

**LUTAS NA ESCOLA: JUDÔ COMO OPÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O ENSINO FUNDAMENTAL NO MUNICÍPIO DE SORRISO-MT.**

Mario Mecenas Pagani<sup>1</sup>, Remi Andreola<sup>2</sup>, Francisco Tadeu Reis de Souza<sup>3</sup>.

1. Graduado em Educação Física, Especialista em Educação Física, Mestre em Educação Física, Doutorando em Ciências da Educação pela Universidad San Carlos – PY, Docente e coordenador do Curso de Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA – Ariquemes-RO. E-mail: mecenass36@hotmail.com

2. Professor Licenciado em Educação Física pela FACEM-MT, Faixa Preta de Judô;

3. Graduado em Educação Física, Especialista em Educação Física, Mestre em Educação, Doutor em Educação. Professor titular da FIMCA e Faculdade Metropolitana – Porto Velho-RO.

**RESUMO**

Na tentativa de valorizar e buscar alternativas para a Educação Física escolar esta pesquisa tem como objetivo observar o Judô como importante ferramenta para a Educação Física escolar como indica os Parâmetros Curriculares Nacionais e evidenciar seus benefícios para a formação da criança. Também procurou verificar as atividades de Judô e aulas de Educação Física no município de Sorriso-MT. A pesquisa caracterizou-se como descritiva realizada através da observação das atividades. Bem orientado e aplicado de maneira lúdica, o Judô auxilia no desenvolvimento físico e intelectual dos alunos e atende a proposta conceitual, procedimental e atitudinal. Observou-se que o Judô pode ser trabalhado como conteúdo curricular em alguns momentos intercalados com as modalidades tradicionais, mas é como atividade extracurricular que tem maior aceitação pela comunidade escolar do município de Sorriso-MT.

**Palavras-chave:** Judô, Educação Física, Escola.

**ABSTRACT**

In an attempt to value and seek alternatives for Physical Education this research aims to observe Judo as an important tool. The National Curriculum Guidelines Indicates, Instruct's and Highlights its benefits for the education of children. We also tried to verify these (Judo) activities and physical education classes in the municipality of Sorriso-MT. A descriptive study was conducted by observing the activities. Judo helps develop students physical and intellectual abilities according to standard procedures it was also observed that Judo could be included as curriculum content. Today it has greater acceptance by the scholl community as an extra curricular activity in the municipality of Sorriso – MT.

**Keywords:** Judo, Physical Education, School

## 1. INTRODUÇÃO

As lutas estão intrinsecamente inseridas na humanidade, pois a história nos mostra, que a necessidade de sobrevivência, na busca de alimentos, de defesa da própria vida e de seus semelhantes, o homem se viu obrigado a desenvolver técnicas de combates, que hoje podem ser importantes instrumentos para formação corporal e intelectual, tornando-se parte da Educação Física, tanto na escola, quanto fora dela.

O conhecimento de como ocorrem às aulas de Educação Física poderá oferecer abertura para que se trabalhem conteúdos diferenciados como as lutas, que são parte integrante dos PCNs (Parâmetros Curriculares Nacionais) e pouco utilizados. Conforme Rosário e Darido (2007), a influência da concepção esportiva restringe os conteúdos das aulas de Educação Física a esportes mais tradicionais como vôlei, basquete, futebol etc. em detrimento aos jogos, brincadeiras, lutas, danças, que são atividades corporais criadas ao longo da história e que fazem parte da cultura corporal de movimento [1].

Alguns conteúdos são populares apenas em determinadas regiões do país e como qualquer manifestação cultural

podem ser esquecidos. Os mesmos autores entendem que as sugestões oferecidas pelos PCNs são o que mais suprem as necessidades, das atividades das aulas de Educação Física e professores pesquisados apontaram conteúdos como Judô, Capoeira, Sumô e dança como opção [2].

A luta se manifesta como uma prática de atividade física interessante para a escola e é um conteúdo oficial da disciplina de Educação Física, apresentado pelos Parâmetros Curriculares Nacionais, que as colocam como conteúdo a ser trabalhado auxiliando o professor na aplicação desta proposta. Porém a falta de experiência previa da maioria dos professores com esta modalidade de atividade física e a idéia de violência que se pode gerar faz com que as lutas sejam deixadas de lado. Práticas como: Judô, Sumô, Caratê, Luta Greco-romana, Jiu-jitsu e Capoeira entre outras não tem violência na sua finalidade, pois umas tentam derrubar o oponente, outras imobilizar, deslocar para fora de área determinada.

