



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
EDUCAÇÃO FÍSICA – LICENCIATURA

DAISYELLE KALINE MOURA DOS SANTOS

**ACADEMIA DAS LUTAS - UFPE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE JOGOS DE
LUTA**

Recife
2024

DAISYELLE KALINE MOURA DOS SANTOS

**ACADEMIA DAS LUTAS - UFPE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE JOGOS DE
LUTA**

Relato de Experiência a ser apresentado ao Curso de Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), em cumprimento à exigência para obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Daniel da Rocha Queiroz

Recife

2024

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Santos, Daisielle Kaline Moura dos.

Academia das lutas: relato de experiência sobre jogos de luta / Daisielle
Kaline Moura dos Santos. - Recife, 2024.

31 p.

Orientador(a): Daniel da Rocha Queiroz

Coorientador(a): Henrique Gerson Kohl

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Educação Física - Licenciatura,
2024.

Inclui apêndices, anexos.

1. Jogos de Luta. 2. Experiência. 3. Criança. 4. Educação Física. 5. Escola. I.
Queiroz, Daniel da Rocha . (Orientação). II. Kohl, Henrique Gerson.
(Coorientação). IV. Título.

370 CDD (22.ed.)

DAISYELLE KALINE MOURA DOS SANTOS

**ACADEMIA DAS LUTAS - UFPE: RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE JOGOS DE
LUTA**

TCC apresentado ao curso de Educação Física, do Departamento de Educação Física como forma de obter o grau de Licenciada em Educação Física.

Aprovado em: 18/10/2024.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Drº. Daniel da Rocha Queiroz (Orientador)
(Universidade Federal de Pernambuco)

Profº. Drº. Henrique Gerson Kohl (Coorientador)
(Universidade Federal de Pernambuco)

Profª. Karoline Barreto da Silva Rocha
(Universidade Federal de Pernambuco)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Renan, pois sem a ajuda dele as aulas do projeto não teriam se desenvolvido tão bem. Também agradeço ao meu professor orientador, Daniel da Rocha Queiroz, pois ele sempre me deu a luz necessária para condução do projeto e também para elaboração do presente trabalho. Por fim, não menos importante, agradeço ao Prof. Dr. Henrique Gerson Kohl, o Mestre Tchê, por sempre ter me dado oportunidades e conselhos incríveis durante todo o curso da graduação desde o momento da minha matrícula.

RESUMO

Os “jogos de luta” são um meio de ensinar as lutas para as crianças de forma lúdica, uma vez que são ensinados os fundamentos gerais das lutas por meio dos jogos e brincadeiras. Por meio deles, as crianças conseguem obter um avanço significativo nas dimensões motoras, cognitivas e socioafetivas. Neste trabalho, será relatada a experiência com aulas de jogos de luta para crianças de 3 a 7 anos, em um Projeto de Extensão do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com aulas construídas a partir de livros específicos sobre o ensino das lutas na escola.

Palavras-chave: Crianças; Experiência; Jogos; Luta.

ABSTRACT

“Martial arts games” are a way to teach fighting techniques to children in a playful manner, as the general fundamentals of combat are taught through games and activities. Through these, children can achieve significant advancements in motor, cognitive, and socio-emotional dimensions. This work will report on the experience of teaching martial arts games to children aged 3 to 7 years in an Extension Project from the Physical Education Department at Federal University of Pernambuco (UFPE), with lessons developed based on specific books about teaching martial arts in schools.

Keywords: Children; Experience; Games; Fighting.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVOS	9
2.1 Objetivo Geral	9
2.2 Objetivos específicos	9
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
3.1 Academia das Lutas - UFPE	10
3.2 As lutas e os jogos na escola	10
3.4 Jogos de luta/oposição	11
5 METODOLOGIA	13
6 RESULTADOS	15
7 DISCUSSÃO	17
8 CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20
ANEXO A - Formulário Google utilizado para inscrição de participantes no projeto	22
APÊNDICE A - Plano de aula curta distância	25
APÊNDICE B - Plano de aula média distância	26
APÊNDICE C - Plano de aula longa distância	27
APÊNDICE D - Plano de aula distância mista	28
APÊNDICE E - Atividade para casa “Vamos colorir”	29
APÊNDICE F - Atividade para casa “Ligue as imagens aos tipos de luta”	30

1 INTRODUÇÃO

Este documento visa relatar as experiências vivenciadas na intervenção com Jogos de Luta no Projeto de Extensão Academia das Lutas - UFPE, como forma de produção de conhecimento, uma vez que, segundo Menezes (2021), é a experiência que desperta o poder de conhecer. Esta citação ressalta a importância da experiência para produção científica, pois é a partir da curiosidade e das demandas surgidas durante as vivências, que surge também a motivação para pesquisar, ler e aprofundar os conhecimentos sobre determinado tema. Como bem afirmou Paulo Freire (1989, p. 9): “A leitura do mundo precede a leitura da palavra, daí que a posterior leitura desta não possa prescindir da continuidade da leitura daquele”. A experiência, além de fornecer uma bagagem enorme de saberes, o faz de forma dinâmica, envolvendo emoções e momentos incríveis e únicos.

A participação neste Projeto de Extensão foi uma experiência transformadora tanto para as crianças participantes, quanto para os monitores responsáveis, por isso a necessidade e a vontade de compartilhar aqui neste relato a vivência durante oito meses de contribuição no projeto, a fim de disseminar e extrapolar a utilização dos jogos de luta para o chão da escola. Mas então, o que são os jogos de luta? Para isto, vamos entender o que são as lutas e como levá-las mais facilmente para a escola.

A luta se caracteriza pelo combate entre dois ou mais indivíduos e sempre se fez presente na história da humanidade, pois desde a antiguidade o homem luta por sobrevivência, seja na caça para adquirir seu próprio alimento, seja na disputa por território. Esse instinto de combate transformou-se em competições, o que gerou treinamento para esses momentos e, a princípio, sem o derramamento de sangue.

Posteriormente, com técnicas específicas para o combate, surgiram as artes marciais e as modalidades esportivas de combate (Ferreira, 2012). As artes marciais são as práticas que estavam ligadas à guerra, pois Marte, o deus da guerra, ensinava as artes para os humanos, possuindo assim, um caráter mais filosófico. Hoje, o termo é utilizado para todo o combate que tenha como o objetivo a defesa pessoal e a formação de caráter do praticante, como por exemplo a capoeira, o karatê, judô, kung fu, jiu-jitsu, entre outras (Ferreira, 2012). Já as modalidades esportivas de combate, são aquelas que possuem regras específicas para cada modalidade com intuito de marcar pontuação ou vencer um adversário.

