

Viva Em Movimento

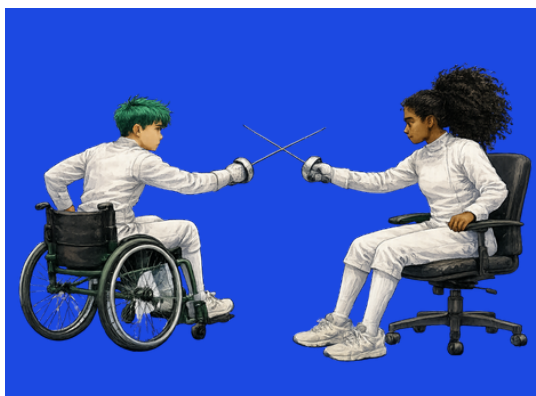
(RE)CONSTRUINDO A EDUCAÇÃO FÍSICA

Edição Especial: Lutas

Revista de Práticas
Corporais

Maio de 2026

**Beatriz Caroline Bispo Dias Ibanhez
Catia Silvana da Costa**



Revista Digital

Viva Em Movimento

(RE)CONSTRUINDO A EDUCAÇÃO FÍSICA

Edição Especial: Lutas

Autora

Beatriz Caroline Bispo Dias Ibanhez

Orientadora

Catia Silvana da Costa

Título da Dissertação

ESTRATÉGIAS DE APRENDIZAGENS NA PERSPECTIVA DA
INCLUSÃO AMPLIADA NO ENSINO DE LUTAS NA EDUCAÇÃO
FÍSICA: UMA PROPOSTA COM OS ANOS FINAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL

D541
r

DIAS-IBANHEZ, Beatriz Caroline Bispo.
Revista Viva em Movimento : reconstruindo a
Educação Física - Edição especial: Lutas /
Beatriz Caroline Bispo Dias-Ibanhez;
orientadora: Catia Silvana da Costa. - Bauru:
UNESP, 2026.
30 p.

Produto educacional elaborado como parte
das exigências do Mestrado Profissional em
Educação Física em Rede Nacional - ProEF da
Faculdade de Ciências, UNESP Bauru.
Disponível em:
<https://canva.link/f6fttz9ioowd07l>

1. Educação Física. 2. Educação Inclusiva
Ampliada. 3. Interculturalidade Crítica. 4. Lutas.

Viva
Em

Edição Especial | Maio de 2026

Movimento

(RE)CONSTRUINDO A EDUCAÇÃO FÍSICA

7 **Nossas lentes**
fundamentação para uma prática inclusiva

9 **Lutas na Educação Física Escolar**
entre cultura e movimento

13 **Boxe**
Entre golpes e esteriótipos

17 **Muay thai**
Além das oito armas

21 **Jiu-jitsu**
Entre o combate e o respeito

24 **Esgrima**
Entre espadas e privilégios

28 **Referências**

Sobre a autora



Beatriz Caroline Bispo Dias Ibanhez

Sou professora de Educação Física na rede municipal de ensino da cidade de São Paulo.

Minha relação com a Educação Física é atravessada por memórias de afeto e, também, de distanciamento. Aos 13 anos, vi minhas aulas perderem o brilho diante de uma dinâmica repetitiva de vôlei para meninas e futsal para meninos. Essa sensação de que a escola não dialogava com meus interesses como adolescente permaneceu em mim e, anos mais tarde, ressurgiu como uma inquietação profissional: por que nossos estudantes dos anos finais se afastam tanto das aulas?

Vivi a realidade exaustiva de muitos/as docentes brasileiros/as.

Houve uma época em que eu percorria seis horas diárias em transporte público para dar conta de cargos em extremos opostos da cidade. Entre o desgaste físico e a desmotivação de ver turmas interessadas apenas no futebol, cheguei a questionar se ainda fazia sentido permanecer na docência. No entanto, foi no contato com as formações da rede e no ingresso no Programa de Mestrado Profissional em Educação Física em Rede Nacional (ProEF), da Universidade Estadual Paulista (UNESP), que compreendi que o meu lugar era, sim, na educação pública.

Aqui compartilho vivências com o 9.º ano no extremo leste de São Paulo. Em coautoria com os/as estudantes, fizemos da quadra um espaço onde cada gesto das lutas tornou-se um convite ao diálogo e à construção de uma escola mais justa e inclusiva.

Assim, o que você irá encontrar nas próximas páginas constitui-se no registro de um percurso com possibilidades para o ensino de lutas na escola, e não um manual de instruções.

