

SEQUÊNCIA DIDÁTICA – EDUCAÇÃO FÍSICA			Nº 10-2024
OBJETO DE CONHECIMENTO: LUTAS DO MUNDO (MUAY THAI) • História • Origem • Regras • Movimentos básicos			
UNIDADE TEMÁTICA: Saúde, Esporte			
Ano: 8º	Período: 21/10 a 08/11/2024	Nº de Aulas: 06	III TRIMESTRE
HABILIDADES			
• (EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. • (EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. • (EF09EF15IT) Conhecer e diferenciar as regras e golpes do Muay Thai, reconhecendo os seus benefícios. • (EF09EF16IT) Conhecer a história de atletas que representam a cidade de Itamaraju em competições.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
• Desenvolver o autocontrole, foco, paciência e a capacidade de lidar com situações de estresse. • Promover o respeito mútuo. • Melhorar o humor e aumentar a resiliência emocional.			

ETAPAS DA AULA / METODOLOGIA
<u>AULA 01</u> 1º Momento: Aula teórica O objeto de conhecimento que será trabalhado nesta aula será o Jiu jitsu: ☐ História ☐ Origem ☐ Técnicas e principais golpes ☐ Locais que acontecem a modalidade na cidade de Itamaraju • Levantamento prévio: 1. Você já ouviu falar do muay thai em Itamaraju? 2. Você conhece alguma academia que promove o muay thai? 3. Você conhece algum atleta Itamarajuense? 2º momento: Aprofundando no tema

Para dá continuidade direcionar a exposição do objeto de conhecimento através de vídeos, slides, textos, dentre outros.

AULA 02

1º momento: Aula prática

Material utilizado: Tnt, fita ou barbante / giz

O professor demarca círculos no chão e separa os alunos em duplas. Em cada aluno deverá ter uma fita na cintura, alterando as variações. Os alunos deverão tentar pegar a fita do colega. A medida que vão alcançando o objetivo, o professor vai dificultando a atividade.

AULA 03

1º momento: Aula teórica

Atividade sobre o muay thai (em anexo)

AULA 04

1º momento: Aula prática

Pré – desportivos de futsal ou queimada.

AULA 05

1º momento: Aula teórica

Correção da atividade

Pesquisa sobre os golpes do muay thai.

AULA 06

1º momento: Aula prática

Jogos de raciocínio lógico (dama, dominó, xadrez, uno e baralho)

RECURSOS: (x) quadro, pincel atômico, apagador; (x) Data show; (x) Vídeo; (x) Computador; () Jornal; () Revista; () Informativos; () Jogos diversos; () Jogos de tabuleiro () bolas, apito, rede; () celular; (x) Notebook () Outros: fita métrica, balança. () Outros:

AValiação: () Prova; (x) Trabalho; (x) Pesquisa; (x) Resolução de Exercícios; () Seminários; () Cartaz; (x) Debate; () Relatórios; (x) Resumo; () Avaliação escrita; (x) Avaliação da participação; () Apresentação oral; () Observação do desempenho do grupo; () Outros:

OBSERVAÇÃO: O planejamento da sequência quinzenal é flexível, seguindo os mesmos objetos de conhecimentos, podem ser ajustados a outras metodologias/recursos/instrumentos de avaliação de acordo com a realidade escolar.

Escola: _____ Data: _____ Ano/ Turma: **8º** _____

Professor (a): _____ Componente Curricular: Educação Física

Aluno (a): _____

Objeto de Conhecimento: Lutas do mundo (MUAY TAI)

MUAY THAI

O Muay Thai, o qual também é conhecido como **Thai Boxing** em alguns países como Estados Unidos e Inglaterra, é muito conhecido no Brasil como Boxe Tailandês e é uma **Arte Marcial Tailandêsa** com mais de 2.000 anos de idade. A origem do Muay Thai confunde-se com a origem do povo Tailandês. Existem várias versões sobre a origem do Muay Thai. A mais aceita pela maioria dos Mestres de Muay Thai e também por vários historiadores Tailandeses é a seguinte:

Segundo os Tailandeses, a origem de seu povo é a província de Yunnan, nas margens do rio Yang Tsé na China Central. Muitas gerações atrás eles migraram da China para o local onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura.

Do seu local de origem, a China, até o seu destino, os Tailandeses foram constantemente hostilizados e sofreram muitos ataques de bandidos, de Senhores da Guerra, de animais, e também foram acometidos de muitas doenças. Para protegerem-se e manterem à saúde, eles criaram um método de luta chamado "Chupasart". Este método de luta e autodefesa fazia uso de diversas armas como por exemplo: espadas, facas, lanças, bastões, escudos, machados, arco e flecha, etc.