A denominação Modalidades Esportivas de Combate implica uma configuração das práticas de lutas, das artes marciais e dos sistemas de combate sistematizados em manifestações culturais modernas, orientadas a partir das decodificações propostas pelas instituições esportivas (Correia e Franchini, 2010, p. 02.).

Na sala de aula, a luta é apresentada como uma forma integrante da cultura corporal do movimento e não se pode negar que elas geram grande curiosidade nos alunos, por ser um tema bastante destacado nos desenhos animados, filmes e na mídia em geral (Ferreira, 2012). Para Lançanova (2007, p. 29), “o trabalho com lutas engloba uma cultura corporal de movimento ampla e diversificada, em que, além dos seus movimentos de golpear e defender, encontra-se um vasto conjunto cultural herdado do povo de origem da luta.”

Ainda hoje, o ensino das lutas na escola pode ser um problema pelo fato de muitas vezes serem associadas às questões de violência, mas é preciso entender que elas fazem parte da nossa história e carregam com si diversos valores culturais.

Assim como as danças, as atividades rítmicas, os esportes, os jogos, as atividades circenses, as ginásticas, dentre outras, as lutas são manifestações inseridas na esfera da cultura corporal, fazendo parte do modo de ser das pessoas e das sociedades de diferentes formas, ao longo da história. (RUFINO e DARIDO, 2015, p. 22)

Segundo a Base Nacional Comum Curricular, “as lutas focalizam nas disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço [...]” (BRASIL, 2018, p. 218). E com isso, surge o questionamento: como trabalhar as lutas na educação infantil sem caracterizá-la com um aspecto de violência durante a aula? Uma das estratégias que pode ser adotada são os jogos de luta ou jogos de oposição.

O jogo pode ser considerado “uma atividade livre, conscientemente tomada como ‘não-séria’ e exterior à vida habitual, mas ao mesmo tempo capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total” (Huizinga, 1971, p. 12). Arce (2004), em artigo publicado no qual compara a pedagogia de Friedrich Froebel com a teoria da atividade de Leontiev, Elkonin e Vygotsky, diz que Froebel foi pioneiro ao reconhecer no jogo a atividade pela qual a criança expressa sua visão do mundo. Para ela, Froebel enxergava o jogo como a principal fonte do desenvolvimento na infância, período de constituição da personalidade do indivíduo.

A abordagem dos jogos de luta dentro do projeto vai além da mera prática física. Eles são utilizados como ferramenta pedagógica para promover não apenas habilidades motoras, mas também competências sociais e emocionais nas crianças. Através de jogos que simulam movimentos de diferentes modalidades de luta, as crianças são incentivadas a desenvolver o respeito mútuo, habilidades motoras, cognitivas e socioafetivas.

Portanto, uma vez que apresentada a importância que os jogos e as lutas proporcionam no desenvolvimento integral das crianças, este relato irá explicar o que são e como funcionam os jogos de luta de acordo com as metodologias utilizadas nas aulas do projeto, servindo assim de apoio para futuros monitores. E, ao oferecer uma visão detalhada das atividades desenvolvidas, pretende-se inspirar outros profissionais a explorarem novas formas de ensino e aprendizagem na área da Educação Física.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

- Relatar a experiência durante a participação no Projeto de Extensão Academia das Lutas - UFPE.

2.2 Objetivos específicos

- Descrever como foi o processo de construção dos planos de aula;
- Citar a melhora no desenvolvimento motor, cognitivo e socioafetivo das crianças a partir dos jogos de luta;
- Descrever as percepções e experiências pessoais ao conduzir as atividades de jogos de luta com crianças de 3 a 7 anos no contexto do projeto de extensão;
- Elaborar um documento que inspire profissionais da área da Educação Física a partir do relato sobre a utilização dos jogos de luta como ferramenta pedagógica para o desenvolvimento integral de crianças.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Academia das Lutas - UFPE

O Projeto de Extensão “Academia das Lutas - UFPE” é uma iniciativa que se baseia em princípios teóricos e práticos interdisciplinares com o objetivo de “promover o bem-estar físico, emocional e social dos participantes”. O projeto é coordenado pelo professor do Departamento de Educação Física Daniel da Rocha Queiroz e é desenvolvido por uma parceria entre a Secretaria de Gestão de Esporte e Lazer (Segel) e o Departamento de Educação Física (DEF) e através dele são ofertadas aulas de Karatê, para os públicos de iniciação e rendimento e os Jogos de Luta/Oposição para o público infantil.

Destaca-se que a Academia das Lutas - UFPE busca contribuir no desenvolvimento integral tanto das crianças, quanto dos adultos participantes, através de aulas e treinos que proporcionem a interação e inclusão social, estimulando também uma melhor qualidade de vida através das lutas. Essa abordagem visa não apenas o aprimoramento das habilidades físicas dos participantes, mas também o desenvolvimento de competências cognitivas e socioafetivas.

A aulas de Karatê iniciação e rendimento acontecem duas vezes na semana, sendo as aulas de iniciação para crianças de 8 a 13 anos e o rendimento para pessoas acima de 14 anos. Enquanto as aulas de Jogos de Luta, possuem duas turmas, uma pela manhã e outra pela tarde, tendo como público alvo crianças na faixa etária de 3 a 7 anos.

Os professores responsáveis pelos Jogos de Lutas são estudantes do curso de graduação em Educação Física, sendo assim, as aulas são planejadas e realizadas como aulas de luta na Educação Física Escolar.

3.2 As lutas e os jogos na escola

Quando tratamos das lutas na escola, devemos pensar no que diz Rufino e Darido (2015) sobre a “luta *na* escola” e a “luta *da* escola”. Segundo os autores, a luta *na* escola é a transposição do que se é feito em academias e clubes para dentro da escola sem se pensar em aspectos educacionais, já a luta *da* escola é quando

pensamos nos aspectos pedagógicos, educacionais e avaliativos para ensinar determinada luta ou tipo de luta.

Nesse sentido, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) reconhece a importância das lutas como conteúdo educacional, delineando uma progressão gradual do ensino das lutas ao longo dos anos escolares, no qual de acordo com o documento, o conteúdo Lutas é visto a partir do 3º ano do Ensino Fundamental, sendo do 3º ao 5º ano lutas do contexto comunitário e regional e lutas de matriz indígena e africana (Brasil, 2018, p. 225). No 6º e 7º ano são vistos as lutas do Brasil e durante 8º e 9º anos, são trabalhadas as lutas do mundo (Brasil, 2018, p. 231). Como então trabalhar as lutas desde a Educação Infantil até os 1º e 2º ano do Ensino Fundamental?

Ainda de acordo com a BNCC, o conteúdo Jogos e brincadeiras é permitido, sendo nos 1º e 2º anos do Ensino Fundamental, brincadeiras e jogos da cultura popular presentes no contexto comunitário e regional (Brasil, 2018, p.225). Já na Educação Infantil, tem-se os campos da experiência, no qual um deles é “Corpo, gestos e movimentos”, onde um dos objetivos da aprendizagem e do desenvolvimento para crianças bem pequenas (1 ano e 7 meses a 3 anos e 11 meses) é “apropriar-se de gestos e movimentos de sua cultura no cuidado de si e nos jogos e brincadeiras” e para as crianças pequenas (4 anos a 5 anos e 11 meses) tem-se que “demonstrar controle e adequação do uso de seu corpo em brincadeiras e jogos, escuta e reconto de histórias, atividades artísticas, entre outras possibilidades” (Brasil, 2018, p.47).

Com isso, conseguimos encaixar o conteúdo Jogos de lutas na Educação Infantil e/ou no 1º e 2º anos do Ensino Fundamental, fazendo com que as crianças aprendam um pouco do mundo das lutas brincando.

3.4 Jogos de luta/oposição

Os jogos de luta constituem atividades lúdicas que têm como objetivo principal ensinar os aspectos fundamentais das práticas de combate, representando estratégias e ações ligadas à lógica interna das lutas, independente das modalidades (Rufino e Darido, 2015).

Durante esses jogos, os participantes são expostos a situações de oposição, onde podem experimentar e praticar movimentos básicos de defesa e ataque. Além

disso, essas atividades proporcionam aos participantes o conhecimento das denominações das diferentes partes do corpo envolvidas na prática da luta.

Conforme mencionado por Ferreira (2012), essa vivência lúdica e participativa durante os jogos de luta possibilita uma maior conscientização por parte dos estudantes em relação ao seu próprio corpo. Ao explorarem os movimentos e interações durante os jogos, os participantes desenvolvem uma compreensão mais profunda sobre as capacidades e limitações físicas, bem como sobre a importância da coordenação e da postura corporal na prática das lutas.

Dessa forma, os jogos de luta não apenas proporcionam uma experiência divertida e dinâmica, mas também promovem o desenvolvimento do conhecimento corporal e aprimoram a consciência física dos participantes, contribuindo para uma aprendizagem mais completa e significativa nessa área. Ainda de acordo com o mesmo autor, “no decorrer das brincadeiras de lutas, a criança utiliza vários deslocamentos, apoios, manobras [...], aperfeiçoa a atenção, o equilíbrio, os reflexos e a velocidade de execução e reação, que são qualidades de um lutador e que irão ajudar no seu desenvolvimento.” (Ferreira, 2012, p. 58)

Portanto, ao incluir jogos de lutas na Educação Infantil e nos primeiros anos do Ensino Fundamental, não apenas estamos proporcionando uma forma lúdica de aprendizagem, mas também estamos atendendo aos objetivos educacionais e de desenvolvimento das crianças.

5 METODOLOGIA

Este relato de experiência é um estudo descritivo escrito a partir da metodologia adotada nas aulas em um Projeto de Extensão, a qual foi a observação participante, conforme destacado por Sestari (2022), pois permite ao educador qualificar suas intervenções e mediar interações de forma eficaz. Além disso, configura “um estilo de pesquisa baseado na interação do pesquisador com os participantes [...] e oferta melhores condições de estudar a interação social” (Perboni e Oliveira, 2018, p. 1). Os itens descritivos deste relato de experiência foram adotados e escritos utilizando como base o artigo “Pressupostos para elaboração de relato de experiência como conhecimento científico”, publicado na Revista Práxis Educacional (Mussi, 2021).

Para a realização do Projeto Academia das Lutas - UFPE, aprovado no edital PIBExC, foram adotados alguns cuidados éticos na inscrição dos participantes por meio de um Formulário Google, conforme Anexo A. Este formulário, criado por um dos monitores do projeto, solicita dados dos alunos (nome completo, data de nascimento, CPF, RG ou Certidão de Nascimento, foto e comprovante escolar) e dos pais ou responsáveis (mesmas informações), além de um termo de autorização para uso de som e imagem para os participantes menores de idade.

As aulas estão sendo realizadas há mais de um ano e, no seu início, havia uma turma matutina, nas terças e sextas-feiras, das 10h15 às 11h15, e uma turma vespertina, nas segundas e quartas-feiras, das 16h15 às 17h15, com foco em crianças com idades entre 3 e 7 anos. Como as aulas têm de se adaptar aos horários que os monitores estarão disponíveis devido às suas aulas da graduação, neste período de 2024.¹ as aulas de jogos de luta segue nos seguintes dias e horários: quartas e sextas-feiras das 10h15 às 11h15 na turma da manhã e das 16h15 às 17h15 na turma da tarde, porém, este relato irá ater-se apenas aos primeiros 8 meses do projeto, pois foi o período de minha intervenção. Estas aulas são realizadas no Espaço de Convivência da Pró-Reitoria para Assuntos Estudantis (Proaes), onde está temporariamente o Dojô do Departamento de Educação Física (DEF), localizado ao lado da casa do estudante, no *campus* Recife. Ambiente climatizado e iluminado, com tatame disponível para a prática das lutas com maior segurança e também com cadeiras disponíveis para os pais que desejem assistir as aulas.

Antes do início do projeto, foram realizadas algumas reuniões entre monitores e coordenador para alinhamento de toda metodologia e de como seria a construção das aulas. Para os planos de aula dos jogos de luta foram utilizados os livros "O Ensino das Lutas na Escola" de Luiz Rufino e Suraya Darido (2015) e "Ensino de Lutas na Escola", escrito por Heraldo Ferreira (2012), os quais exploram brincadeiras que envolvem lutas de curta, média e longa distância. Seguindo essa classificação das lutas, as aulas foram divididas da seguinte maneira: a primeira semana seriam atividades que envolvessem lutas de curta distância, a segunda semana atividades que envolvessem lutas de média distância, na terceira semana lutas de longa distância e na quarta semana lutas de distância mista, pois segundo Darido e Rufino (2015, p. 68), "a proximidade entre as pessoas que lutam é um fator central para diferenciar as ações que essas pessoas farão".

Os planos de aula são pensados sempre na faixa etária correspondente (3 a 7 anos), sendo passível de adaptações a depender das crianças presentes no dia e também para algumas crianças de maior faixa etária, sendo elas irmãs ou irmãos de uma criança participante do projeto. Cada plano de aula contém tema, faixa etária, tempo de atividade, objetivos, atividades/brincadeiras a serem realizadas, avaliação e referências bibliográficas. Geralmente, cada aula começa com uma mini roda de conversa para situar os alunos sobre o conteúdo do dia, seguindo com o aquecimento por meio de brincadeiras livres, podendo ou não serem escolhidas pelas crianças e, posteriormente, iniciam-se as atividades de jogos de luta propriamente ditas. Ao final de cada aula é feita uma avaliação oral a respeito do conteúdo abordado, para certificar-se que o conteúdo foi absorvido pelas crianças e ter a noção se alguma alteração no próximo plano de aula precisa ser feita. Além dessa avaliação diária, os monitores também entregam atividades para casa para que possam ser feitas pelos alunos em casa como uma forma de relembrar o conteúdo.

Com relação aos materiais utilizados, foram: bambolês, corda, cones, bolas de handebol, bola de leite, macarrão de piscina, prendedor de roupa, pedaços de tecido ou TNT, entre outros, materiais estes que eram, em sua maioria, os disponíveis para as aulas práticas da Graduação no Departamento de Educação Física da UFPE.

6 RESULTADOS

Pode-se afirmar que este projeto, o qual atingiu mais de 20 crianças, foi amplamente bem-sucedido, com a expectativa de que sua continuidade seja garantida dada sua relevância e impacto significativo na vida dos participantes e dos monitores envolvidos. Tanto as crianças quanto seus responsáveis demonstram um forte apego às aulas, expressando claramente sua falta quando, por motivos de força maior, estas não podem ser realizadas.

Foi notória, de acordo com minha percepção, a evolução das crianças nos aspectos motores, cognitivos e socioafetivos após os oito meses iniciais do projeto. Após um tempo de intervenção, crianças de aproximadamente 5 anos já conseguiam diferenciar lutas de curta, média e longa distância, faziam rolamentos com proficiência e exercitavam o respeito para com os ministrantes e para com a ancestralidade ao reverenciar o tatame ao entrar e sair do local da aula.

As aulas iniciavam sempre com brincadeiras como forma de aquecimento, estas brincadeiras podiam ser desde um pega-pega simples, até uma brincadeira inventada pelas próprias crianças, como por exemplo, o “pega-pega zumbi”, que funcionava da seguinte maneira: a pessoa que era o pega deveria deitar-se no chão fingindo estar dormindo, enquanto as demais tentavam acordar-lá e o pega deveria levantar-se aos poucos e dar início ao pega-pega imitando um zumbi. Outra brincadeira inventada pelas próprias crianças foi o “pega-pega do sonic”, neste, o pega deveria fazer um rolamento ou cambalhota antes de pegar outras pessoas. Com isso, as aulas iniciavam com muita alegria, dinâmica e movimento. Após este primeiro momento, eram realizadas as atividades dos jogos de luta, as quais iam de acordo com a classificação das lutas da semana (distâncias curta, média, longa ou mista), seguindo os planos de aula, conforme apêndices A, B, C e D.

Para as atividades envolvendo as lutas de curta distância utilizamos o judô, o jiu-jitsu e o sumô; para as lutas de média distância utilizamos o karatê, o boxe, o kickboxing e a capoeira; e a esgrima como luta de longa distância. A capoeira, embora possua momentos de maior aproximação, caracterizando a curta distância, foram trabalhados apenas os aspectos de distância média, que caracteriza esta luta de forma predominante (Rufino e Darido, 2015).

Após as atividades principais era comum fazermos uma brincadeira a pedido das crianças e finalizar as aulas com uma pequena avaliação, perguntando quais as

atividades foram trabalhadas no dia, com quais lutas as atividades se pareciam e qual o tipo de distância da luta em questão. Na turma da tarde, além da avaliação, era feito um momento de volta à calma com contação de histórias, pois os próprios alunos solicitavam. Para estas histórias, os alunos costumavam levar livros de contos que eles gostavam ou até mesmo inventar histórias naquele momento.

Além desta avaliação diária ao final da aula, chegamos a entregar também atividades para casa a fim de que eles associassem a luta à posição base da mesma e, após melhor entendimento dos tipos de luta de acordo com a distância, entregamos uma outra atividade para casa a fim de que eles ligassem os pontos entre a imagem de uma luta e qual o tipo de luta de acordo com a distância, conforme apêndices E e F.

Próximo ao carnaval, solicitamos aos pais que aproveitassem o feriado e fizessem uma espada com materiais recicláveis (jornal, papelão, garrafa PET etc), para que pudéssemos trabalhar melhor com a esgrima, luta de longa distância. Percebemos que o material extra, confeccionado por eles mesmos, os deixou bastante eufóricos e ansiosos por usar as espadas e colocá-las em prática nas atividades, pois neste dia, estiveram presentes todos os alunos inscritos no projeto.

Realizamos também uma confraternização de retorno após um período de recesso da UFPE, na qual foi feita uma “tarde do cinema” com direito a uma caça ao tesouro no final. Neste dia, as duas turmas (manhã e tarde) estavam juntas e foi um momento bastante alegre, com filme, pipoca e guaraná. Ao término do filme, foi feita a caça ao tesouro nas dependências do Departamento de Educação Física e esta atividade foi realizada com todos juntos: as duas turmas, os pais, as mães e os responsáveis. Todos participaram de forma engajada, o que demonstrou a alegria, confiança e satisfação dos responsáveis para com o Projeto.

Além disso, o feedback direto dos pais também foi de grande valia para motivação dos monitores, pois eles comentaram sobre a importância dessas aulas lúdicas ensinando as lutas e o respeito por meio das brincadeiras, comentaram o quanto as crianças gostam e falam dessas aulas no dia a dia e o quanto elas também se comprometem em fazer as atividades para casa e se comprometem em chegar no horário.

7 DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho foi relatar minhas experiências durante as aulas de Jogos de Luta no projeto de extensão Academia das Lutas - UFPE, ou seja, relatar como se deu o processo para materialização destas aulas, a construção dos planos de aula, a relação entre os envolvidos no projeto e a evolução das crianças de acordo com minha percepção. O processo de ensino-aprendizagem que vivenciei ao longo do projeto foi bastante enriquecedor, tanto para os alunos quanto para mim, como educadora. Ao planejar e ministrar as aulas, pude observar a evolução dos alunos em diversas dimensões, desde a compreensão dos conceitos básicos das lutas, dimensão cognitiva, até o desenvolvimento de habilidades motoras e sociais.

Embora tenhamos abordado conceitos de diversas lutas durante os oito meses de intervenção relatados, os alunos conseguiram entender e assimilar os aspectos gerais dessas modalidades, o que acaba se tornando mais importante do que a prática repetitiva de movimentos específicos, como enfatiza Lançanova (2007), ao afirmar que é mais importante ter um bom conhecimento em quedas do que simplesmente saber o que é um "soco" e repetir esse movimento diversas vezes. Sendo exatamente esta a proposta das aulas: proporcionar às crianças suas primeiras experiências com as lutas, permitindo que aprendam conceitos básicos e gerais que possam ser aplicados em outras modalidades esportivas ou em situações cotidianas futuras.

Essa abordagem não apenas promove o desenvolvimento de habilidades motoras, mas também contribui para a formação de valores como disciplina e respeito, essenciais tanto no esporte quanto na vida, pois as lutas “[...] quando utilizadas como instrumento de aprendizagem, colocam dificuldades motoras e psicológicas, potencializando a formação de um ambiente reflexivo e autocrítico para solução e compreensão dos problemas” (Lançanova, 2007, p. 31).

As aulas foram organizadas de forma prática em sua maior parte do tempo, incluindo uma parte teórica ao final como forma de avaliação e resumo do que foi trabalhado no dia, permitindo assim, que os alunos pudessem experimentar os princípios das lutas de forma mais dinâmica, lúdica e acessível. Nos encontros iniciais foram realizadas brincadeiras na maior parte do tempo, utilizando por exemplo, o pega-pega e a corrida dos animais, que consiste em corridas imitando

animais variados como o macaco, o sapo, o caranguejo, o gorila, o lagarto, entre outros, a fim de criar um maior laço afetivo com as crianças para conhecê-las e para que elas se sentissem mais confortáveis com os monitores. Além disso, as aulas também foram projetadas para serem interativas, buscando a participação e cooperação entre eles e criando assim um ambiente de aprendizado bastante positivo, uma vez que eles podem aprender brincando.

Para mim, todo este processo foi uma grande oportunidade de crescimento profissional, pois embora já tivesse alguma experiência com crianças e a teoria do que se fazer nas aulas e de como lidar com os pais, não tinha experiência em estar de fato a frente de turma por um longo período de tempo, tendo de lidar com com diversas situações tanto com os alunos quanto com os responsáveis, pois era preciso conversar com os pais demonstrando a segurança com o meu trabalho como professora e com o trabalho que estava sendo realizado no projeto com todos os monitores. Hoje, ao fim deste processo fico feliz inclusive em repassar todo o conhecimento adquirido para futuros monitores.

Diversos fatores contribuíram para potencializar todo este processo. Destaco aqui o apoio mútuo entre os monitores, que demonstraram comprometimento e entusiasmo em relação à experiência proporcionada pelo projeto, o que foi fundamental para a dinâmica das atividades e a colaboração do professor coordenador, que foi essencial ao longo de todo o período. Sua contribuição incluiu a disponibilização de alguns materiais necessários para as aulas, apoio financeiro para a realização da “Tarde do Cinema”, e também orientação pedagógica contínua durante todo o desenvolvimento das aulas, o que foi crucial para a eficácia das intervenções.

8 CONCLUSÃO

A partir de tudo o que já foi relatado, chego a conclusão de que os jogos de lutas são extremamente benéficos para os alunos e também são atividades que podem ir para além da sala de aula, brincadeiras possíveis de serem realizadas em gincanas escolares, em eventos para crianças, entre outros momentos, pois embora o projeto não seja sobre as aulas de Educação Física em si, possui toda uma abordagem pedagógica que prega a educação por meio dos jogos e brincadeiras.

As aulas ministradas foram planejadas para que o ambiente se tornasse leve, lúdico e de muito aprendizado, pois como até foi relatado para nós por uma das mães, o ambiente das lutas geralmente é um ambiente mais sério e até rigoroso, fazendo com que algumas crianças não se interessem tanto em continuar, sendo bastante diferente da proposta dos Jogos de Luta neste Projeto de Extensão.

E espera-se a partir de agora que seja dada uma continuidade a esse projeto, incorporando novas experiências, pois cada monitor que chega junto à equipe traz consigo uma bagagem única capaz de enriquecer muito mais às aulas do projeto, seja uma nova brincadeira, seja a experiência com uma modalidade de luta diferente, ou até mesmo a apresentação de outras perspectivas, proporcionando novas ideias e possibilidades.

REFERÊNCIAS

ARCE, Alessandra. **O jogo e o Desenvolvimento Infantil na Teoria da Atividade e no Pensamento Educacional de Friedrich Froebel**. Cad. Cedes, Campinas, vol. 24, n. 62, p. 9-25. 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular: Educação é a base**, 2018.

CORREIA, W. R.; FRANCHINI, E. **Produção acadêmica em lutas, artes marciais e esportes de combate**. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 1, p. 1-9, 2010.

FERREIRA, Heraldo Simões. **Ensino de Lutas na Escola**. Fortaleza: Peter Röhl - Edição e Comunicação, 2012.

FREIRE, Paulo, 1921. **A importância do ato de ler: em três artigos que se completam**. São Paulo: Autores Associados: Cortez, 1989.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens: O jogo como elemento da cultura**. 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 1971.

LANÇANOVA, Jader Emilio da Silveira. **Lutas na Educação Física Escolar: Alternativas pedagógicas**, 2007. Disponível em: <<http://Lutasescolar.volabol.uol.com.br/index.html>>. Acesso em: 18 jan. 2024.

MENEZES, Edmilson. **Método e limites da razão em Kant: enfoques preliminares**. *Cenas Educacionais*, v. 4, n.11425, p. 1-28, 2021. Disponível em: <https://revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/11425/7918>. Acesso em: 16 de jun. 2024.


MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; FLORES, Fábio Fernandes; ALMEIDA, Claudio Bispo de. **Pressupostos para elaboração de relato de experiência como conhecimento científico**. *Revista Práxis Educacional*, Bahia, vol. 17, n. 48, p. 60-77, OUT./DEZ. | 2021.

PERBONI, Jéssica Siqueira; OLIVEIRA, Stefanie Griebeler. **A experiência de realizar uma observação participante: facilidades e desafios.** UFPEL, XX Encontro de Pós-Graduação. 2018. Disponível em: https://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2018/CS_02486.pdf

RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suraya Cristina. **O Ensino das Lutas na Escola: Possibilidades para a Educação Física.** Porto Alegre: Penso, 2015.

SESTARI, Paula. **Educação Infantil: como utilizar a observação para pensar experiências de aprendizagem?** Nova Escola, 7 jul. 2022. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/21290/educacao-infantil-como-utilizar-a-observacao-para-pensar-experiencias-de-aprendizagem>

ANEXO A – Formulário Google utilizado para inscrição dos participantes no projeto.



ACADEMIA
DAS LUTAS UFPE

Formulário de Inscrição Academia das Lutas

O projeto de extensão "Academia das Lutas", desenvolvido pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) em parceria com a Secretaria de Gestão de Esporte e Lazer (SEGEL) e o Departamento de Educação Física (DEF), é uma iniciativa que visa impactar positivamente a vida de crianças, adolescentes e pessoas de todas as idades da região. Com o objetivo de promover o bem-estar físico, emocional e social dos participantes, o projeto oferece aulas gratuitas nas modalidades de Karatê, Judô e Jogos de Luta/Oposição - Iniciação.

Proporcionando a crianças, jovens e adultos a oportunidade de se envolverem em práticas esportivas que estimulam não apenas o condicionamento físico, mas também habilidades como /disciplina, respeito, autoconfiança e trabalho em equipe. Sob a orientação do Prof. Dr. Daniel da Rocha Queiroz e sua equipe de instrutores qualificados, os participantes terão a chance de aprender técnicas específicas de cada modalidade, ao mesmo tempo em que desenvolvem valores fundamentais para a vida cotidiana.

O "Academia das Lutas" busca contribuir para a formação integral dos participantes, incentivando a adoção de um estilo de vida ativo e saudável. Além disso, o projeto promove a inclusão social, permitindo que crianças, adolescentes e adultos de diferentes origens e realidades tenham acesso a oportunidades que podem impactar positivamente seu futuro.

Combinando educação física e valores, o projeto demonstra o comprometimento da UFPE, da SEGEL e do DEF em proporcionar um ambiente enriquecedor para a comunidade. Através da prática das /artes marciais e dos jogos de luta, o "Academia das Lutas" não apenas fomenta a saúde física, mas também fortalece o caráter e a autoestima dos jovens envolvidos, preparando-os para um futuro mais promissor.

Cadastramento para Participar:

Para se inscrever nas aulas do "Academia das Lutas", você pode preencher o formulário de cadastramento disponível abaixo. Essa é a sua oportunidade de fazer parte dessa iniciativa enriquecedora e beneficiar-se das práticas esportivas e valores promovidos pelo projeto. Não perca essa chance!

Após o preenchimento das informações o participante poderá iniciar as aulas na modalidade escolhida!

Endereço: Av. Jorn. Aníbal Fernandes, 273-375 - Cidade Universitária, Recife - PE, 50740-540
No Dojô, ao lado da casa do estudante mista

daisyellekaline14@gmail.com [Mudar de conta](#)



O nome, a foto e o e-mail associados à sua Conta do Google serão registrados quando você fizer upload de arquivos e enviar este formulário.

*** Indica uma pergunta obrigatória**

Enviar por e-mail *

☐

Registrar daisyellekaline14@gmail.com como o e-mail a ser incluído na minha resposta

Termos e Condições para Inscrição de Alunos Menores de Idade na Academia das Lutas

https://drive.google.com/file/d/1_gmzHfrt06FUL0frHIBelEZQFhZRYzOQ/view?usp=drive_link

Envio dos Termos e Condições para Inscrição de Alunos Menores de Idade na Academia das Lutas

Faça upload de 1 arquivo aceito: PDF. O tamanho máximo é de 100 MB.

[Adicionar arquivo](#)

DADOS DO ALUNO:

NOME COMPLETO: *

Sua resposta

DATA DE NASCIMENTO: *

Sua resposta

E-MAIL

Sua resposta

TELEFONE *

Sua resposta

CPF

Faça upload de 1 arquivo aceito: PDF. O tamanho máximo é de 100 MB.

[Adicionar arquivo](#)

RG OU CERTIDÃO DE NASCIMENTO: *

Faça upload de 1 arquivo aceito: PDF. O tamanho máximo é de 100 MB.

 Adicionar arquivo

FOTO: *

Faça upload de 1 arquivo aceito. O tamanho máximo é de 100 MB.

 Adicionar arquivo

COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA: *

Faça upload de 1 arquivo aceito: PDF. O tamanho máximo é de 100 MB.

 Adicionar arquivo

DADOS DOS RESPONSÁVEL (EM CASO DE INSCRITOS MENORES DE IDADE):

NOME DA MÃE:

Sua resposta

NOME DO PAI/RESPONSÁVEL LEGAL:

Sua resposta

E-MAIL

Sua resposta

TELEFONE

Sua resposta

RG DO RESPONSÁVEL:

Faça upload de 1 arquivo aceito: PDF. O tamanho máximo é de 100 MB.

 Adicionar arquivo

CPF RESPONSÁVEL:

Faça upload de 1 arquivo aceito. O tamanho máximo é de 100 MB.


 Adicionar arquivo

COMPROVANTE ESCOLAR DO ALUNO MENOR DE IDADE:


Faça upload de 1 arquivo aceito. O tamanho máximo é de 100 MB.

 Adicionar arquivo


APÊNDICE A - Plano de aula curta distância.

	ACADEMIA DE LUTAS DA UFPE: PROMOVENDO SAÚDE, DISCIPLINA E INCLUSÃO - 29/01/2024
Tema da aula: Jogos de Luta - Conquista de território e de objetos.	
Faixa etária: 3 a 7 anos	
Tempo de aula: 60 minutos	
Objetivo geral: Apresentar aspectos fundamentais de lutas de curta distância.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Promover a socialização dos alunos;- Estimular força muscular;- Estimular a confiança no colega e em si mesmo.	
Recursos metodológicos: bambolês e bola de handebol.	
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS - 50 min	
<p>Aquecimento: Pega corrente - à medida que o pega for pegando cada pessoa, essa pessoa passa a ser o pega também e eles devem correr de mãos dadas.</p> <p>Atividade 1: Em duplas, um aluno deverá ficar de costas para o outro e este deverá empurrá-lo até o outro lado, enquanto o primeiro aluno resiste, fazendo uma força contrária. Após essa atividade, os alunos em vez de empurrar, deverão segurar na cintura e o outro aluno é quem deve correr para de se deslocar até o outro lado.</p> <p>Atividade 2: Esse espaço é meu (livro 2, p. 145) Utilizando arcos de ginástica - 1. um aluno dentro e o outro fora; 2. os dois alunos fora; 3. os dois alunos dentro. O objetivo é disputar o território do arco.</p> <p>Atividade 3: Dois alunos e uma bola a uma distância de 1m da dupla, atrás de um dos alunos. O aluno que estiver mais próximo da bola tentará protegê-la, enquanto o outro tentará pegá-la.</p> <p>Atividade 4: Empurra-empurra sentado de costas - um aluno deverá empurrar o outro até uma distância de cerca de 2m do início. Quem conseguir empurrar até a demarcação primeiro, vence.</p>	
AVALIAÇÃO - 10 min	
Reunir os alunos em uma roda de conversa para que seja explicado que tudo o que foi trabalhado durante a aula são fundamentos das lutas: atenção, agilidade, tentar tocar as costas, ombros ou joelhos, a força em combates corpo a corpo etc.	
REFERÊNCIAS	
FERREIRA, Heraldo Simões. Ensino de lutas na escola. Fortaleza: Peter Rohl Edição e Comunicação, 2012. RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suzana Cristina. O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.	


APÊNDICE B - Plano de aula média distância

	ACADEMIA DE LUTAS DA UFPE: PROMOVENDO SAÚDE, DISCIPLINA E INCLUSÃO - 29/01/2024
Tema da aula: Jogos de Luta - Conquista de território e de objetos.	
Faixa etária: 3 a 7 anos	
Tempo de aula: 60 minutos	
Objetivo geral: Apresentar aspectos fundamentais de lutas de média distância.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Promover socialização dos alunos;- Estimular estratégias e agilidade durante as brincadeiras;- Apresentar conceitos e aspectos do boxe.	
Recursos metodológicos: pegadores.	
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS - 50 min	
<p>Iniciar lembrando com eles os tipos de luta, curta, média e longa e dizer que vamos fazer hoje atividades de média distância. Exemplos: karatê, capoeira, boxe, kickboxing. Sendo boxe a atividade do dia.</p> <p>Aquecimento: Seu Rei mandou dizer - com muito movimento e interação; Corrida com a movimentação para frente e para trás do boxe.</p> <p>Atividade 1: Em dupla, cada uma deverá ficar com 1 pegador preso em sua roupa, o objetivo será um tentar tomar o pegador do outro. Variação: 2 pegadores. Variação: um preso na manga (em cima) e o outro embaixo. O(A) professor(a) deverá variar o comando entre pegar com a mão esquerda e direita.</p> <p>Atividade 2: Pega-pegas com pegador. Cada estudante receberá 3 pegadores e cada um tentará tomar o máximo de pegadores para si. Os alunos não poderão impedir a tomada do pegador com as mãos ou com agarre, apenas correr e esquivar-se.</p> <p>Atividade 3: Socos utilizando bexigas nas mãos a fim de marcar pontos ao tocar no adversário.</p> <p>Atividade 4: Em formação, o(a) professor(a) deverá puxar sequências de jab e diretos para que eles acompanhem.</p>	
AVALIAÇÃO - 10 min	
Reunir os alunos em uma roda de conversa para que seja explicado que tudo o que foi trabalhado durante a aula são fundamentos das lutas: atenção, agilidade, tentar tocar as costas, ombros ou joelhos, a força em combates corpo a corpo etc.	
REFERÊNCIAS	
FERREIRA, Heraldo Simões. Ensino de lutas na escola. Fortaleza: Peter Rohl Edição e Comunicação, 2012. RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suzana Cristina. O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.	

APÊNDICE C - Plano de aula longa distância

	ACADEMIA DE LUTAS DA UFPE: PROMOVENDO SAÚDE, DISCIPLINA E INCLUSÃO - 19/02/2024
Tema da aula / Classificação: Jogos de Luta / Jogos de rapidez e atenção.	
Faixa etária: 3 a 7 anos	
Tempo de aula: 60 minutos	
Objetivo geral: Apresentar aspectos fundamentais de lutas de longa distância.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Promover a socialização dos alunos;- Estimular coordenação motora e agilidade;- Desenvolver autocontrole/regulação emocional.	
Recursos metodológicos: Esgrima de papel, confeccionadas pelos próprios alunos; 20 cones.	
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS - 50 min	
<p>Aquecimento: Iniciaremos a aula com o pega-pega usual e outras brincadeiras a escolha das crianças. Após isso, será feito o pega-pega com o implemento confeccionado por elas em suas casas (solicitado em aulas anteriores).</p> <p>Atividade 1: Movimentação da esgrima, sendo elas: Marchar (deslocamento para frente), Romper (deslocamento para trás) e Flecha (dar apenas um passo a frente apontando a esgrima para frente).</p> <p>Variação: Posições da esgrima em forma de brincadeira como “vivo ou morto” - à sinalização do professor “marchar, romper ou flecha”, os alunos devem fazer a devida movimentação.</p> <p>Atividade 2: Após aprenderem a movimentação realizada na esgrima com a espada, as crianças serão divididas em duplas e irão tentar acertar a barriga do oponente com a espada. Para isso, será utilizada uma contagem de 5 pontos. Ganha quem chegar aos 5 pontos primeiro. Poderá ser feito um melhor de 3 vezes, e também utilização de cones para demarcação da área que cada dupla deverá ficar.</p> <p>Atividade 3: Finalizar a aula com pega-pega do Sonic que consiste em fazer uma cambalhota ou rolamento ao ser pego.</p>	
AVALIAÇÃO - 10 min	
Reunir os alunos em uma roda de conversa e perguntar o que foi feito durante toda a aula para que possa ser avaliado o que foi aprendido e memorizado neste dia e entender o que mais precisará ser enfatizado.	
REFERÊNCIAS	
FERREIRA, Heraldo Simões. Ensino de lutas na escola. Fortaleza: Peter Rohl Edição e Comunicação, 2012. RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suzana Cristina. O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.	

APÊNDICE D - Plano de aula distância mista

	ACADEMIA DE LUTAS DA UFPE: PROMOVENDO SAÚDE, DISCIPLINA E INCLUSÃO - 19/02/2024
Tema da aula: Jogos de Luta - jogos de rapidez e atenção.	
Faixa etária: 3 a 7 anos	
Tempo de aula: 60 minutos	
Objetivo geral: Apresentar aspectos fundamentais de lutas de distância mista.	
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Promover a socialização dos alunos;- Estimular coordenação motora e agilidade;- Desenvolver autocontrole/regulação emocional.	
Recursos metodológicos: bambolês, pegadores, espada, papel ofício, caneta e durex.	
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS - 50 min	
<p>Atividade 1: Cada aluno deverá escrever uma palavra num papel sem que os demais alunos vejam. Esse papel será colado nas costas de cada aluno e o objetivo é fazer um pega-pega, porém se dar as costas pro colega para que os demais não veja, o que está escrito nas costas do outro. Junto com essa brincadeira, será feito um diálogo sobre defesa pessoal, explicando que não se deve dar as costas para o oponente.</p> <p>Atividade 2: “Me dê a sua espada.” Um aluno ficará com a espada da esgrima e com alguns prendedores na sua roupa. O outro tentará se esquivar da espada e ao mesmo tempo pegar os pegadores.</p> <p>Atividade 3: Sumô com prendedor. Cada prendedor retirado ganha 2 pontos. Tirar do espaço ganha 10 pontos.</p>	
AVALIAÇÃO - 10 min	
Reunir os alunos em uma roda de conversa para que seja explicado que tudo o que foi trabalhado durante a aula são fundamentos das lutas: atenção, agilidade, tentar tocar as costas, ombros ou joelhos, a força em combates corpo a corpo etc.	
REFERÊNCIAS	
<p>FERREIRA, Heraldo Simões. Ensino de lutas na escola. Fortaleza: Peter Rohl Edição e Comunicação, 2012.</p> <p>RUFINO, Luiz Gustavo Bonatto; DARIDO, Suzana Cristina. O ensino das lutas na escola: possibilidades para a educação física. Porto Alegre: Penso, 2015.</p>	

APÊNDICE E - Atividade para casa "Vamos colorir"



Nome

Guilherme

Data

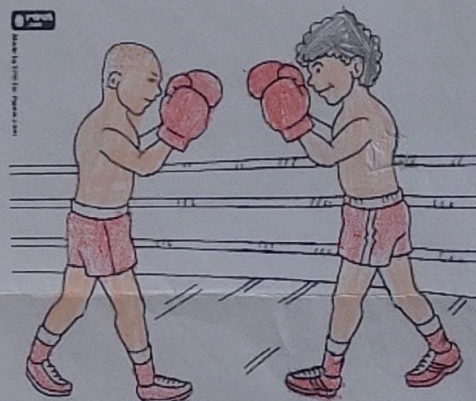
23/10/2023

Vamos colorir?

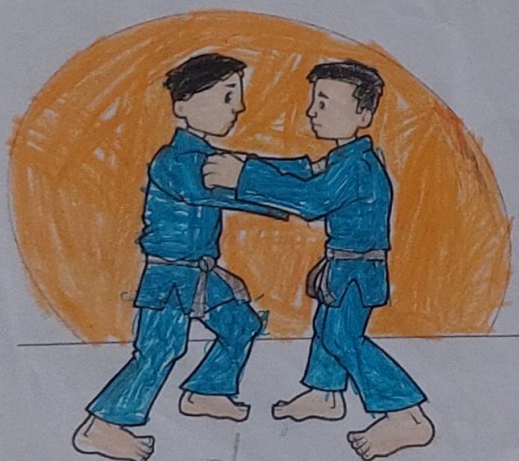
Pinte as imagens abaixo e tente escrever o nome da luta vista em cada uma delas.



Karate



Boxe

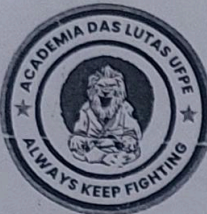


Judo



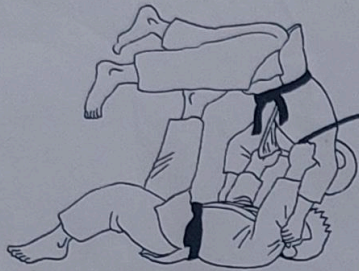
Capoeira

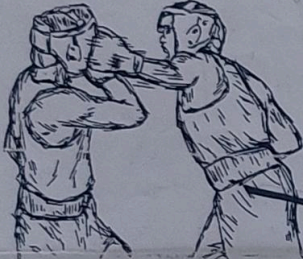
APÊNDICE F - Atividade para casa "Ligue as imagens aos tipos de luta"

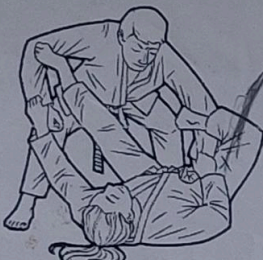


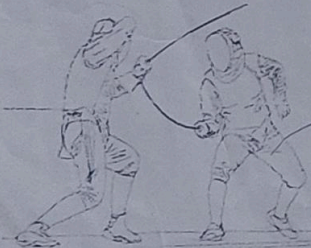
Nome: Ministri Data: 10/04

Ligue as imagens ao tipo de luta


Judô


Boxe


Jiu-jitsu


Esgrima

Curta distância

Média distância

Longa distância