Sobre a orientadora



Catia Silvana da Costa

Professora e pesquisadora na área da Educação Física Escolar, é licenciada plena em Educação Física pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP) e especialista em Educação Física para Professores do Ensino Fundamental e Médio pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Concluiu o mestrado e o doutorado em Educação pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), nas linhas de pesquisa “Formação de Professores e Outros Agentes Educacionais, Novas Tecnologias e Ambientes de Aprendizagem” e “Estado, Política e Formação Humana”, respectivamente. É docente do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico (EBTT) do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Brasília (IFB), atuando anteriormente no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul (IFMS), além de possuir experiência nas redes estadual e municipal de ensino e no Ensino Superior. Na pós-graduação, integra o ProEF, da UNESP Bauru e o Programa de Pós-Graduação Profissional em Educação (PPGPE) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). É líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Educação, Docência e(m) Movimento (GEPEDOM) e integra o CRIFPE-Brasil da UNESP (Centro de Pesquisa Internacional sobre a Formação e a Profissão Docente), filiado ao CRIFPE-Canadá. Desenvolve pesquisas nas áreas sociocultural e pedagógica da Educação Física, com ênfase em formação de professores, processos de ensino e aprendizagem, cultura corporal, saberes docentes, práticas pedagógicas, interdisciplinaridade, interculturalidade, diversidade étnico-racial e inclusão.

Nossas lentes

fundamentos para uma prática inclusiva

Este percurso pedagógico emerge de uma inquietação profunda sobre o papel da escola pública. Embora tenhamos vivido um importante processo de democratização do ensino, com a ampliação do acesso às classes populares, observamos que a estrutura escolar pouco se modificou para acolher as singularidades desses/as novos/as discentes (Sposito, 1984). Em vez de se transformar, a escola muitas vezes espera que os/as estudantes se adaptem a um modelo, o que muitas vezes, acaba gerando o fenômeno do desinteresse escolar.

Entendemos que esse desinteresse não é uma falha individual do/a estudante ou do/a docente e/ou da família, mas um fenômeno sócio-histórico complexo (Santos, 2024).

Nas aulas de Educação Física, em virtude do seu caráter essencialmente prático, esse cenário se torna ainda mais evidente (Garcia; Halmenschlager; Brick, 2021).

O desinteresse e o afastamento das práticas corporais se agravam justamente nos anos finais do Ensino Fundamental, muitas vezes pela repetição de conteúdos e por metodologias que não dialogam com a realidade dos/as estudantes (Aniszewski; Henrique, 2023; Darido; González; Ginciene, 2020). Vivemos, hoje, a pressão de uma “Educação S/A”, uma lógica mercadológica que tenta homogeneizar os/as estudantes e transformar o conhecimento em mera mercadoria, silenciando a diversidade cultural que pulsa na escola (Bossle, 2019; Mantoan, 2025). Contrapondo-se a essa visão tecnicista, compreendemos que a escola é uma instituição cuja função social reside na socialização do saber sistematizado (Saviani, 2021). Nesse contexto, a Educação Física assume o papel de ensinar a cultura corporal, entendida como o conjunto de temas — como o jogo, o esporte,

a dança e, especificamente, as lutas — que se constituem como linguagens singulares do ser humano no tempo (Coletivo de Autores, 1992).

Ao tematizarmos as lutas, buscamos a Inclusão Ampliada, focando no combate às exclusões dos marcadores da diferença, como gênero, raça e classe social que atravessam os corpos (Fonseca, 2024; Jucá, 2025). Fundamentamo-nos na Interculturalidade Crítica para descolonizar o currículo, valorizando todos os saberes, incluindo-os de matrizes africanas e indígenas e questionando hierarquias que silenciam determinados conhecimentos (Candau, 2012, 2020).

Inspirados na Pedagogia Crítico-Libertadora de Paulo Freire, acreditamos na constituição de um corpo consciente, capaz de ler e intervir eticamente no mundo (Freire, 2024; Bossle, 2023).

Mediante o planejamento participativo, garantimos que a escolha das modalidades ocorresse de forma democrática, transformando os/as estudantes em co-autores/as e produtores/as

ativos/as de conhecimentos (Rocha; Rangel Júnior, 2025). Nossa intervenção priorizou os jogos de oposição como estratégia para explorar os princípios táticos de combate e a releitura dos golpes, permitindo que os/as estudantes ressignificassem a gestualidade e pesquisassem a história de lutadores/as para tensionar preconceitos (Silva, 2020; Soares; Mourão; Monteiro, 2017). Assim, esta revista materializa que a escuta e a reflexão sobre a própria prática podem reinventar o cotidiano escolar e promover uma educação mais justa e humana (Freire, 2017a; Nogueira; Maldonado; Freire, 2023).

Lutas

entre cultura e movimento

As lutas fazem parte da cultura corporal e estão presentes em diferentes sociedades ao redor do mundo. Mais do que técnicas de combate, essas manifestações carregam histórias, tradições, valores e modos de compreender o corpo e as relações humanas. Na Educação Física Escolar, trabalhar com as lutas possibilita ampliar o repertório cultural dos/as estudantes, promovendo experiências que valorizem a diversidade e o respeito às diferenças.



Fonte: Canva (2026).

Durante muito tempo, a Educação Física esteve vinculada a perspectivas biologizantes, militaristas e esportivistas, priorizando o rendimento físico e a reprodução de gestos técnicos (Rufino, 2022; Lima *et al.*, 2023).

Atualmente, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) propõe uma compreensão cultural das práticas corporais, reconhecendo as lutas como manifestações históricas e sociais que podem ser tematizadas na escola (Brasil, 2017).



Fonte: Canva (2026).

