENTO DE DIFERENTES FORMAS PARA QUE POSSA USÁ-LO NO SEU COTIDIANO, DENTRO E FORA DA ESCOLA

ESPORTE NA ESCOLA



SEGUNDO O DOCUMENTO CURRICULAR DO TOCANTINS, NO ESPORTE AS PRÁTICAS CORPORAIS SÃO CARACTERIZADAS PELA DIFERENÇA DE DESEMPENHO ENTRE OS PARTICIPANTES (ADVERSÁRIOS). O ESPORTE ASSUME DIVERSOS SIGNIFICADOS, DEPENDENDO DO LOCAL E DA FORMA COMO É REALIZADO, PODENDO ESTAR PRESENTE EM DIVERSOS NÍVEIS DE COMPETIÇÃO E SER RECRIADO NO CONTEXTO DO LAZER, DA EDUCAÇÃO E DA SAÚDE.

COM ADAPTAÇÕES DAS NORMAS E REGRAS, AOS INTERESSES DOS PARTICIPANTES, AO MATERIAL, AO NÚMERO DE JOGADORES, ÀS CARACTERÍSTICAS DO ESPAÇO, ETC. OS ESPORTES PARALÍMPICOS PODEM SER DESENVOLVIDOS DURANTE AS AULAS DEMONSTRANDO OUTRAS FORMAS DE PRATICAR AS MODALIDADES E REFORÇANDO O RESPEITO E A INCLUSÃO DE TODOS



COMO TRABALHAR O ESPORTE NO ENSINO FUNDAMENTAL ANOS INICIAIS?

CONHECER OS LIMITES DOS ALUNOS E
ALGUMAS POSSIBILIDADES PARA
CONTROLAR ATIVIDADES CORPORAIS COM
AUTONOMIA, ENTENDENDO QUE ESTÁ É
UMA MANEIRA DE MANTER A SAÚDE



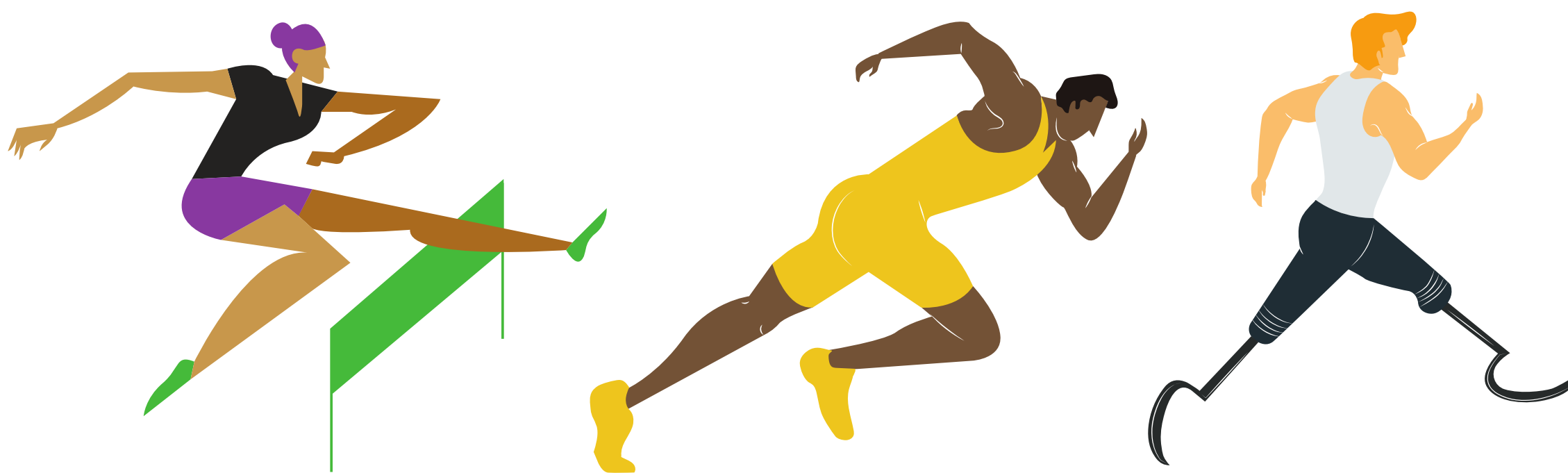
ORGANIZAR JOGOS E BRINCADEIRAS E OUTRAS ATIVIDADES LÚDICAS





QUAIS ESPORTES TRABALHAR NO 1º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

ESPORTES DE MARCA "SÃO AQUELES BASEADOS NA COMPARAÇÃO DOS
REGISTROS DOS ÍNDICES ALCANÇADOS EM SEGUNDOS, METROS OU
QUILOS



**UMA DAS CARACTERÍSTICAS MAIS DESTACADAS NOS ESPORTES DE
MARCA É A QUEBRA DE RECORDES**



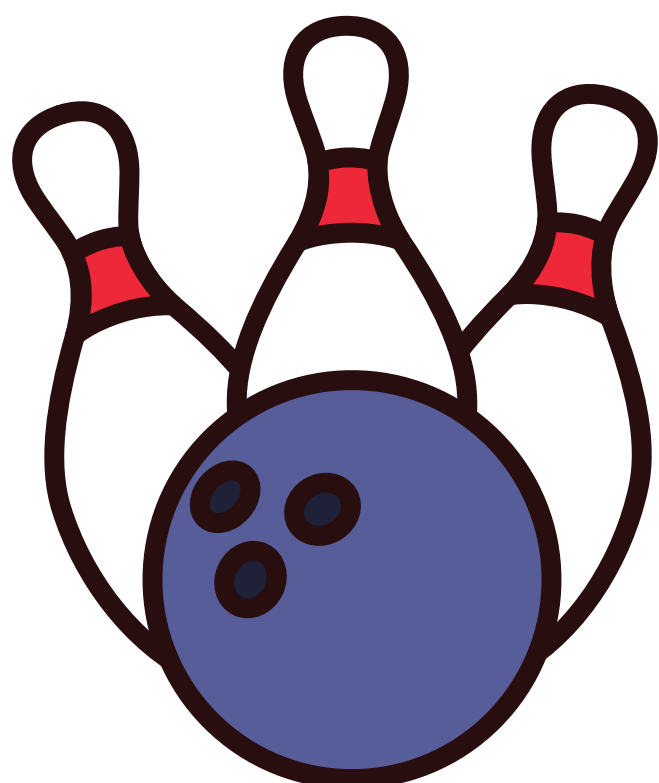
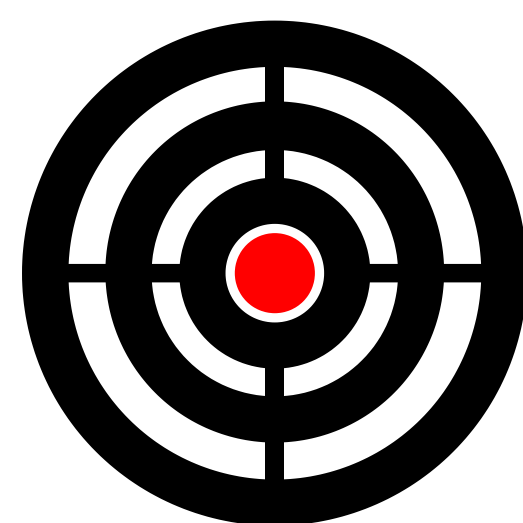
**EXEMPLOS DE ESPORTE DE MARCA: ARREMESSO DE PESO,
LEVANTAMENTO DE PESO, CORRIDA, NATAÇÃO, CICLISMO, SALTO EM
DISTANCIA E SALTO EM ALTURA**