A orientação do professor é fundamental no conceito de não violência, pois ato violento pode se apresentar no futebol, no basquete ou qualquer outro esporte e as lutas podem

## Artigo/Article

ser usadas para combater este mal desde que seja seguindo e colocado em debate suas regras e filosofias entre alunos e professores. Para o professor trabalhar os diferentes tipos de lutas com os alunos sem saber a técnica, há recursos pedagógicos que permitem que isso seja feito. Por meio de vídeos, pesquisa teórica sobre os diferentes tipos de lutas pode-se fazer com que os alunos e professores aprendam as técnicas e objetivos das lutas sem necessidade de especialização adaptando as regras para a realidade da escola. O profissional de Educação Física não é obrigado a saber fazer os movimentos fundamentais de todos os esportes e sim orientar a busca do conhecimento e fazer com que seus alunos aprendam [3].

Este estudo tem por objetivo observar a modalidade de Judô como parte integrante da Educação Física Escolar no município de Sorriso-MT.

### 1.1. EDUCAÇÃO FÍSICA NO COTIDIANO ESCOLAR, TENDO OS PARAMETROS CURRICULARES NACIONAIS COMO NORTEADORES DESTA PRÁTICA

Os PCNs oferecem um norte para que os professores conduzam as aulas de Educação Física e dentre os vários objetivos para o ensino fundamental, é importante destacar que: [...] “promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade do ser humano e um direito do cidadão, em busca de uma melhor qualidade de vida” [2]. É um de seus papéis.

A viabilização da proposta de educar, para a autonomia da consciência política, desenvolvimento da sensibilidade social e profissional a Educação Física é contemplada como cultura corporal e apresenta os conteúdos: conceitual, que corresponde a fatos idéias e princípios, a teoria de como fazer; o procedimental que diz respeito ao fazer, ou seja colocar em prática e atitudinal que corresponde normas, valores e atitudes [1].

Os conteúdos procedimentais envolvem movimento do corpo com jogo, esporte, ritmo, expressão, lutas e ginástica, se apropriam de varias culturas corporais. Já o conteúdo conceitual diz respeito ao movimento e o cotidiano, como conceitos, referencias históricas, fundamento das praticas corporais, normas e atitudes, conhecimento sobre o corpo, lazer cultura regional e temas

## Artigo/Article

transversais. Os conteúdos atitudinais correspondem aos valores e atitudes, como solidariedade, cooperação, respeito, participação, obediência, questionamento, construção de normas e regras, valores como justiça e igualdade.

Devem-se respeitar as diferenças individuais e oportunizando a participação de todos ao realizarem trabalhos, do mais simples para o mais complexo, de maneira flexível, podendo ser os esportes, jogos, lutas e ginástica/ atividades rítmicas e expressivas/ e conhecimento sobre o corpo. Estes três blocos mesmo tendo especificidades se relacionam entre si [4].

### 1.2. ESPORTES, JOGOS, LUTAS E GINÁSTICA

Todas as atividades se consideram esportes num contexto geral, quando seguem regras em competições oficiais organizadas por federações e confederações, com equipamentos específicos, mas também são considerados jogos quando praticadas por lazer, com regras adaptadas sem caráter competitivo. [5]. O jogo se completa por si no momento em que acontece, pois expressa desejo, emoção, criatividade,

não tem passado nem futuro, pode-se dizer que na cultura da educação física o esporte, a luta as brincadeiras, a ginástica e a dança são atividades aceitas como jogo, desde que adaptadas pedagogicamente e orientadas pelo professor.

As lutas são estratégias onde os oponentes devem ser superados utilizando técnicas de ataque e defesa que compõe desequilíbrio, contusão, imobilização, exclusão e devem ser reguladas por regras que punam atitudes de violência e deslealdade, como exemplo pode citar o cabo de guerra, braço de ferro, Judô, sumo, capoeira e caratê [6].

As lutas, mais especificamente o Judô deve ser trabalhado na escola de maneira mais alegre e recreativa, sem visar à competição podendo ser ministradas por professores que tenham apenas aprendido a modalidade no curso de licenciatura em educação física sem precisar ser faixa preta, desde que respeite as limitações de seu conhecimento [7].

Os nativos em suas festas de comemorações demonstravam sua força e agilidade e utilizavam as guerras com outras tribos ou invasores e na luta com animais. Seguindo esta herança pode-se

## Artigo/Article

realizar na escola em aulas de educação física atividades de lutas de maneira combinada sem que ofereça perigo, como exemplo: luta de bastões com cabos de vassoura. A educação física escolar deve conter em seus conteúdos praticas que formem o ser humano como um todo, utilizando movimentos corporais, que se apropriam de linguagem e expressões corporais como: ginásticas, jogos, esportes, danças, lutas, mímicas e relaxamentos. Estes proporcionam de maneira criativa a construção dos movimentos corporais e ampliação da linguagem corporal [4].