Nessa perspectiva, o ensino das lutas possibilita questionar padrões predominantes de poder, ampliar representações e valorizar conhecimentos e práticas corporais historicamente marginalizados (Ramos; Lima; Maldonado, 2025). Apesar de integrarem os currículos oficiais, as lutas ainda enfrentam desafios para sua efetivação nas aulas de Educação Física.

Entre eles, destacam-se a deficiência na formação docente, os preconceitos relacionados à violência e a predominância de abordagens centradas na técnica e no desempenho (Rufino, 2022). Nesse contexto, torna-se fundamental desenvolver estratégias pedagógicas que valorizem a participação, a experimentação e as experiências dos/as estudantes. Entre essas possibilidades destacam-se os jogos de oposição, que priorizam situações lúdicas, envolvendo as ações táticas das lutas.



Fonte: Canva (2026).

Outra estratégia pedagógica que pode ser utilizada ao longo das aulas consiste na pesquisa e interpretação dos movimentos das modalidades tematizadas. Nessa proposta, os/as estudantes podem realizar releituras dos golpes e experimentar diferentes formas

de movimentação, valorizando a criatividade.



Fonte: Canva (2026).

Além disso, a construção de materiais também pode ser uma estratégia relevante para o ensino das lutas na escola. A confecção de recursos como aparadores e espadas possibilita adaptar as práticas à realidade escolar, ampliando o acesso às modalidades e favorecendo a participação dos/as estudantes ao longo das aulas.



Fonte: Canva (2026).

Assim, ao tematizar as lutas de diferentes culturas, a Educação Física também pode contribuir para problematizar desigualdades, ampliar

representações e reconhecer saberes historicamente marginalizados. Dessa forma, ensinar lutas na escola não significa incentivar a violência, mas possibilitar experiências corporais críticas, culturais e inclusivas.

Caminhos Possíveis

Os jogos de oposição podem ser utilizados para introduzir os conceitos e as características das lutas de forma lúdica e acessível. Nessa perspectiva, os jogos permitem trabalhar elementos como o contato proposital, as ações de ataque e defesa, a imprevisibilidade e as regras.

Além disso, os jogos de oposição possibilitam adaptações para diferentes realidades, ampliando a participação e favorecendo experiências inclusivas nas aulas de Educação Física.

A seguir serão apresentados alguns jogos de oposição, no qual o contato intencional foi mediado por materiais como tampinhas de garrafas, prendedores e fitas de cetim.

“Pegar a tampinha”



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Nesse jogo, os/as estudantes organizam-se em duplas, posicionando-se de frente para o/a colega. Enquanto um/a participante tenta retirar a tampinha da mão do/a colega, o/a outro/a deve fechá-la para impedir a ação. Após alguns segundos, as funções são invertidas. Como variação, podem ser utilizadas duas tampinhas simultaneamente, permitindo que ataque e defesa aconteçam ao mesmo tempo.



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

“Pegar o prendedor”

Nesse jogo, os/as estudantes organizam-se em duplas com prendedores fixados em suas camisas. O objetivo é retirar os prendedores do/a colega enquanto protege os próprios, utilizando estratégias de ataque, defesa e esquiva. Como variação, pode-se permitir o uso das mãos para desviar os ataques durante a disputa.

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



“Pisar na fita”

Nesse jogo, os/as estudantes organizam-se em duplas com fitas presas em seus tênis, sendo uma fita por estudante. Segurando os antebraços do/a colega, o objetivo é retirar a fita do/a adversário/a com os pés enquanto protege a própria. Como variação, pode-se aumentar o número de

participantes na disputa, realizando a atividade em grupo.



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

“Pegar prendedor e pisar na fita”

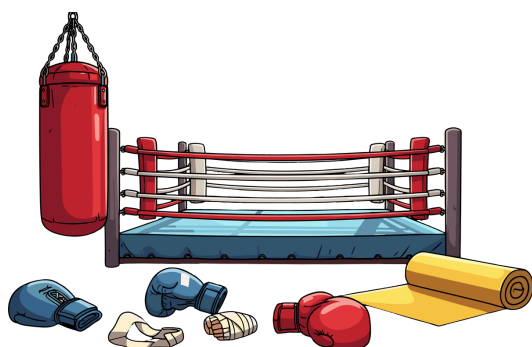
Nesse jogo combinado, os/as estudantes utilizam simultaneamente prendedores em suas camisas e fitas em seus tênis, sendo uma fita por estudante. O objetivo é retirar os elementos do/a colega enquanto protege os próprios, envolvendo ações simultâneas de ataque e defesa.



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Boxe

entre golpes e esteriótipos



Fonte: Canva (2026).

O Boxe possui registros desde a Grécia Antiga, sendo posteriormente sistematizado na Inglaterra e difundido em diferentes países ao longo da história. A modalidade integra os Jogos Olímpicos desde 1904 na categoria masculina, enquanto a participação feminina foi incluída apenas em 2012, evidenciando desigualdades históricas relacionadas às questões de gênero.

Frequentemente associado à agressividade e à masculinidade, o Boxe pode possibilitar importantes reflexões nas aulas de Educação Física. Ao tematizar a modalidade na escola, torna-se possível discutir preconceitos, estereótipos e representações construídas socialmente sobre

quem pode ou não ocupar determinados espaços nas lutas.

Além disso, o trabalho com o Boxe permite ampliar o repertório cultural dos/as estudantes por meio da pesquisa sobre atletas, regras e movimentos. Nesse contexto, podem ser problematizados fatos marcantes relacionados à modalidade, possibilitando reflexões sobre violência, mídia, preconceitos e limites nas práticas corporais. Episódios como a mordida realizada por Mike Tyson em uma luta oficial contribuem para discutir a diferença entre luta e briga. Já situações envolvendo a boxeadora argelina Imane Khelif possibilitam problematizar questões relacionadas à desinformação, aos estereótipos de gênero e aos preconceitos frequentemente reforçados pelas redes sociais e pela mídia. Nesse mesmo movimento, também podem ser discutidos os processos de invisibilização de práticas corporais não europeias, como o Dambe, luta

de origem nigeriana que apresenta elementos semelhantes ao Boxe.

Caminhos possíveis

Pode-se utilizar a estratégia da experimentação dos movimentos básicos da modalidade, como jab, direto, cruzado e esquiva, sem a necessidade de priorizar a repetição de técnicas. Assim, as práticas podem acontecer por meio de releituras corporais dos movimentos pesquisados pelos/as estudantes, com posterior demonstração ou por atividades de espelho (nas quais um/a estudante reproduz os movimentos realizados pelo/a colega), bem como a utilização de materiais que possam intermediar o contato entre os/as estudantes de forma segura.

Algumas dessas possibilidades serão apresentadas a seguir por meio de imagens.

Demonstração de golpes do Boxe



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Espelho



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Golpes do Boxe nos aparadores



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Golpes do Boxe nos aparadores

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



Confecção de aparadores

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



Para a confecção dos aparadores retangulares, foram utilizados papelão, barbante e tesoura. Os/as estudantes podem participar dessa construção.

Passo a passo para a confecção do parador retangular



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

O papelão foi cortado em duas partes iguais e, posteriormente, as extremidades foram perfuradas para a passagem do barbante, permitindo a construção de alças para o manuseio do equipamento.

Passo a passo da pera do Boxe



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração por meio do Canva (2026).

Para a confecção da pera de Boxe, foram utilizados bola de borracha, sacolas plásticas, elásticos e tesoura. A bola foi envolvida pelas sacolas plásticas e presa com elásticos. Posteriormente, o equipamento foi fixado na trave de futebol para a realização das práticas.

Passo a passo para a confecção da pera do Boxe

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagens transformadas em ilustrações por meio do Canva (2026).



Grandes nomes



Fonte: The Japan Times, com imagem transformada em ilustração por meio do Canva (2026).

Imane Khelif

Boxeadora argelina, medalhista de ouro nos Jogos Olímpicos de Paris em 2024.

A atleta também esteve no centro de debates e questionamentos relacionados à sua identidade de gênero, motivados por sua aparência física e força corporal, evidenciando como padrões ocidentais de feminilidade ainda influenciam percepções e preconceitos no esporte.



Fonte: Bio (biography), com imagem transformada em ilustração por meio do Canva (2026).

Mike Tyson

Ex-boxeador estadunidense, que foi o mais jovem a conquistar o título de campeão mundial dos pesos-pesados. Envolveu-se em diversas polêmicas tanto em sua vida profissional como na pessoal. Um episódio marcante foi a mordida na orelha de Evander Holyfield, em 1997. Foi desclassificado em razão da insistência em morder o adversário.

Para saber mais

Dambe



Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e conheça mais sobre o Dambe, luta tradicional praticada na Nigéria.



Muay thai

além das oito armas



O Muay thai é uma luta de origem tailandesa, milenar, desenvolvida inicialmente como forma de defesa territorial e treinamento militar. Conhecida como “a arte das oito armas”, a modalidade utiliza golpes com punhos, cotovelos, joelhos e pernas, combinando diferentes possibilidades de ataque e defesa.



Mais do que uma prática corporal voltada ao combate, o Muay-thai carrega elementos históricos e culturais

relacionados ao povo tailandês, suas tradições e formas de resistência.

Ao tematizar essa modalidade na escola, torna-se possível ampliar o repertório cultural dos/as estudantes e problematizar o apagamento de práticas corporais não ocidentais.

Além disso, o trabalho com o Muay-thai possibilita discutir como determinadas manifestações culturais tornam-se mais conhecidas globalmente, enquanto outras permanecem invisibilizadas. Nesse contexto, pesquisas sobre atletas, história e características da modalidade podem favorecer reflexões sobre mídia, cultura e diversidade.

As pesquisas não precisam necessariamente ser realizadas antes das aulas. Quando possível, a escola pode disponibilizar equipamentos com acesso à internet para que os/as estudantes realizem as investigações durante as aulas, ampliando as possibilidades de participação e pesquisa.