QUAIS ESPORTES TRABALHAR NO 2º ANOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

ESPORTES DE PRECISÃO "ESSA É UMA FORMA DE CLASSIFICAR OS ESPORTES QUE TEM COMO OBJETIVO ACERTAR UM ALVO.



OS ESPORTES DE PRECISÃO RESSALVAM A IMPORTÂNCIA DE ASPECTOS COMO CONCENTRAÇÃO, PORNTARIA E APURO FRENTE A OUTROS, COMO RESISTÊNCIA FÍSICA, FORÇA E VELOCIDADE, COMUMENTE PRESENTES EM MODALIDADES PERTENCENTES ÀS DEMAIS CATEGORIAS ESPORTIVAS



EXEMPLOS DE ESPORTES DE PRECISÃO: INICIAÇÃO AO BOLICHE E BOCHA DE FORMA LÚDICA, DENTRE OUTROS ESPORTES DE PRECISÃO.

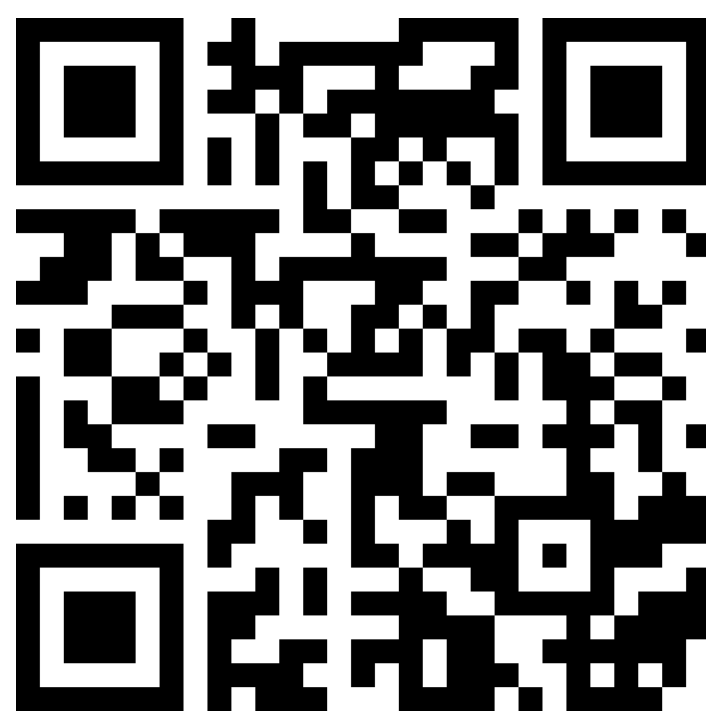


QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 3º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

ESPORTES DE INVASÃO: SÃO MODALIDADES ESPORTIVAS QUE PODEM SER TRABALHADAS NO ENSINO FUNDAMENTAL. NELAS, AS EQUIPES TÊM O OBJETIVO DE CONDUZIR UM OBJETO, GERALMENTE UMA BOLA, A UM LOCAL ESPECÍFICO DENTRO DA QUADRA DE SEU ADVERSÁRIO.



EXEMPLOS DE ESPORTES DE INVASÃO: INICIAÇÃO AO FUTSAL, FRISBEE,
DENTRE OUTROS.





QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

ESPORTES DE CAMPO E TACO: SÃO MODALIDADES QUE TÊM COMO OBJETIVO REBATER A BOLA O MAIS LONGE POSSIVEL PARA SE PERCORRER O MAIOR NÚMERO DE VEZES AS BASES (OU A MAIOR DISTÂNCIA ENTRE AS BASES) E, ASSIM, SOMAR PONTOS.



**EXEMPLOS DE ESPORTES DE CAMPO E TACO: BEISEBOL, CRÍQUETE,
SOFTBOL, DENTRE OUTROS**



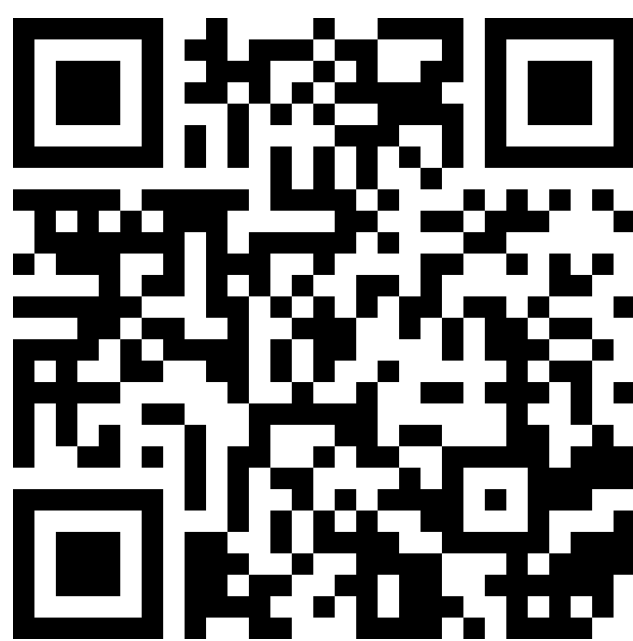


QUAIS ESPORTE TRABALHAR NO 5º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL

ESPORTE DE REDE/PAREDE: ESSES ESPORTE DIVIDE MODALIDADE QUE SE CARACTERIZAM POR ARREMESSAR, LANÇAR OU REBATER A BOLA EM DIREÇÃO A QUADRA ADVERSÁRIA, DE UMA MANEIRA QUE O ADVERSÁRIO SEJA INCAPAZ DE DEVOLVER DA MESMA FORMA, OU QUE LEVE A COMETER UM ERRO.



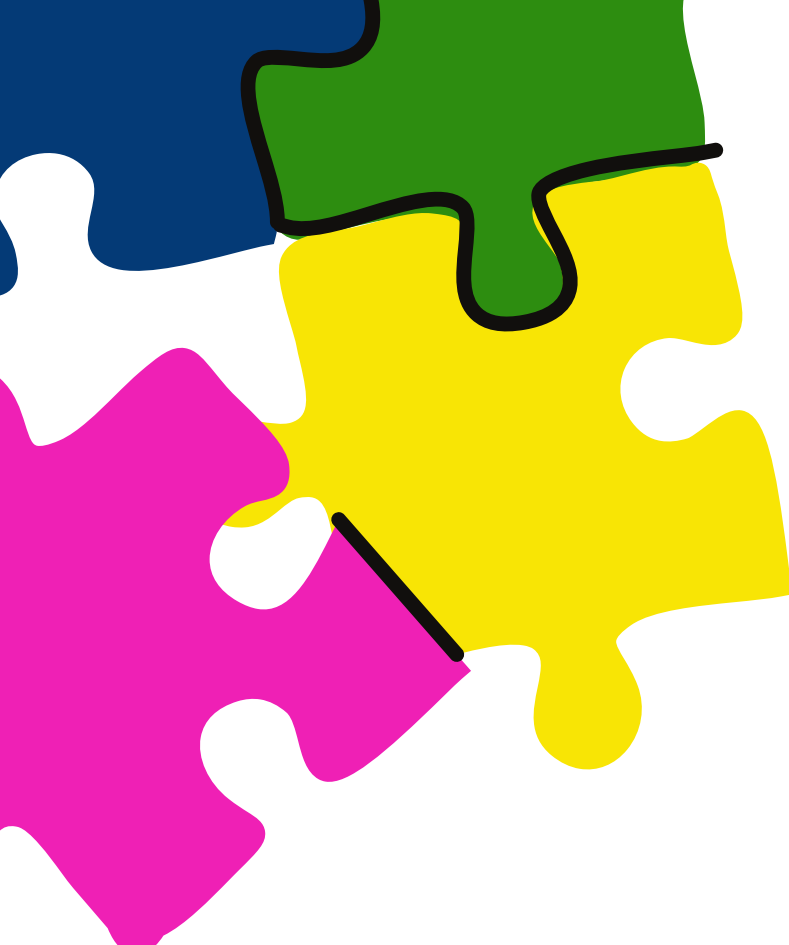
EXEMPLOS DE ESPORTE DE REDE/PAREDE: PETECA, BADMINTON, TÊNIS, DENTRE OUTROS.



ADAPTAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS NOS ESPORTES

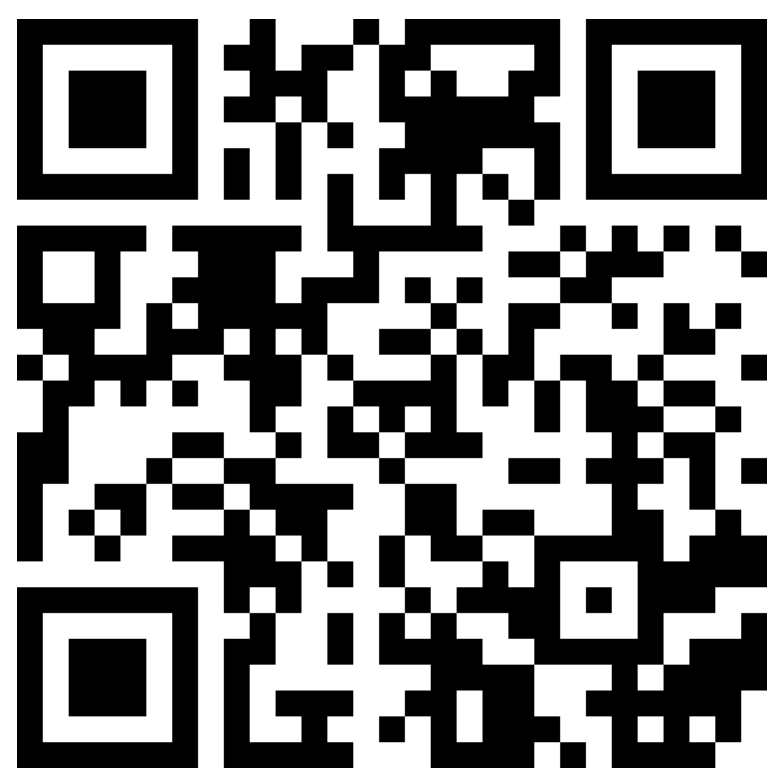
ESPORTE DE CAMPO E TACO





ADAPTAÇÕES QUE PODEM SER UTILIZADAS NOS ESPORTES

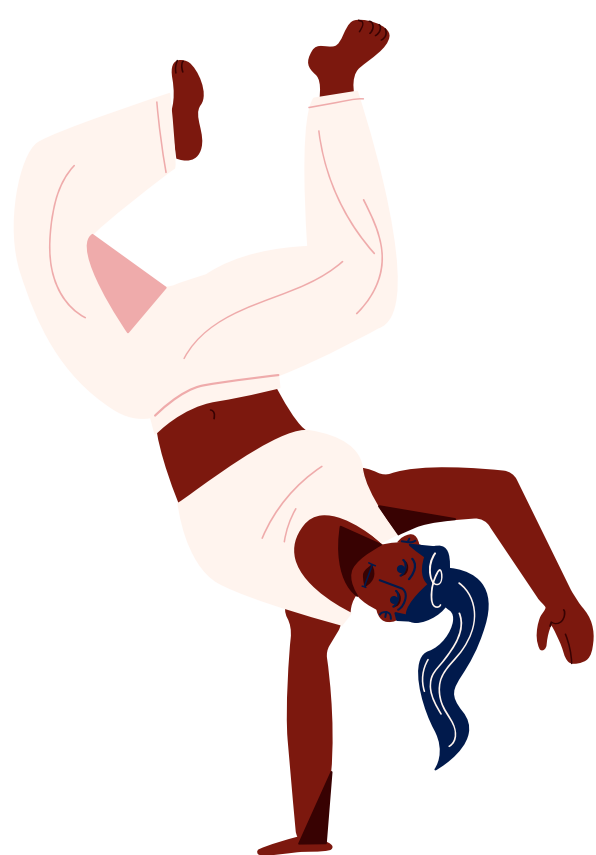
ESPORTE DE INVASÃO





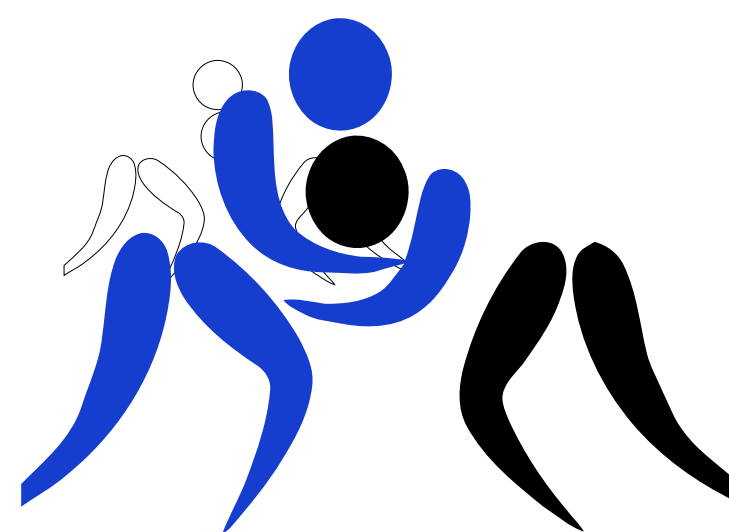
LUTAS NA ESCOLA

NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL É IMPORTANTE VIVÊNCIAS AS LUTAS DO CONTEXTO DO TOCANTINS E DA REGIÃO NORTE, LEVANDO EM CONSIDERAÇÃO NOSSA CULTURA, NESSE TRABALHO VAMOS APRESENTAR A VOCÊ PROFESSOR ALGUMAS LUTAS QUE PODEM SER ADAPTADAS AO CONTEXTO ESCOLAR



CAPOEIRA

MARAJOARA



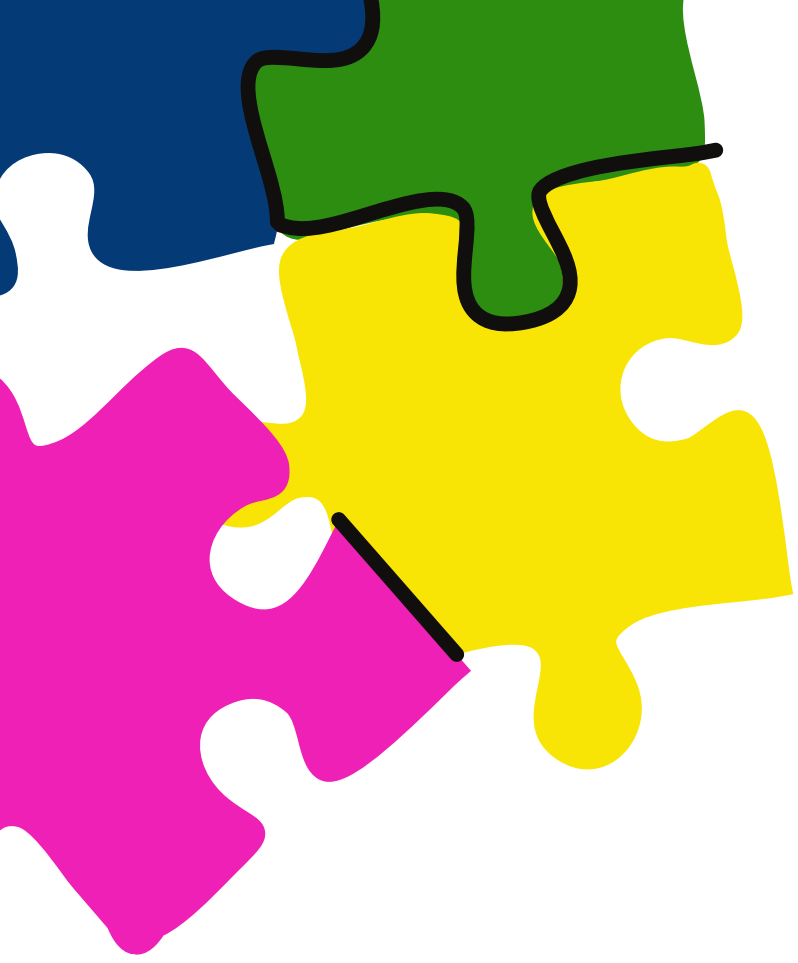
LDJASSÚ



CAPOEIRA NA ESCOLA

O PROCESSO FORMATIVO DA CAPOEIRA DEVE SER VOLTADO PARA O OBJETO DO ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA E RECONHECIMENTO DE NOSSA HISTÓRIA E DOS SÍMBOLOS BRASILEIROS, LEMBRANDO QUE O PROFESSOR DEVE TRABALHAR A "CAPOEIRA DA ESCOLA" E NÃO A "CAPOEIRA NA ESCOLA"





CAPOEIRA NA ESCOLA



HISTÓRIA DA CAPOEIRA: SURGIMENTO, CRIAÇÃO DAS MALTAS, PROIBIÇÃO, DÉCADA 80/90 E A CAPOEIRA NO CURRÍCULO ESCOLAR



INSTRUMENTOS DA CAPOEIRA: RECO-RECO, ATABAQUE, GANZÁ, AGEGÊ, BERIBAU VIOLÃO, BERIBAU MÉDIO, BERINBAU GUNGA E PADEIRO



MOVIMENTOS DA CAPOEIRA: OS MOVIMENTOS ENSINADOS NA ESCOLA, DEVEM BUSCAR: O MELHOR EDUCATIVO, VERTICALIDADE DO CONTEÚDO; SEGURANÇA E CUIDADOS; TRABALHO EM GRUPOS E A AVALIAÇÃO CONSTANTE





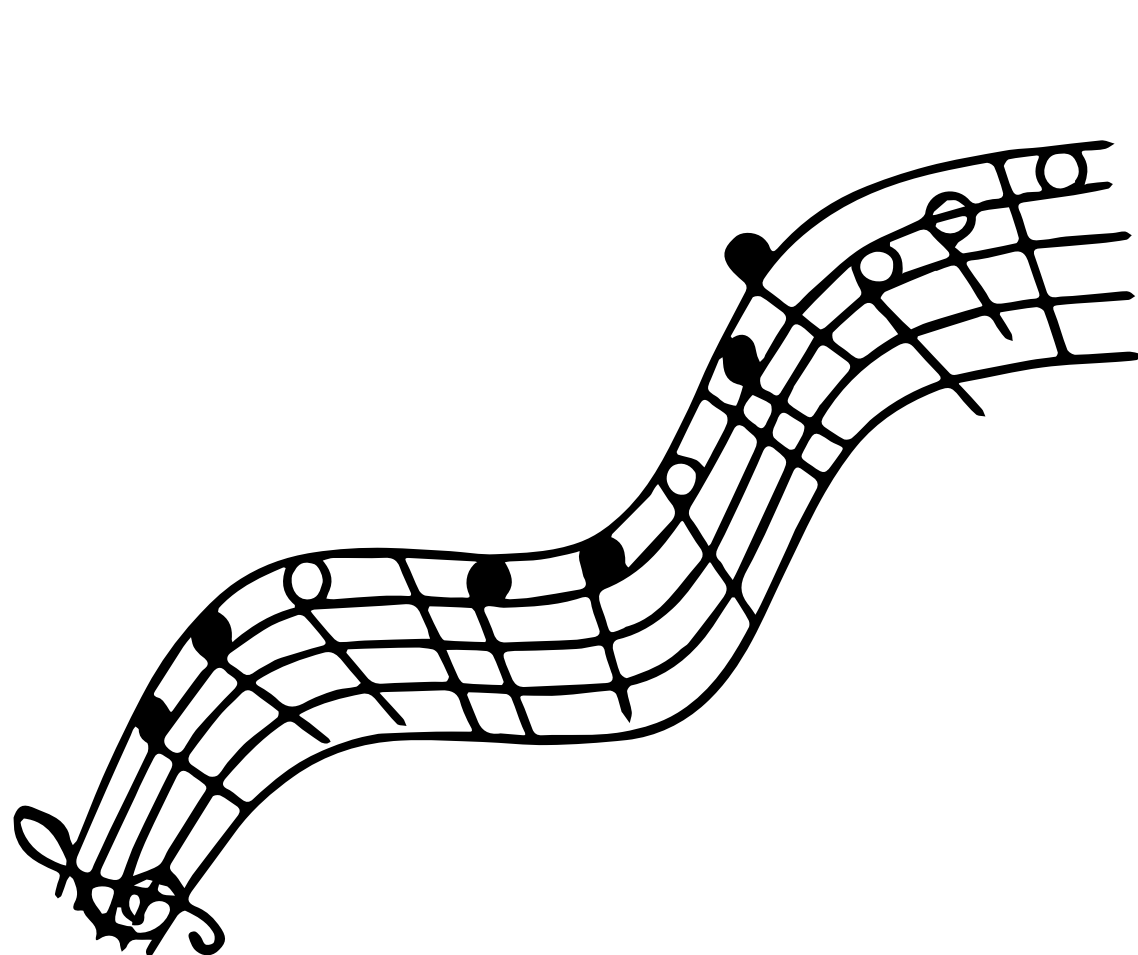
CAPOEIRA NA ESCOLA

**CLASSIFICAÇÃO DOS MOVIMENTOS:
INCISIVOS, QUEDAS E FLOREIO**



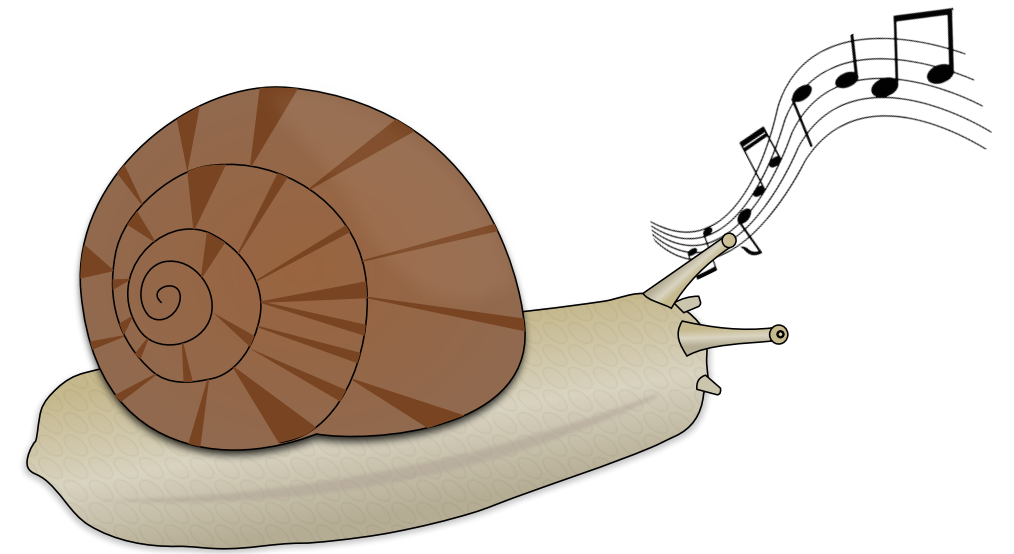
MUSICALIDADE NA CAPOEIRA

A MÚSICA NA CAPOEIRA É UM DOS PRINCIPAIS ELEMENTOS PARA O ALUNO CONHECER E SE APROPRIAR DO PROCESSO HISTÓRIA DESSE SIMBOLO NACIONAL, POR ISSO, A IMPORTÂNCIA DO PROFESSOR TER UMA RACIONALIDADE NA ESCOLA DAS MÚSICAS



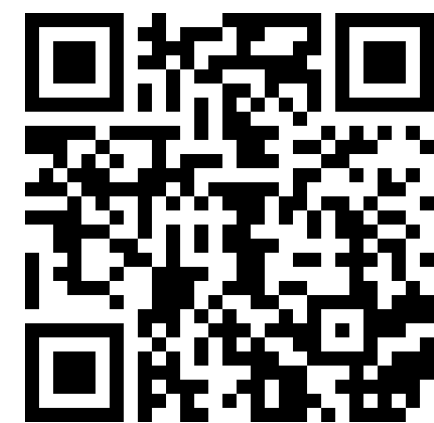
QUAL TIPO DE MÚSICA TRABALHAR?

LADAINHAS



MÚSICAS LENTAS,
SEGUIDAS DE VERSOS
DE IMPROVISAÇÃO

CORRIDOS



MÚSICAS COM VERSOS
REPETITIVOS, PASSÍVEIS
DE IMPROVISAÇÕES

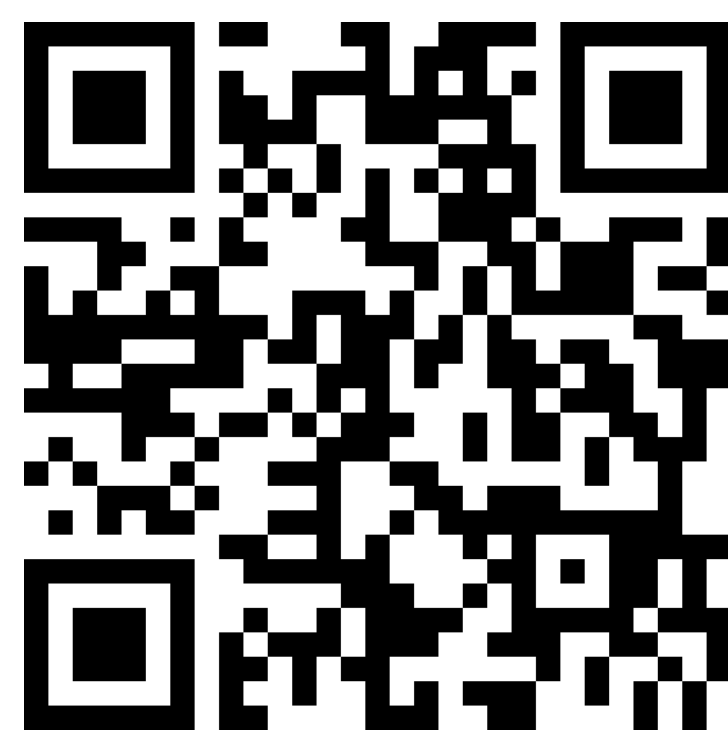


CHULA

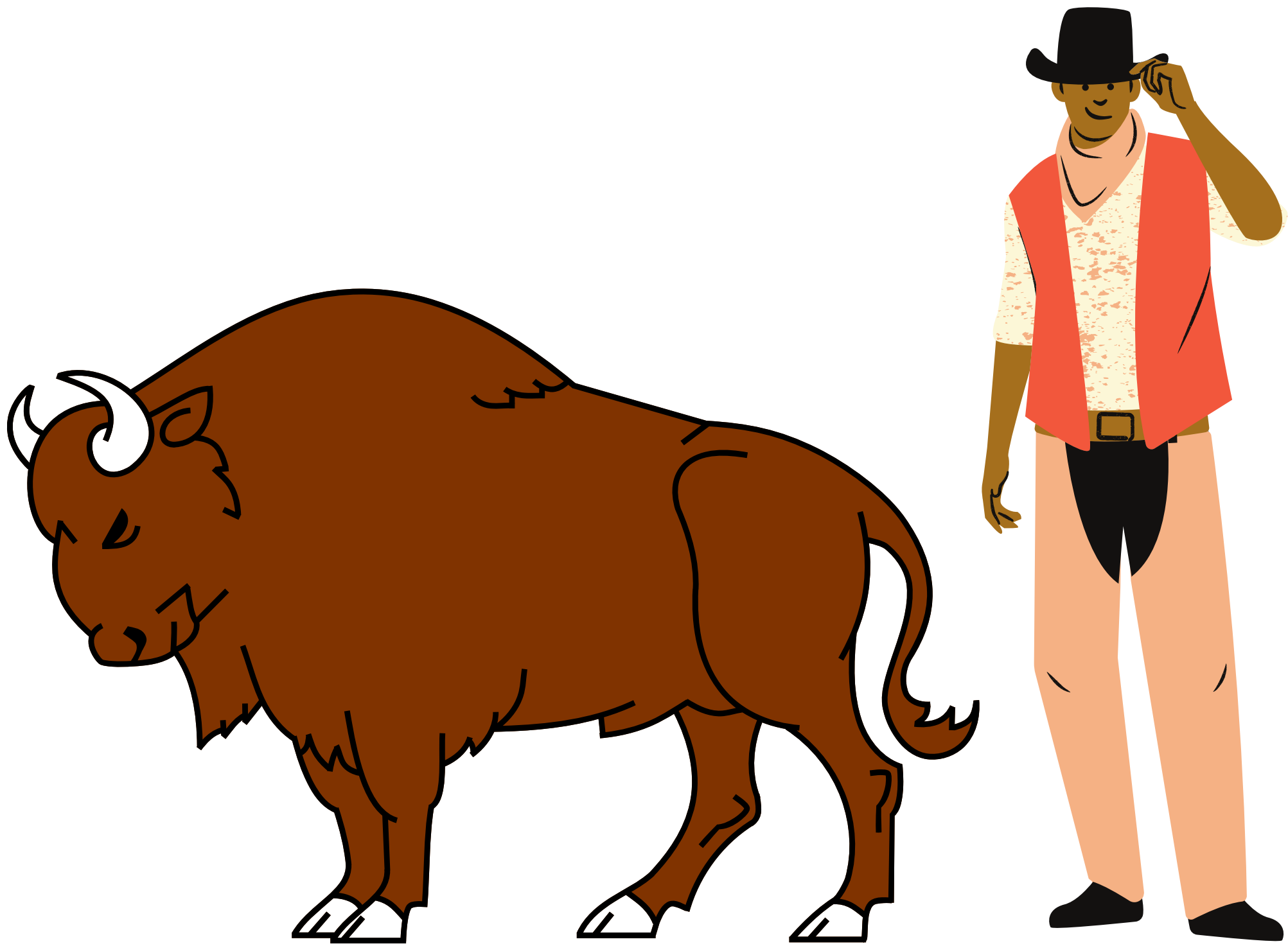
MÚSICAS COM
CONTEXTO HISTÓRICO



ADAPTAÇÕES PARA ENSINAR A CAPOEIRA



A LUTA MARAJOARA



A LUTA MARAJOARA SURTIU NO NORTE DO BRASIL, MAS PRECISAMENTE NA ILHA DO MARAJÓ, ESSA LUTA FOI CRIADA PELOS VAQUEIROS RURAIS EM MOMENTOS DE LAZER.



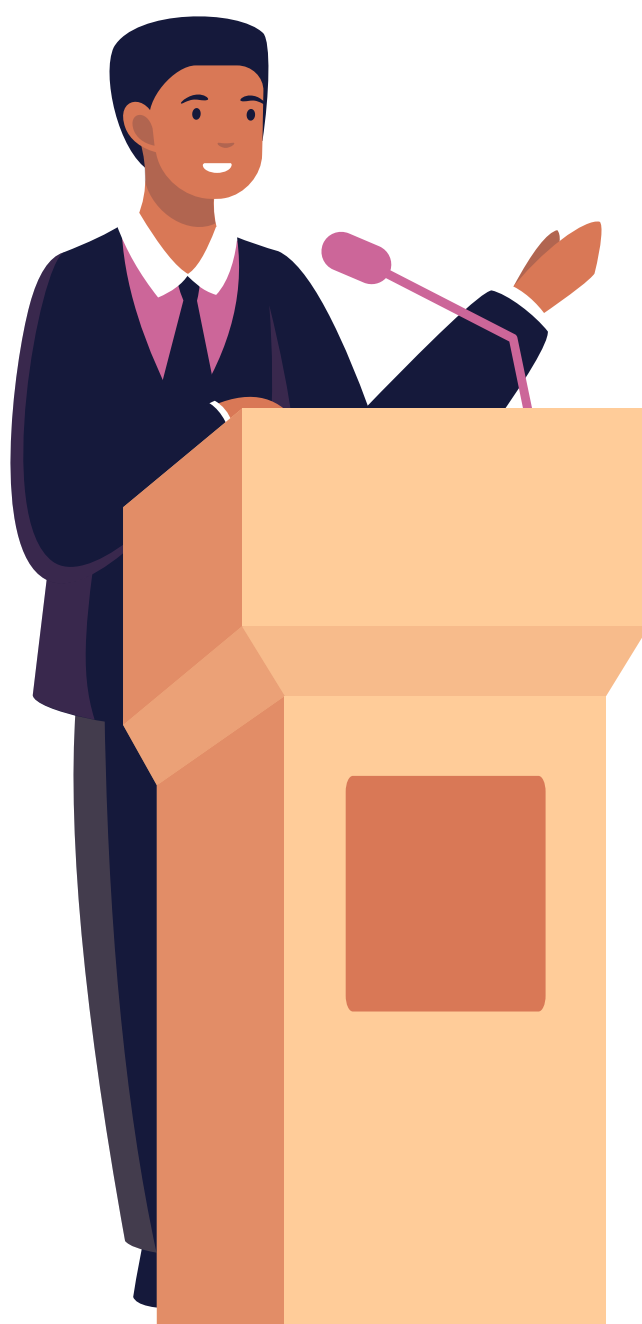


A LUTA MARAJOARA

**EXISTEM DOIS TIPOS DE LUTAS MARAJOARAS, A TRADICIONAL
E A ESPORTIVA.**



A TRADICIONAL É PRÁTICA NAS FAZENDAS DA REGIÃO,



**JÁ ESPORTIVA NOS EVENTOS ORGANIZADOS PELO GOVERNO
MUNICIPAL**

A LUTA MARAJOARA

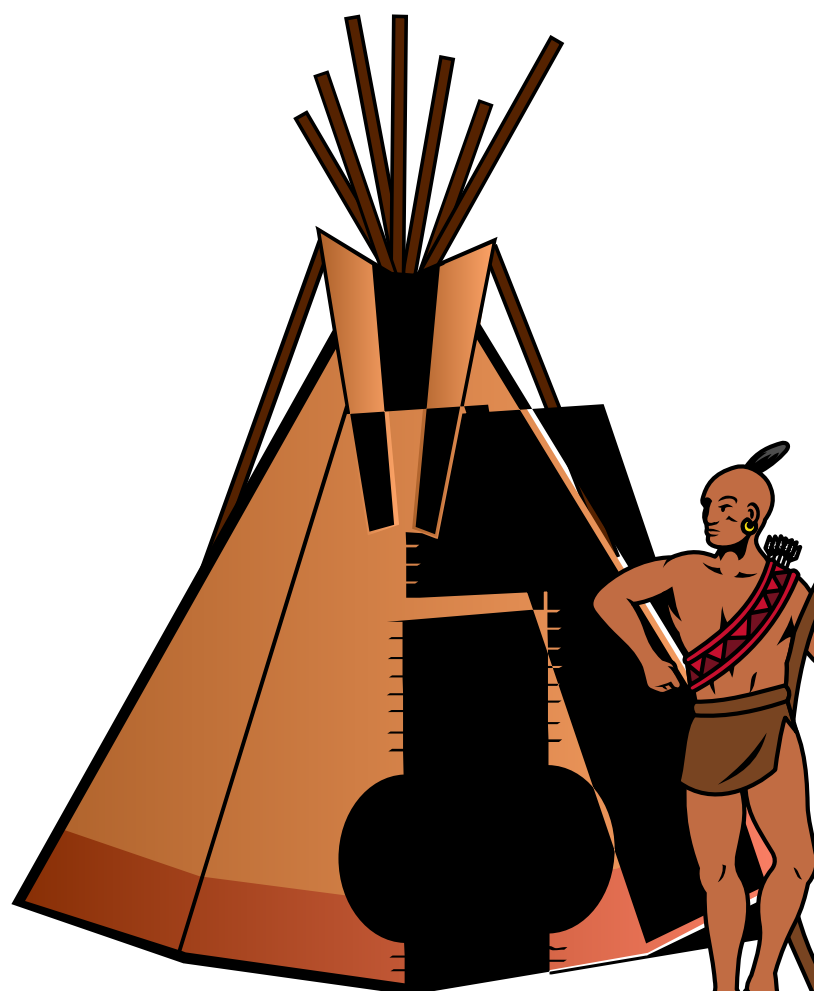
A LUTA MARAJOARA É DISPUTADA ENTRE DOIS ATLETAS, NÃO PERMITE SOCO, GOLPES OU CHUTES, SÃO ESSES ASPECTOS QUE DIFERENCIAM DAS OUTRAS ARTES MARCIAIS.



SENDO UMA DAS ARTES MACIAIS MENOS VIOLENTAS, POR ESSE MOTIVO OS ADVERSÁRIOS PODE LUTAR COM AS FAIXAS ETÁRIAS DIFERENTES. NO QUAL ELES BUSCAM O DESEQUILÍBRIO E A PROJEÇÃO UM DO OUTRO, A LUTA TEM O OBJETIVO DE PROJETER O CORPO DO Oponentes DE COSTAS NO CHÃO.

LUTA IDJASSÚ

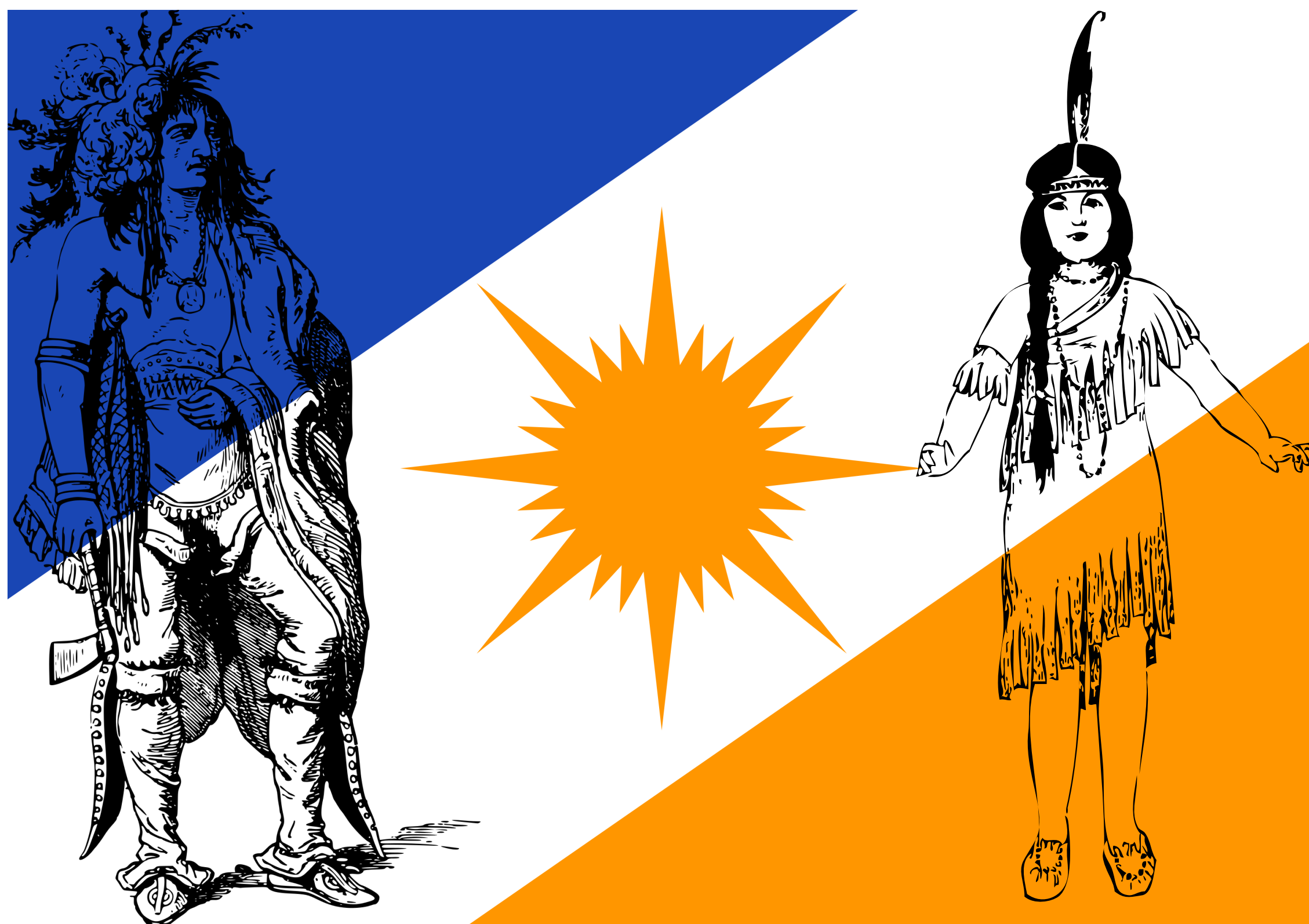
É UMA LUTA TRADICIONAL DE ALGUMAS ETNIAS INDÍGENAS E FAZ PARTE DA MODALIDADE LUTA CORPORAL, SENDO PRATICADA COMO FORMAR DE DEMONSTRAÇÃO



SEU OBJETIVO É DERRUBAR O OPONETE POR MEIO DO AGARRAMENTOS .



LUTA IDJASSÚ



E UM ESTILO DE LUTA DOS KARAJÁ DO TOCANTINS QUE SÃO HABITANTES SECULARES DAS MARGENS DO RIO ARAGUAIA E SUAS ALDEIAS DESENHAM UMA OCUPAÇÃO TERRITORIAL ENTRE OS ESTADOS DE GOIÁS, TOCANTINS, MATO GROSSO E PARÁ, NO TOCANTINS FICAM LOCALIZANDOS NA ILHA DO BANANAL

LUTA IDJASSÚ



O ATLETA VENCEDOR ABRE OS BRAÇOS E DANÇA EM VOLTA DO Oponente, CANTANDO E IMITANDO UMA AVE.





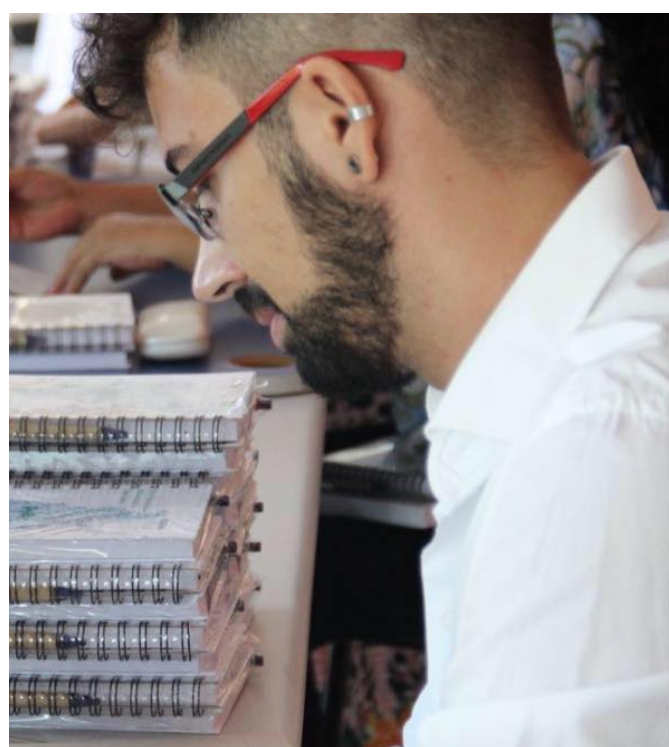
SOBRE O MATERIAL

**ESTE MATERIAL FOI CRIADO COM MUITO CARINHO E DEDICAÇÃO,
ESPERAMOS QUE GOSTEM E DESEJAMOS UMA EXCELENTE
LEITURA!**



**NOTA IMPORTANTE: AS INFORMAÇÕES AQUI CONTIDAS TEM CUNHO
ESTRITAMENTE EDUCACIONAL.**

SOBRE OS AUTORES



Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde (UFRGS). Mestre em Educação Física (UFPel). Graduado em Pedagogia e Educação Física (FURG). Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordena, desde 2016, o Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer, Rede CEDES. Coordenador da Residência Pedagógica em Educação Física. Professor e coordenador do Mestrado Profissional em Educação Física. Membro do Grupo de Pesquisa HEALTH, pHYsical activity and Behavior ReseArch (HEALTHY-BRA).



Linvalra Rodrigues Silva

Acadêmica do mestrado profissional em Educação Física (UFT) Especialização em Educação Física Escolar pela Faculdade Joao Calvino. Graduada em educação Física (UPE). Concursada PII da Prefeitura Municipal de Palmas - TO , Brasil. Tem experiência na área de Educação Física atuando principalmente nas séries iniciais da educação básica.

SOBRE OS AUTORES



Antônio Ribeiro Alves

Graduado em Educação física (UFT)



Roniel Mendes de Sousa

Discente em Educação Física (UFT). Bolsista do Programa Residência Pedagógica na UFT. Pesquisador na área de Ginástica, Jogos e Brincadeiras e Lutas.



Saulo Pereira de Carvalho

Discente em Educação Física (UFT). Bolsista do Programa Residência Pedagógica na UFT e Bolsista do Programa Academia e Futebol (Secretaria Especial do Esporte) Pesquisador na área de Ginástica, Jogos e Brincadeiras, Lutas e História do Futebol Tocantinense



REFERÊNCIAS

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

Tocantins, Secretária Estadual da Educação, Juventude e Esportes. **Documento Curricular do Tocantins**.

Palmas/Tocantins, 2019

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli. **Esportes de invasão: Basquetebol, futebol, handebol, futsal – Ultimate Frisbee**. Eduem, Maringá, 2014

GONZÁLEZ, Fernando Jaime; DARIDO, Suraya Cristina; OLIVEIRA, Amauri Aparecido Bássoli (Org.). **Práticas corporais e a organização do conhecimento. Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo**. Maringá: Eduem, 2017.

DOS SANTOS, Carlos Afonso Ferreira; DE FREITAS, Rogério Gonçalves. Luta marajoara e memória: práticas "esquecidas" na educação física escolar em Soure-Marajó. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 16, n. 1, p. 57-67, 2018.

ANTUNES, Marcelo Moreira; BORBA-PINHEIRO, Joaquim; CAMPOS, Claudio Ítalo Lopes. Luta marajoara: uma luta genuinamente brasileira. **Curitiba, PR: Revista ProAtiva**, 2021.