Os princípios, valores e atitudes do Judô, buscam desenvolver uma formação mais harmoniosa do ser humano como, cooperação respeito, participação, autonomia, indiscriminação, respeito às regras, justiça etc.

A dança como manifestação e expressão do movimento humano, pode desenvolver as habilidade motoras como os esportes, jogos e brincadeiras. A dança pode ser inserida na educação física sem preocupação com a performance e trabalhar conteúdos como a diferença entre gêneros, o domínio cultural e ritmicidade, a diversidade cultural que no Brasil é muito ampla, trabalhar também importantes fundamentos para o

desenvolvimento humano, como o condicionamento físico geral, capacidade cardiorrespiratória, sociabilização, equilíbrio e coordenação motora fina [8].

### 1.3. LUTAS: UMA ALTERNATIVA PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

O esporte nas aulas de Educação Física torna-se mais justo se for aplicado de forma que todos possam participar, construindo regras e democratizando o saber. O esporte educacional pode ser aplicado com modificação nas regras oficiais da modalidade, desde que haja a interação entre alunos e professor, aluno e aluno, aluno e objeto. Por exemplo, na modalidade de basquete os alunos podem achar conveniente não parar o jogo para cobrar lateral, sem a existência de bola fora. Podem ainda concordar em dar alguns passos com a bola antes de passar ou arremessar para a cesta e conforme a evolução dos praticantes inserir algumas dificuldades nas regras para que melhore o jogo. Se o jogo estiver com difícil progressão, então se cria regras para facilitar a sua execução.

Os princípios do esporte educacional segundo o Ministério

## Artigo/Article

Extraordinário dos Esportes abordam a totalidade, a co-educação, a participação, a cooperação, a emancipação e o regionalismo formando o aluno como um todo, movimentos, sentimentos, pensamentos se entendendo como parte de um universo de pessoas, objetos e natureza, superando dificuldades, aceitando seus limites, entendendo que as pessoas são diferentes, com características étnicas, aptidões e tendências [4].

A influência oriental dos sistemas de lutas se deve a filosofia do Budismo, principalmente na China, Coréia, Japão e Índia e sudeste Asiático, que as fez proliferar pelo oriente e transmitidas para o ocidente por meio das descobertas dos povos Europeus, após o século XIV onde estabeleceram contatos com outras culturas. A partir de 1900 os Ingleses e Norte Americanos começaram a aprender o Judô e outras artes marciais japonesas, e após a grande guerra 1945, estes últimos trouxeram de vez para o mundo ocidental as técnicas de lutas do oriente. Atualmente nos jogos olímpicos, o Judô, Tae-Kwon-Do, Esgrima, Arco e Flecha, o Boxe, a Luta Livre e a Luta Grego-Romana estão presentes, como esporte de rendimento e vitrine mundial para efeito de apreciação do público espectador.

Já na Educação Física escolar as lutas como esporte educativo podem trazer benefícios ao desenvolvimento motor melhorando a lateralidade, o tônus muscular, o equilíbrio, a coordenação global, noção espaço-temporal e do corpo.

Como benefícios cognitivos citam-se a formulação de estratégias, o raciocínio, a atenção, bem como no aspecto afetivo e social, a interação, a perseverança, respeito e determinação.

O fato de as lutas estarem em constante evidencia nos programas de televisão, desenhos animados, revistas em quadrinhos, filmes e academias, causando fascinação nos alunos, portanto devem fazer parte dos conteúdos ministrados nas aulas de Educação Física desde a Educação Infantil até o Ensino Médio.

Para isso, as aulas devem ser bem orientadas como um instrumento pedagógico pregando a não violência direcionando para os benefícios anteriormente citados de forma lúdica e com grau limitado de sistematização, cabendo além do Judô, Karatê, Capoeira, técnicas recreativas de empurrar, puxar, braço de ferro, cabo de guerra, luta de sapo, luta de saci e outras.

Como conteúdo conceitual e atitudinal pode-se promover palestras,

## Artigo/Article

cursos, demonstrações específicas, assistir filmes, documentários, estimular a pesquisa sobre o tema atentando para os benefícios que as lutas podem oferecer aos participantes como descrito nos PCNs [2], que propõe a compreensão por parte do educando, porque lutar, com quem lutar contra quem ou o que lutar, refletir sobre as lutas, utilizar as técnicas para resolução de problemas em situação de luta de forma recreativa e competitiva.

Caso o professor não tenha instrução específica para lecionar o Judô, o mesmo pode procurar a capacitação, trocar experiências, recorrer a especialistas, vídeos, levar os alunos as acadêmicas, basta o profissional querer possibilitar que as aulas de Educação Física podem ser mais diversificadas sem as eternas praticas de rachas com bola [9].

### 1.4. JUDÔ COMO EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

Escolas estão adotando modalidades esportivas alternativas como o Judô, em suas atividades visando desenvolver no aluno, além de qualidades físicas características éticas e aprender com as dificuldades que acontecem no

tatame a enfrentar situações na vida cotidiana.

O aprendizado das técnicas do Judô oportuniza a criança perceber que ela é capaz de evoluir emocionalmente, diminuir a timidez e auxiliar no desenvolvimento pedagógico, além de outras disciplinais, “o aprendizado do Judô torna os alunos mais responsáveis, disciplinados e seguros. Além disso, durante os treinamentos eles vivenciam situações que desenvolvem a capacidade de se ajudar e aprender mutuamente.” [10].

A prática do Judô, principalmente nas crianças a partir dos três anos estimula o desenvolvimento físico com grande eficiência: “as artes marciais se destacam como alternativa apropriada por representar um exercício capaz de harmonizar os movimentos, desenvolver consciência corporal e coordenação motora” [11].

As crianças, principalmente as que vivem em centros urbanos e moram em apartamentos tem poucas opções de áreas de lazer. Desta forma obrigam-se a permanecer muito tempo em frente à televisão ou computador, prejudicando o seu desenvolvimento físico. Outros fatores podem ser as distâncias, o trânsito caótico e a falta de tempo dos pais, como

citado anteriormente “escolas que oferecem aulas de artes marciais em suas dependências ampliam as possibilidades dos pais incentivarem seus filhos a praticar esse tipo de exercício em um ambiente conhecido e confiável, sem contar aspectos práticos.”.

Claro que a escola deve oferecer um ambiente adequado e profissional preparado principalmente para trabalhar com crianças, além disso possibilitar ensinar o Judô de uma forma mais lúdica com brincadeiras sem tanta rigidez, como o praticado no Japão, pois vivemos num país com costumes diferentes.

Devemos, portanto, adaptar o Judô a nossa realidade [7] “devemos fazer do Judô uma atividade alegre, onde a criança adquira o gosto em praticá-la. Na iniciação não podemos nos preocupar se ela vai ser, ou não, um atleta de competição”.

### 1.5. A CAPACITAÇÃO DOS PROFESSORES PARA APLICAÇÃO DO JUDÔ NAS ESCOLAS

Na educação física escolar não há necessidade das aulas de Judô serem ministradas por um professor faixa

marrom ou preta, desde que o professor tenha qualificação técnica e pedagógica para iniciação, adquirida na faculdade e já tenha sido aluno de Judô, bem como tenha a capacidade de observar a diferença entre educação física e competição. Para que isso ocorra, as escolas teriam que ser mais flexíveis e abrangentes em relação às unidades contidas no programa e as universidades de Educação Física deveriam incluir o Judô no programa da disciplina de prática de ensino, mas como na maioria delas isso não ocorre, as aulas específicas poderiam ser ministradas com o objetivo principal de transmitir aos alunos a pedagogia da iniciação do Judô [7].

Os professores também são responsáveis, porque a maioria ainda não se conscientizou da diferença existente entre a metodologia de um trabalho visando à performance desportiva, da metodologia visando à formação profissional, como se a sala de aula fosse um prolongamento da academia ou de um clube.

Por meio de vídeos, pesquisa teórica sobre os diferentes tipos de lutas pode-se fazer com que alunos e professores aprendam as técnicas e objetivos das lutas sem necessidade de especialização adaptando as regras para a



## Artigo/Article

realidade da escola. O profissional de Educação Física não é obrigado a saber fazer os movimentos fundamentais de todos os esportes, mas precisa orientar e promover ações para a busca do conhecimento fazendo com que seus alunos aprendam [3].

Tanto escola, quanto professores devem buscar alternativas para formação de alunos mais saudáveis física e emocionalmente e preparados para a vida fora da escola. Uma orientação adequada através dos professores para direcionar o praticante ao caminho correto sem tirar sua liberdade, despertando sua criatividade. A partir do momento em que o aluno adquire tal estabilidade, através de pensamentos, ações e hábitos, cria-se um caráter preparado para enfrentar qualquer situação [12].

### 1.6. OS PRINCÍPIOS E BENEFÍCIOS DO JUDÔ

Gigoro Kano foi um grande estudioso, criou uma filosofia própria para esta modalidade baseada em condutas corretas, bom caráter, higiene além da saúde física do corpo e da mente “Devido sua ampla cultura geral, Jigoro Kano foi inserindo princípios da física,

como equilíbrio, gravidade, deslocamento e sistema de alavancas, além de importantes ferramentas didático pedagógicas de ensino, para fazer do Judô uma arte perfeita para todos. [13]”

O mesmo autor cita os três princípios do Judô, que transformaram uma luta em educação física em modalidade esportiva olímpica praticada no mundo.