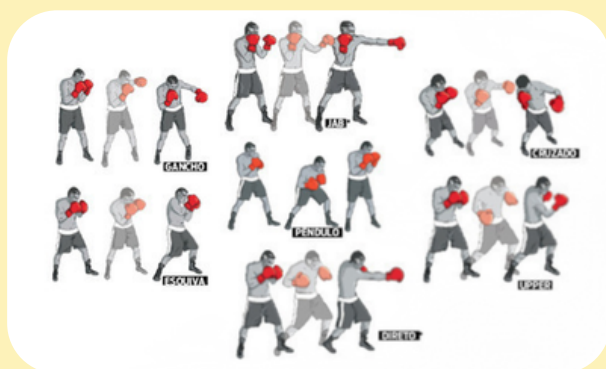


Fonte: Canva (2026).

Caminhos Possíveis

Os movimentos básicos do Muay-thai podem ser trabalhados por meio da estratégia “espelho” e releituras dos gestos, possibilitando que os/as estudantes experimentem diferentes formas de movimentação.

Golpes do Muay thai



Fonte: Passionatestruggles.

Releitura de golpes de Muay thai



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Releitura dos golpes de Muay thai



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Golpes de Muay thai nos aparadores



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Golpes de Muay thai nos aparadores

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



O aparador em formato de raquete pode ser construído com materiais alternativos, como papelão, espuma, cola quente, tecido não tecido (TNT), borrachinha de elástico e tesoura.

Materiais utilizados na confecção do aparador-raquete

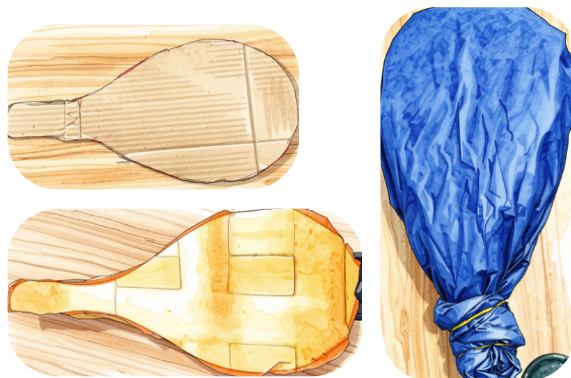


Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagens transformadas em ilustrações por meio do Canva (2026).

O papelão foi recortado no formato de uma raquete e, para garantir maior rigidez ao equipamento, duas camadas do material foram sobrepostas e coladas com cola quente. Em seguida, a espuma foi recortada no mesmo formato e fixada sobre a base de papelão.

Posteriormente, um pedaço de TNT foi utilizado para revestir o material, sendo preso com um elástico para proporcionar melhor acabamento.

Passo-a-passo para confecção do aparador-raquete



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagens transformadas em ilustrações por meio do Canva (2026).

Grandes nomes



Fonte: Thai Fight, com imagem transformada em ilustração por meio do Canva (2026).

Saenchi Sor

Tailândes, ex-lutador profissional de Muay thai. É considerado uma lenda da modalidade. Atualmente, aos 45 anos, viaja pelo mundo promovendo e divulgando essa luta milenar.



Fonte: Nayla Spanhol, com
imagem transformada em
ilustrações por meio do Canva
(2026).

Nayla Spanhol

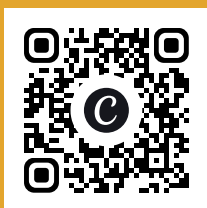
Lutadora brasileira de Muay thai e kickboxing, professora de Educação Física e multicampeã nas modalidades. Conhecida como “Mamba Negra”, destaca-se pela trajetória nas lutas.



Fonte: Suted, com imagem
transformada em ilustrações por
meio do Canva (2026).

Suted

Lutador, tailândes de Muay thai com deficiência visual. Para conhecer sua história e desafios, aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo.



Inspirada na história do lutador Suted, propõe-se uma vivência adaptada do Muay Thai utilizando vendas confeccionadas com TNT. Em duplas, um/a dos/as estudantes realiza a atividade vendado/a, enquanto o/a colega atua como guia, oferecendo orientações verbais para auxiliar na localização e execução dos movimentos. Após alguns minutos, os papéis são invertidos. A proposta consiste em experimentar alguns dos golpes básicos da modalidade de forma controlada, priorizando a percepção auditiva, a orientação espacial, a confiança entre os pares e a adaptação dos movimentos.

Para saber mais

Documentário Fightworld



No documentário são apresentadas diferentes culturas e lutas disponíveis ao redor do mundo. Disponível na Netflix.

Mais possibilidades

Fonte: Imagem gerada pelo
ChatGPT (OpenAI, 2026).

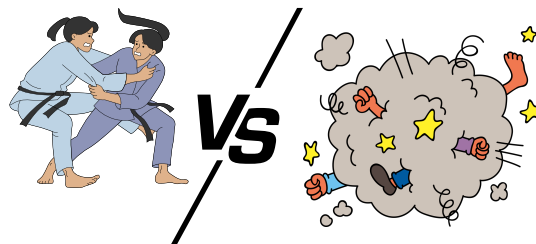


Jiu-jitsu

entre o combate e o respeito



O Jiu-jitsu é uma luta de origem japonesa que chegou ao Brasil por meio de Mitsuyo Maeda, conhecido como Conde Koma, sendo posteriormente difundido e adaptado pela família Gracie. A modalidade caracteriza-se, principalmente, pelas ações de desequilíbrio, imobilização e controle do/a oponente, valorizando estratégia, técnica e respeito durante o combate. Apesar de frequentemente associado ao alto rendimento, o Jiu-jitsu também possibilita importantes experiências pedagógicas na Educação Física. Ao tematizar a modalidade, torna-se possível discutir regras, limites corporais, respeito ao/a outro/a e a diferença entre luta e agressão.



Fonte: Canva (2026).

Além disso, o trabalho com o Jiu-jitsu amplia as possibilidades de experimentação corporal por meio de jogos de oposição que envolvem equilíbrio, desequilíbrio e imobilizações. Esses jogos favorecem a participação e possibilitam adaptações de acordo com as necessidades da turma e da realidade escolar.

Caminhos Possíveis **Acorda**

Nesse jogo, os/as estudantes organizam-se em duplas. Enquanto um/a participante permanece deitado/a em decúbito ventral no tatame, o/a outro/a deve tentar virá-lo/a colega até encostar suas costas no chão. A disputa termina quando o objetivo é atingido ou ao final do tempo estipulado para a rodada.

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



Braço de ferro

Na variação desse jogo, os/as estudantes permanecem em decúbito ventral no tatame, com um dos cotovelos apoiados e as mãos unidas. O objetivo é empurrar o antebraço do/a colega até que sua mão encoste no tatame.

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



Balança, mas não cai

Nesse jogo, os/as estudantes permanecem em duplas, agachados/as e com as mãos em contato. O objetivo é desequilibrar o/a colega até que ele/a encoste o glúteo no tatame, sem mover os pés do lugar.



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Combate no chão

No jogo “combate no chão”, os/as estudantes posicionam-se de joelhos, frente a frente, sobre o tatame. O objetivo consiste em conduzir o/a colega até encostar suas costas no solo, mantendo-o/a imobilizado por alguns segundos.

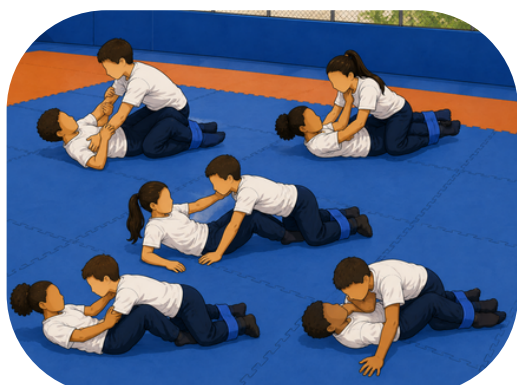


Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Mais possibilidades

Alavanca no solo

Em duplas, os/as estudantes realizam esse jogos de oposição no solo mantendo as pernas unidas por meio de uma faixa, que pode ser confeccionada com TNT, explorando diferentes possibilidades de movimentação. O desafio consiste em imobilizar o/a colega.



Fonte: Imagem gerada pelo ChatGPT (OpenAI, 2026).

Grandes nomes



Fonte: foto Kyvragracie, com imagem transformada em ilustração por meio do Canva (2026).

Família Gracie

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e saiba mais sobre a história da família Gracie.



Para saber mais

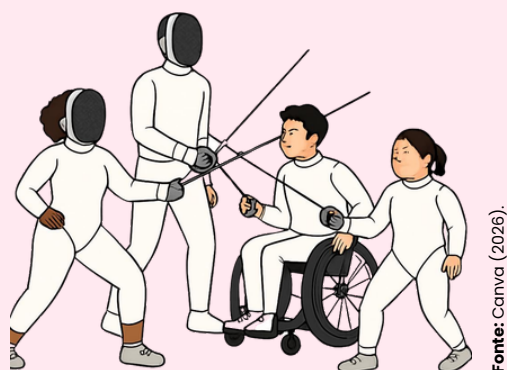
Leitura de artigo

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e leia um artigo que problematiza versões tradicionais sobre a origem do Jiu-jitsu brasileiro, bem como discute a construção histórica da modalidade.



Esgrima

entre espadas e privilégios



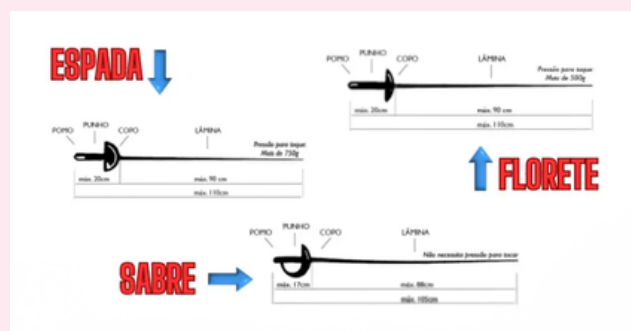
A Esgrima é uma modalidade historicamente associada à nobreza europeia, especialmente a partir dos séculos XIV e XV, na Itália e Alemanha. Entretanto, práticas corporais semelhantes, envolvendo o uso de espadas, também estiveram presentes em diferentes culturas africanas ao longo da história.

esportivo quanto por sua relação histórica com os duelos e grupos socialmente privilegiados.

Caminhos Possíveis

Provavelmente, para a vivência da Esgrima nas aulas de Educação Física, será necessário a confecção das espadas. A seguir, serão apresentadas algumas possibilidades para o trabalho dessa temática no contexto escolar.

Ao tematizar a Esgrima na escola, torna-se possível discutir questões relacionadas as desigualdades de acesso em algumas práticas corporais. Além disso, a modalidade possibilita problematizar como determinadas manifestações culturais de origem europeia costumam ser valorizadas como históricas enquanto outras práticas corporais de origem africana e/ou indígena, muitas vezes, são invisibilizadas.



Caracterizada pelo uso de armas como florete, espada e sabre, a modalidade tornou-se conhecida tanto pelo aspecto

Caminhos Possíveis

Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).



Para a confecção da espada de Esgrima, foram utilizadas folhas de jornal, fita adesiva e tesoura.

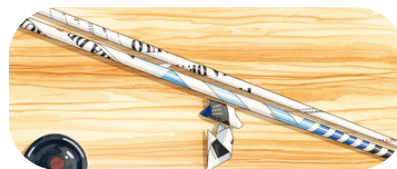


Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagens transformadas em ilustrações por meio do Canva (2026).

Passo a passo para a confecção das espadas

Cada espada foi produzida com duas folhas de jornal enroladas firmemente para garantir maior rigidez ao material.

Em seguida, as partes foram fixadas com fita adesiva e encaixadas umas nas outras. Por fim, uma das extremidades foi dobrada para a construção da empunhadura, possibilitando o manuseio durante as atividades.



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagens transformadas em ilustrações por meio do Canva (2026).



Para a vivência dos movimentos básicos da Esgrima, como saudação, marchar e romper, pode-se utilizar uma estratégia inspirada no jogo “vivo ou morto”. Ao ouvir os comandos, os/as estudantes devem executar rapidamente os movimentos solicitados.



Fonte: Magnific.

Jogo saudação, marchar e romper



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Combate de Esgrima



Fonte: Acervo da pesquisadora, com imagem transformada em ilustração e anonimizada por meio do ChatGPT (OpenAI, 2026).

Mais possibilidades

Esgrima sentada



Fonte: Imagem gerada pelo ChatGPT (OpenAI, 2026).

Em duplas, os/as estudantes permanecem sentados/as em cadeiras posicionadas frente a frente. Com espadas confeccionadas em folhas de jornal, realizam pequenos combates explorando ataques, defesas e contra-ataques utilizando apenas os movimentos do tronco e dos membros superiores.

Se for possível, pode ser utilizada cadeiras com rodinhas para promover maior movimentação.

Grandes nomes



Fonte: Wempro, com imagem transformada em ilustrações por meio do Canva (2026).

Nathalie Moelhausen

Esgrimista ítalo-brasileira que representa o Brasil em competições internacionais. Medalhista mundial e atleta olímpica, destacou-se pela trajetória no esporte mesmo após o diagnóstico de um tumor benigno.



Fonte: Getty Images, com imagem transformada em ilustrações por meio do Canva (2026).

Bia Bulcão

É uma esgrimista brasileira, sendo a primeira atleta do país a conquistar uma medalha com o florete, nos Jogos Pan-Americanos na modalidade.

Para saber mais

Esgrima em cadeira de rodas

Aponte a câmera do celular para o QR Code abaixo e acesse o site do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB) para conhecer mais sobre a Esgrima em cadeira de rodas.