No treinamento do "Chupasart", frequentemente ocorriam acidentes que causavam algumas vezes graves ferimentos aos praticantes. Para que eles pudessem treinar sem ferir-se, os tailandeses criaram um método de luta sem armas, o precursor do atual Muay Thai. Assim eles podiam exercitar-se e treinar mesmo em tempos de paz e sem o risco de ferir-se.

No início, o Muay Thai era muito parecido com o Kung Fu Chinês. Um fato normal levando-se em conta à origem do povo Tailandês. O antigo Muay Thai utilizava-se de golpes com as palmas das mãos, ataques com as pontas dos dedos, imobilizações e mãos em garras para segurar o oponente. Com o tempo, ele foi modificando-se e transformou-se no estilo de luta que é hoje.

MUAY THAI NO BRASIL

Em 1979 Nelio Naja introduziu o Muay Thai na época mais conhecido como Boxe Tailandês no Brasil. Reuniu um grupo de faixas pretas de TaeKwonDo, entre eles os Mestres Luiz Alves, Flavio Molina, Narany, em Curitiba Rudimar Fedrigo.

Em 1980 foi fundada a primeira associação de Muay Thai onde tinha como Presidente o Grão Mestre Flavio Molina.

Em 1981 aconteceu o primeiro campeonato Interestadual no Rio de Janeiro no Bérro Dágua onde hoje é academia Nobre Arte, entre Rio de Janeiro vs Curitiba, onde Rio de Janeiro foi a campeã. Ainda em 1981 o Fundador e Presidente da CBMT Grão Mestre Luiz Alves fazia a sua estréia como lutador de Muay Thai, foi no desafio Rio Curitiba, onde venceu por pontos o atleta de Curitiba.

Em 1982 acontecia o segundo Interestadual no Rio de Janeiro no Clube Morisco no bairro de Botafogo entre Rio de Janeiro vs São Paulo onde a cidade do Rio de Janeiro foi a campeã.

Em 1984 realizado o primeiro torneio Carioca de Muay Thai e nesse mesmo ano aconteceu mais um interestadual só que dessa vez foi em Curitiba entre Rio de Janeiro vs Curitiba, a cidade campeão foi Curitiba. Ainda na década de 80, começa a nascer a primeira turma de atletas do Grão Mestre Luiz Alves entre eles estava o Mestre Artur Mariano.

1987 foi fundada a primeira Federação da história do Brasil de Muay Thai, a Federação Carioca de Muay Thai, fundada pelo Grão Mestre Luiz Alves.

Técnicas do Muay Thai

Não importa qual seja a arte marcial, a técnica é fundamental para o combate. A sua força e seu fôlego vão acabar durante uma luta, mas a técnica permanecerá e fará a diferença.

Nossa intenção não é apresentar todas as técnicas, isso você adquire durante o treino e aperfeiçoa com o passar dos anos. Nosso objetivo aqui é apresentar as técnicas mais comuns do Muay Thai. E não, o boxe tailandês não se resume apenas a cotoveladas e joelhadas.

Base

A base é o mais importante do Muay Thai. Sem ela há uma grande possibilidade de o lutador perder o combate. A base proporciona equilíbrio, firmeza e força necessária tanto para aplicar golpes quanto para bloqueio e esquiva.

A posição consiste em manter a perna esquerda (perna direita se for canhoto) mais a frente, com o joelho levemente flexionado. Ao se movimentar no ringue, o lutador não deve cruzar as pernas jamais, isto é, se vai dar um passo à frente, o passo se inicia com a perna da frente, se vai dar um passo à traz, o passo se inicia com a perna de trás. A mesma coisa se for dar um passo à direita ou um passo a esquerda.

Jab

O jab (Mat Nueng) é o soco mais básico do Muay Thai. É o soco aplicado com o braço que está à frente. Geralmente o jab é rápido, porém, não tem a força de um soco direto.

Considero o jab um golpe versátil porque pode ser usado para socar, empurrar, distrair, criar oportunidades, medir a distância e se defender de ataques do oponente.

Direto

O soco direto (Mat Trong) é um soco aplicado com o braço de traz. O giro do quadril durante sua aplicação é que o torna tão poderoso. Apesar de ser usado principalmente para atacar a área facial do oponente como queixo, nariz e boca ele pode ser usado na região abdominal também.