O princípio da máxima eficiência com mínimo de esforço foi criado para atender não só às expectativas físicas abordadas nos treinos e combates, mas também criar um espírito forte, que caminhe junto com o corpo. Segundo Gigoro Kano, sem uma ordem e harmonia entre corpo e mente, nenhum judoísta consegue alcançar o equilíbrio e a eficiência. Kano, ao criar o Judô, queria formar seres humanos melhores e mais reflexivos, desenvolvendo em cada um uma interpretação das operações cotidianas, por meio de um raciocínio filosófico.

A prática desta modalidade esportiva além de condicionar fisicamente, ajuda na formação pessoal do aluno, valorizando conceitos que nossa sociedade moderna e a própria família estão deixando de lado [12] “Existem infinitudes de relações entre as

## Artigo/Article

ações e atitudes de um judoca dentro do tatami, e seus comportamentos que determinarão o caráter deste indivíduo influenciando a sociedade”. O fato de o judoca ter que respeitar a área de treinamento, seu professor e colegas por meio de saudação cada vez que entra e sai do tatame, o aprender a cair antes de derrubar é uma grande lição para vida principalmente de humildade.

Como benefícios para o corpo físico pode-se dizer que crianças que se movimentam adquirem benefícios imediatos na saúde e aptidão física, melhorando a condição cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal, prevenindo males pertinentes na infância e adolescência. Buscando estratégias para aumentar os níveis de atividades físicas em crianças e adolescentes, acredita-se que a escola seja o ambiente mais salutar e positivo para a execução da mesma, pois permite a interdisciplinaridade e educação para saúde, pois os alunos enfrentam problemas semelhantes aos adultos como má alimentação e estilo de vida sedentário [14].

Somos o resultado de nossas experiências vividas podendo ser elas positivas ou negativas. A ação e percepção exercidas sobre o meio podem

influenciar a maneira de ser e o caráter da criança. O educador consciente deverá ter responsabilidade na preparação de atividades para seus alunos e promover uma vivência positiva quando da execução das mesmas [15].

### 1.7. ASPECTOS LUDICOS NA MOTRICIDADE APLICADA AO JUDÔ

Para que haja o desejo de se praticar qualquer atividade, o fator motivação é de suma importância, principalmente em crianças. A ludicidade alternada com as técnicas específicas na realização dos métodos judoístas são necessários, para que não se torne monótono e repetitivo, causando o desprazer na prática, já que não se pode visar somente o rendimento para a competição, pois a prática na Educação Física deve ser mais educativa possível. Torna-se mais fácil o aprendizado pela ludicidade. O professor de Judô deve adequar a forma de ensinar, usando o lúdico como estímulo em suas aulas, esportivas ou não, respeitando aspectos humanos de cognição, afetividade e psicomotricidade.

Judô pode ser um caminho importante para o desenvolvimento da

## Artigo/Article

mobilidade, procurado além do aspecto competitivo também pelo complemento recreativo, físico, mental e filosófico que o mesmo pode oferecer, porque, valoriza muito a inteligência e o culto a verdade. Torna-se uma arte de evolução espiritual com mais importância do que vencer lutas. Além dos exercícios físicos, busca atingir pontos fracos, como medo, nervosismo, falta de confiança, falta de vontade, ansiedade, construindo um ser humano mais aprimorado, indicado por psicólogos, educadores e psiquiatras, como terapia para crianças irrequietas ou complexadas [16].

Por meio da recreação, principalmente com uso de materiais auxiliares como bolas, cones, cordas e outros pode-se proporcionar uma viagem ou desvio da realidade do cotidiano, principalmente da realidade socioeconômica, reconhecendo assim, que a ludicidade é importante para a saúde mental do indivíduo [17].

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo caracterizou-se como descritivo, onde foram realizadas observações das atividades nas aulas de Educação Física em uma Escola Estadual do município de Sorriso –MT. Também

apresenta em sua segunda fase uma pesquisa bibliográfica, pois é através dela que respostas pertinentes ao Judô são esclarecidas. As atividades de Judô foram observadas em três escolas particulares e um projeto desenvolvido pela Secretaria Municipal de Esportes. As aulas de Judô foram observadas no primeiro semestre do ano de 2010, as quais são desenvolvidas de forma extracurricular. As observações das aulas de Educação Física como componente curricular foram feitas nas sextas séries e nos segundos anos “c” e “d” vespertino. Os dados foram coletados por meio de relatórios de observações e fotografias. A análise dos dados ocorreu através da interpretação, transcrição dos relatórios e das observações.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os professores são três, todos faixas pretas de Judô, sendo um já formado em Educação Física e dois acadêmicos do mesmo curso. As aulas no ginásio Flor do Cerrado são oferecidas pela prefeitura do município de Sorriso, junto com a secretaria de esportes, portanto sem custos para seus praticantes. Já nas escolas, o Judô é direcionado para

## Artigo/Article

seus respectivos alunos como complemento de atividades extraclasse e são realizadas no período oposto ao das disciplinas curriculares, sendo ministradas duas a três vezes por semana. Em uma das escolas particulares, as aulas de Judô acontecem em sala alugada fora do ambiente da escola por falta de espaço físico.

Verificou-se que o método usado para ministrar as aulas de Judô com a clientela escolar, que possuem faixa etária de cinco a quatorze anos é em sua maioria recreativa, utilizando-se de instrumentos como bolas, bambolês e cones para ensinar os fundamentos. Como exemplo citamos o rolamento sobre o ombro (mae mawari ukemi), que utiliza uma bola de material sintético, resistente e grande, onde os alunos abraçados a ela fazem o movimento circular sobre o tatame.

Utiliza-se também, movimentos naturais de andar, correr, saltar, imitar animais, pular corda, para que se desenvolva a coordenação motora necessária para auxiliar no desenvolvimento da luta. Parte da aula é destinada para o aprendizado das técnicas de projeção e imobilização, onde o sensey demonstra a maneira de realizá-las

e os alunos às repetem, somente depois é que se realiza a luta.

Nas aulas assistidas verificou-se que as mesmas seguem um padrão esportivista nas sexto ano, tendo comum acordo, entre os professores que cada bimestre é oferecido uma modalidade, sendo o primeiro bimestre o basquetebol, o segundo bimestre o handebol, o terceiro bimestre o vôlei e o quarto bimestre o futsal. Estas aulas já em quadra após início com a chamada e entrega de trabalhos em sala, um dos professores do período matutino ensina os fundamentos do vôlei, manchete, toque, saque, utilizando-se de quatro bolas, para depois partir para o jogo final dividindo a turma em equipes.

Já no período vespertino devido o pouco tempo para ficar na quadra de vôlei, pois os horários coincidem com os de outras turmas, a aula já começa com o jogo final onde a turma se divide em equipes, sendo que a outra metade da aula acontece no saguão (área coberta onde se realiza o recreio) e parque gramado no seu entorno, com jogos de mesa e brincadeiras com a bola de vôlei e futsal, onde os alunos improvisam e criam as atividades.

Já nos segundos anos trabalha-se a recreação educativa com objetivo de

## Artigo/Article

desenvolver as capacidades físicas e os movimentos naturais preparando os alunos para a iniciação esportiva que acontece do quinto ano em diante.

A partir do acesso a escola é que surge a Educação Física de maneira orientada, mesmo que no início os motivos fossem militaristas. E com o tempo foi alterando-se seus objetivos até o que conhecemos atualmente.

Sendo assim é importante que seja estimulado as atividades físicas desde cedo já nas séries iniciais, de maneira adequada a maturação biológica de cada faixa etária. Os Parâmetros Curriculares Nacionais oferecem um norteamento para o profissional de Educação Física trabalhar adequadamente na escola, buscando alternativas para deixar as aulas mais atrativas.

Nesse contexto as lutas além de tantas outras modalidades tornam-se opção atendendo a proposta dos conteúdos, conceitual que é a teoria de como fazer, o procedimental que executa o movimento corporal na prática e atitudinal que propõe e discute normas e valores.

O Judô que é a modalidade foco deste estudo relaciona-se perfeitamente com o que diz os parâmetros curriculares nacionais, nos conteúdos de

procedimentos, conceitos e atitudes, pois sua origem teve objetivos educativos e filosóficos, visando o bem comum de seus praticantes.

Seu criador Gigoro Kano foi uma pessoa de alta cultura que buscou explicações científicas para desenvolver seus golpes. O Judô pode contribuir para a formação do aluno, não somente nas qualidades físicas, mas também no aspecto mental e espiritual.

Quando os PCNs colocam as questões de conceitos e atitudes, para ser trabalhada na Educação Física esta modalidade esportiva é rica nestas características. Quanto à parte física do Judô, pode-se dizer que a influência dos princípios da Física e Biomecânica como sistemas de alavancas, equilíbrio, gravidade, deslocamentos e ginástica geral, aliados a maneiras pedagógicas adequadas, pode ser uma atividade perfeita para todos, principalmente na escola [13].

A nossa sociedade moderna na ânsia de obter valores materiais esquece-se de princípios básicos que são importantes para conquistar qualidade de vida e que o Judô trás em sua filosofia e pode ser bem aproveitado na escola como educação Física ou atividade extraclasse.

## Artigo/Article

Um fator importante do Judô na escola e a confiança que os pais depositam nest em função de ter profissionais capacitados com formação acadêmica em Educação Física, para suprir as necessidades de atividades físicas das crianças que em seu tempo livre praticam cada vez menos, devido a motivos como falta de espaços adequados nos centros urbanos, fácil acesso a jogos eletrônicos, computadores, televisão, etc. e também a falta de tempo dos pais em conduzir seus filhos a prática de atividades em escolinhas de esportes em outros ambientes.

Na Educação Física Escolar o professor não precisa ser faixa preta, desde que tenha qualificação técnica e pedagógica para iniciação e na sua formação acadêmica tenha tido como disciplina de lutas a modalidade de Judô, já que a especialização esportiva não é o objetivo da escola. Talentos devem ser encaminhados a clubes ou entidades que visam resultado, sempre respeitando a maturação biológica do aluno.

Já na iniciação ao Judô trabalha-se o desenvolvimento das capacidades físicas como, coordenação motora, equilíbrio, resistência aeróbica, resistência anaeróbica, resistência muscular localizada, força, velocidade,

potencia muscular, flexibilidade, ou seja, o aluno evolui de maneira integral, corpo e a mente.

Utiliza-se também movimentos naturais de andar, correr, saltar, brincando de pega-pega. Imitar animais, pular corda, subir na corda, para que desenvolva a coordenação motora necessária e auxiliar no desenvolvimento da luta. Estes são apenas alguns exemplos de atividades realizadas na iniciação com crianças de seis a quatorze anos que devem incluir grande parte da aula, pois quando se faz as atividades com prazer torna-se mais fácil o aprendizado.

Além da coordenação motora e equilíbrio que normalmente os esportes proporcionam em sua iniciação os movimentos do Judô quando aplicados respeitando a individualidade e faixas etárias podem trazer melhoras a resistência aeróbica, resistência muscular localizada, resistência anaeróbica, força, velocidade e potência muscular.

A resistência aeróbica pode ser considerada a mais importante desde que ministrada dentro dos limites, fortalece o sistema cardiovascular prevenindo o aumento de peso, além de ser mais motivadora e quando aplicadas sem

## Artigo/Article

excesso, não trazem risco a saúde da criança.

Os movimentos repetitivos que são a base da resistência muscular localizada fazem parte das especificidades do Judô, porém podem causar tensão sobre a coluna vertebral e articulações. Torna-se necessário que o professor respeite as faixas adequando o volume (número de repetições), a intensidade (velocidade de execução) e amplitude de movimentos. Crianças na fase motora fundamental (dois a sete anos) e início da fase especializada (oito a doze anos) não têm desenvolvimento físico para realizar muitas repetições de exercícios como extensão e flexão, rotação do quadril e tronco.

Conforme foi observado nas aulas de Educação Física da escola municipal de Sorriso, destacam-se principalmente no ensino fundamental II quatro modalidades: voleibol, handebol, basquetebol e futsal. A possibilidade de incluir outras modalidades como Judô deve ser considerado, de maneira gradual sem deixar de lado a tradição esportivista.

Algumas escolas do município já oferecem o Judô como atividades extraclasse seguindo os princípios tradicionais da modalidade como, respeito, disciplina, culto a verdade,

suavidade, porém com metodologias adequadas a educação Física de recreação e respeito as faixas etárias. Como exemplo tem a utilização de variações de pega-pega para aquecimento ao contrário das tradicionais corridas monótonas ao redor do tatame, o uso cones coloridos, bambolê em outras atividades, a bola grande de material sintético para ensinar o rolamento frontal sobre o ombro (mae mawari ukemi).

As aulas de Judô destinadas a escolares ocorrem em horários opostos ao período letivo, duas a três vezes por semana, voluntariamente pelos alunos e com boa aceitação. Alguns alunos são indicados a praticar Judô pela coordenação da escola devido à maneira agitada de se portarem em sala de aula, pois esta modalidade em sua filosofia ensina que seus praticantes devem agir com suavidade, progredir visando o bem estar e benefícios mútuos, dando importância à solidariedade.

O treinador da seleção brasileira de voleibol Bernardinho ilustra bem a importância de praticar Judô quando diz que foi por meio do mesmo onde teve as primeiras lições de perseverança, motivação e disciplina. Foi seu treinador de Judô que o orientou a não desmornar

diante da derrota e ensinou-o a lição mais importante: levantar depois de cair [18].

#### 4. CONCLUSÃO

Conforme foi observado nas aulas de Educação Física da escola municipal de Sorriso, destacam-se principalmente no ensino fundamental II quatro modalidades: vôlei, handebol basquete e futsal. A possibilidade de incluir outras modalidades como Judô deve ser considerado, de maneira gradual e sem pretensão de resultados imediatos.

Ao traçar um paralelo entre a Educação Física e o Judô praticados nas escolas do município de Sorriso-MT, observou-se que este último é trabalhado como conteúdo extracurricular e acontece em três escolas particulares. Este método aplicado pelas escolas que já contemplam o Judô como parte integrante de suas atividades mesmo não sendo dentro do conteúdo curricular, vem tendo boa aceitação pelas respectivas comunidades escolares. As atividades de lutas não foram abordadas em nenhum momento nas aulas de Educação Física observadas. O Judô conforme pesquisa realizada, contempla os conteúdos procedimentais, conceituais e atitudinais, conforme

indicam os parâmetros curriculares nacionais.

O mais importante é oportunizar ao aluno o contato com novas modalidades esportivas, visando oportunizar o melhor desenvolvimento motor de seus praticantes.

#### 5. REFERÊNCIAS

- [1] ROSARIO, L. F. R; DARIDO, S. C. **A sistematização dos conteúdos da educação física na escola; a perspectiva dos professores experientes.** Disponível Em: <<http://cecemca.rc.unesp.br/ojs/index.php/motriz/article/2007/view/78/0>>, [Acesso em: 02/04/2010].
- [2] BRASIL. Parâmetros curriculares Nacionais Educação Física. 07. ed. Brasília: Ministério da Educação e do Desporto, 2001.
- [3]. RONDINELLI, P. **Lutas não é violência:** a importância das lutas nas aulas de educação física. Disponível em :<http://www.brasilecola.com/educacaofisica/luta-nao-violencia-importancia-das-lutas-nas-aulas-.htm>, [acesso em 18/08/2010].
- [4] BREGOLATO, R. A. **Cultura corporal do esporte.** 2ª São Paulo: Icone, 2007. 3 v. (II).
- [5] FREIRE, J. B; SCAGLIA, A. J. **Educação Como Prática Corporal.** 1ª. São Paulo: Spicione, 2007.
- [6] BRASIL. Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física. Brasília:



**Artigo/Article**

Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 2007.

[7] BAPTISTA, C. F. S. **Judô: da escola a competição**. 3. Ed. Rio De Janeiro: Sprint, 2003.

[8] PORTAL EDUCACIONAL. **Dança na escola**. Disponível em: <[http://www.educacional.com.br/educacao\\_fisica/educadores/educadores22.asp](http://www.educacional.com.br/educacao_fisica/educadores/educadores22.asp)>. [Acesso em: 22 nov. 2010].

[9] FERREIRA, H. S. As lutas na Educação Física Escolar. **Revista de Educação Física**, N° 135, p. 36-44, Nov de 2006.

[10] CALLAEJA, F. C; LOPES, R. C. W. **Escola particular oferece arte marcial como curso alternativo**. Disponível em: <[www.webdojo.com.br/revista/materiais/2004/geral/02/escolas.html](http://www.webdojo.com.br/revista/materiais/2004/geral/02/escolas.html)>. [Acesso em: 27 abr. 2010].

[11] LOPES, R. C. W. **Escola particular oferece arte marcial como curso alternativo**. Disponível em: <[www.webdojo.com.br/revista/materiais/2004/geral/02/escolas.html](http://www.webdojo.com.br/revista/materiais/2004/geral/02/escolas.html)>. [Acesso em: 27 abr. 2010].

[12] RIZZO, R. R. N. **A importância da atividade profissional de educação**

**física no Judô**. Disponível em: <<http://www.fpj.com.br/artigos/.php?id=educacao-fisica>>. [Acesso em: 02 maio 2010].

[13] SILVA, N. W. P. **Judô: O caminho da suavidade**. 9. ed. São Paulo: On Line, 2007.

[14] FLORINDO, A. A; RIBEIRO, E. H. C. **Atividade física e saúde em crianças e adolescentes**; 2. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

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

[16] RUFFONI, R; BELTRÃO, F.; **Análise metodológica na prática do Judô**, Rio de Janeiro, 2010 disponível em <<http://www.equiperuffoni.com.br/artigos.php>> acesso em: 13 de julho de 2010.

[17] BARBOSA, C. L. A. **Educação Física Escolar: as representações sociais**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

[18] REZENDE, B. R. **Transformando suor em ouro**. 1ª Rio de Janeiro: Sextante, 2006.