Referências

- ANISZEWSKI, Ellen; HENRIQUE, José. Relação entre a satisfação da competência, autonomia e vínculos sociais e o desinteresse pelas aulas de Educação Física no Ensino Fundamental. **Educação em Revista**, Belo Horizonte, MG, v. 39, e36854, 2023.
- BOSSLE, Fabiano. Atualidade e relevância na Educação Libertadora de Paulo Freire na Educação Física Escolar em tempos de “Educação S/A”. In: SOUSA, Claudio Aparecido de; NOGUEIRA, Valdilene Aline; MALDONADO, Daniel Teixeira. **Educação Física Escolar e Paulo Freire: ações e reflexões em tempos de chumbo**. Vol. 38. Curitiba, PR: CRV, 2019, p. 17-32.
- BOSSLE, Fabiano. Algumas notas para a constituição de uma teoria pedagógica crítico-libertadora da Educação Física (Escolar): corpo do oprimido / corpo consciente / onto-episteme. In: BOSSLE, Fabiano; PRODÓCIMO, Elaine; MALDONADO, Daniel Teixeira. **Diálogos da educação libertadora de Paulo Freire com a educação física escolar**. 1.ª ed. Florianópolis, SC: Tribo da Ilha, 2023, p. 52 -78.
- BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: Ministério da Educação, 2017.
- BRASIL. Senado Federal. **Imane Khelif e os testes de gênero: mulher, transgênero ou intersexo?** Brasília, DF, Senado Federal, TV Senado, 2024.
- CANDAU, Vera Maria (org.). **Didática Crítica Intercultural: aproximações**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.
- CANDAU, Vera Maria. Diferenças, Educação Intercultural e Decolonialidade: temas insurgentes. **Revista Espaço do Currículo**, João Pessoa, PA, v. 13, n.º especial, p. 678-686, dez., 2020.
- CARDOSO, Gabriel Garcia Borges. Dambe. **Almanaque da Cultura Corporal**, 2024.
- COSTA, Marcio. Armas da esgrima. **Dicas Educação Física**, 2023.
- DARIDO, Suraya Cristina; GONZÁLEZ, Fernando Jaime; GINCIENE, Guy. O afastamento e a indisciplina dos alunos nas aulas de Educação Física escolar. In: ALBUQUERQUE, Denise Ivana de Paula; DEL-MASSO, Maria Cândida Soares (orgs.). **Desafios da Educação Física escolar: temáticas da formação em serviço no ProEF** [recurso eletrônico]. São Paulo, SP: Cultura Acadêmica, 2020, p. 105 -129..
- FONSECA, Michele Pereira de Souza da. Interseccionalidade e inclusão: um diálogo com os marcadores sociais da diferença. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, SP, v. 46, e20240060, p. 1-8, 2024.
- FREIRE, Paulo (1921-1997). **Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 78.ª ed. Rio de Janeiro, RJ: Paz e Terra, 2024.
- GARCIA, Ana Luiza Casassanta; HALMENSCHLAGER, Karine Raquel; BRICK, Elizandro Maurício. Desinteresse escolar: um estudo sobre o tema a partir de teses e dissertações. **Revista Contexto & Educação**, Ijuí, RS, ano 36, n.º 114, p. 280-300, mai./ago., 2021.
- INSTITUTO ESPORTE E EDUCAÇÃO. **Curso Esporte educacional: lutas na escola**. São Paulo: IEE/COCEI, 2025.

JIU JITSU BROTHERHOOD. *The Gracies: First Family of Jiu-Jitsu*. **Jiu Jitsu Brotherhood**, 2018.

JUCÁ, Luan Gonçalves. Inclusão ampliada e crítica: experiência na formação inicial de professores(as) de Educação Física na Universidade Federal do Vale do São Francisco. In: JUCÁ, Luan Gonçalves; MALDONADO, Daniel Teixeira (orgs.). **Formação inicial e continuada crítica para educação física escolar inclusiva**. Florianópolis, SC: Tribo da Ilha, 2025, 17-34.

LIMA, George Almeida *et al.* Tematização da Luta Marajoara nas aulas de Educação Física escolar; indícios de uma pedagogia crítica. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, RS, v. 35, n.º 1, jan./jun., 2023.

MANTOAN, Maria Teresa Eglér. **Inclusão escolar**: o que é? Por que? Como fazer?. 7.ª reimpressão. São Paulo, SP: Summus Editorial, 2025.

NOGUEIRA, Valdilene Aline; MALDONADO, Daniel Teixeira; FREIRE, Elisabete dos Santos. A construção coletiva de princípios epistemológicos, políticos e pedagógicos da Educação Física Escolar libertadora. **Revista Educação Popular**, Uberlândia, MG, edição especial, p. 296-319, 2023.

O GLOBO. Tudo ou nada para esgrimista Bia Bulcão. **O Globo**, 2021.

PETRAGLIA, Laura. Projeto pioneiro no Brasil ensina muay-thai a cegos de Mato Grosso. **Olhar Direto**, Cuiabá, MT, 2014.

RAMOS, Luciano de Oliveira; LIMA, George Almeida; MALDONADO, Daniel Teixeira. O Estado da Arte em Dissertações e Teses sobre o ensino das lutas na Educação Física Escolar. **Corpoconsciência**, Cuiabá, MT, v. 29, e19018, p. 1-23, 2025.

RECORD TV. Cego lutador de boxe tailandês surpreende com as suas habilidades. **Domingo Espetacular**, 2022.

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto. A tematização das lutas nas aulas de Educação Física: uma análise a partir dos avanços e retrocessos da BNCC. **Olhar de professor**, Ponta Grossa, PR, [S. l.], v. 25, p. 1-20, 2022

SÃO PAULO. **Currículo da Cidade**: Ensino Fundamental componente curricular: Educação Física. 2.ª ed. São Paulo, SP: Secretaria Municipal de Educação, Coordenadoria Pedagógica, 2019.

SAVIANI, Dermeval. Sobre a natureza e especificidade da educação. In: SAVIANI, Dermeval. **Pedagogia Histórico-Crítica**: primeiras aproximações. Campinas, SP: Autores Associados, 2021, 11-20.

SEIXAS, Raphaela. Quem é Mike Tyson, lenda do boxe que lutará contra Jake Paul nesta sexta. **Exame**, 15 nov. 2024.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino de Educação Física**. 2.ª ed. rev. São Paulo, SP: Cortez, 1992.

SPOSITO, Marília Pontes. **O povo vai à escola**: a luta popular pela expansão do ensino público em São Paulo. São Paulo, SP: Edições Loyola, 1984.