Cruzado

O soco cruzado (Mat Wiang San) não é tão forte quanto o direto, porém, este é bem eficiente e mais difícil de bloquear. Ele é usado para atingir a área lateral da face. Ainda melhor se atingir o queixo, pois isto pode desnortear, desequilibrar e até mesmo apagar o oponente.

Para aplicar o soco você precisa dobrar o cotovelo um pouco e com o polegar virado para você, movimentar o soco sentido o lado oposto. Ao mesmo tempo, o quadril também deve ser girado para o mesmo sentido para dar mais força ao soco. O cruzado também pode ser aplicado com o polegar para cima, sem problemas, neste caso, cabe ao lutador usar o que for melhor.

Uppercut

O uppercut (Mat Soi Dao) é um soco poderoso que pode ser aplicado tanto à distância quanto próximo do oponente. Trata-se uma técnica utilizada para atacar principalmente a mandíbula de um oponente.

A sua técnica consiste em um soco vertical onde a palma da mão está virada para o lutador que aplica. Ele visa acertar o queixo do oponente, mesmo colado ao peito.

Lista Completa Com Golpes De Muay Thai

Socos:

Jab (*Mat nueng*)

Direto (*Mat trong*)

Uppercut (*Mat Soei / Mat soi dao*)

Cruzado (*Mat trong*)

Gancho (*Mat wiang san*)

Soco em salto (*Kradot chok*)

Gancho descendente – salto (*Kradot chok*)

Punho rotativo (*Mat wiang soi*)

Cotovelos:

Cotovelo horizontal (*Sok tat*)

Cotovelo oblíquo (*Khao chiang*)

Cotovelo circular ao tronco (*Sok ti*)

Cotovelo cima-abaxo – descendente (*Sok ti*)

Cotovelo de baixo-acima – ascendente (*Sok Ngat*)

Cotovelo frontal – Ataque (*Sok phung*)

Reverso de cotovelo horizontal (*Sok wiang klap*)

Cotovelo rotativo (*Mat wiang klap*)

Cotovelo rotativo com retorno (*Sok klap*)

Dupla cotovelada (*Sok klap khu*)

Cotovelo em salto descendente (*Kradot sok*)

Joelhos:

Joelhada frontal (*Khao trong*)

Joelhada lateral (*Khao Tat'*)

Joelhada circular (*Khao chiyang*)

Joelhada em salto (*Khao loy*)

Joelhada frontal penetrante (*Khao-youn*)

Joelhada em escada (*Yiep-khao*)

Pernas:

Frontal (*Tei-trong*)

Circular ao Tronco (*Tei-chiyang*)

Circular alto (*Tei-kan-kro*)

Low-kick ou circular baixo (*Tei-tat*)

Semi-circular (*Tei-rid*)

Circular cima-abaixo (*Tei-kot*)

Circular em Escada (*Yiep-tei*)

Circular em Salto (*Kra-tote-teii*)

Lateral (*Tip-kang*)

Rotativo de calcanhar (*Tip klap lang*)

Rotativo de calcanhar em gancho (*Tei klap la*).

GRADUAÇÃO NO BRASIL:

BRANCA

BRANCA PONTA VERMELHA

VERMELHA

VERMELHA PONTA AZUL CLARA

AZUL CLARA

AZUL CLARA PONTA AZUL ESCURA

AZUL ESCURA (INSTRUTOR)

AZULESCURA PONTA PRETA (INSTRUTOR MASTER)

PRETA (PROFESSOR)

PRETA E BRANCA (MESTRE)

PRETA BRANCA E VERMELHA (GRÃO MESTRE)

Escola: _____ **Data:** _____ **Ano/ Turma:** **8º** _____

Professor (a): _____ **Componente Curricular:** Educação Física

Aluno (a): _____

Objeto de Conhecimento: Lutas do mundo (MUAY TAI)

ATIVIDADE

1) Como o muay thai é conhecido no Brasil?

2) Explique como era o antigo muay thai:

3) Quem introduziu o muay thai no Brasil? Em qual data?

4) Quando foi fundada a primeira Associação de muay thai no Brasil?

5) Quando foi fundada a primeira Federação Carioca de Muay Thai no Brasil? E por quem?

6) Quais são as técnicas do muay thai?

7) O que a base proporciona?

8) Explique no que a base consiste:

9) Fale um pouco sobre o jab:

10) Explique a diferença:

a) soco direto:

b) soco cruzado:

11) Explique sobre o uppercut:
