

ARTES MARCIAIS NA ESCOLA: UM OLHAR DIFERENTE PARA A EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR NA PERSPECTIVA DO CURRÍCULO CULTURAL

Suel Luz

E. E. Caetano de Campos- Consolação/S.P

Resumo

O presente relato apresenta a minha prática pedagógica na E. E. Caetano de Campos-Consolação, São Paulo, SP, em que foi desenvolvido o tema Artes Marciais no primeiro e segundo bimestre de 2014, com quinze turmas distribuídas entre o Ensino Fundamental II e o Ensino Médio. Os pressupostos teóricos pautaram-se no Currículo Cultural. Partindo do mapeamento inicial sobre quais práticas os alunos já haviam estudado nas aulas de Educação Física, constatei que só haviam vivenciado as mesmas modalidades e com um único tema: o esporte. Na primeira semana de aula, problematizei o que eles entendiam por Educação Física, quais os seus significados, e a partir disso direcionei discussões sobre o que ela vem sendo e as diversas possibilidades de aprendizagens a partir do vasto repertório da cultura corporal na perspectiva do Currículo Cultural. Depois mapeei o patrimônio cultural dos alunos em relação às Artes Marciais com o objetivo de selecionar com eles qual modalidade iriam estudar, e fazer uma votação. Para os 6ºs anos, 7ºs anos, 8ºs anos e 1º ano do Ensino Médio foram eleitas diferentes artes marciais, como: Judô, Jiu Jitsu, M.M.A, Karatê, Boxe, Kick Boxing e Kung Fu. Para os 9º anos, eu segui outro caminho para a escolha, como no Currículo do Estado de São Paulo tinha o tema Capoeira no primeiro bimestre, e diversos alunos já praticavam ou já tinham praticado essa arte marcial, optei por ela. O projeto foi desenvolvido em diferentes momentos, com o intuito de provocar nos alunos interesse para pesquisar e para que eles comesçassem a atribuir significados nas aulas. Esses momentos foram: “Roda da Pesquisa”, “Apresentação de vídeos”, “Apresentação dos golpes em grupos”, “Visita na Academia Arena Fight”, “Criação de um videoclipe”, “Apresentação do videoclipe”, “Avaliação” e “Socialização para alunos, pais, professores e funcionários”. Essa separação didática foi elaborada para organizar as ações pedagógicas, e esses momentos eram tecidos entre si continuamente. Tudo isso possibilitou a ampliação dos conhecimentos por mim e pelos alunos, tanto pelas práticas

como pelos diversos conceitos históricos, sociais e culturais pesquisados e discutidos ao longo do projeto, promovendo de fato, outros olhares sobre esse tema. Sem dúvida, os resultados mais importantes foram: novas significações que as aulas de Educação Física devem possibilitar e que eles, alunos são sujeitos reais na concretização de qualquer tema a ser desenvolvido na escola.

Palavras-chave: Artes Marciais. Currículo Cultural. Educação Física Escolar.

O projeto na prática...

Ao iniciar o ano letivo de 2014, decidi colocar em prática o Currículo Cultural¹, que havia estudado no Curso de Extensão Universitária, “*Cultura Corporal: fundamentação e prática pedagógica*”², em 2013, e me identifiquei completamente com essa proposta pedagógica. Sempre me questionava sobre o objetivo das aulas de Educação Física, pois não aceitava a ideia em perpetuar uma prática sectária, ultrapassada, conservadora e formadora de atletas. Eu já trilhava outros caminhos, desde meu ingresso na escola em 2012 tentando colocar em prática o *Currículo do Estado de São Paulo*³, o qual prioriza o “*Se-Movimentar*”⁴, mas ainda sentia falta de uma fundamentação teórica mais condizente com a minha prática. E, foi nesse momento de estudos que comecei a colocar em prática essa proposta pedagógica da Cultura Corporal.

NEIRA e NUNES (2006) ao defenderem uma “pedagogia da cultura corporal” conferem como objeto de estudo da Educação Física aqueles produtos culturais no

¹ Um currículo cultural da Educação Física prestigia, desde seu planejamento, comportamentos democráticos para a decisão dos conteúdos e atividades de ensino. Valoriza a reflexão crítica sobre práticas sociais da cultura corporal do universo vivencial dos alunos para, em seguida, aprofundá-las e ampliá-las mediante o diálogo com outras vozes e outras manifestações corporais. No currículo cultural, a experiência escolar é um campo aberto ao debate, ao encontro de culturas e à confluência da diversidade de manifestações corporais dos variados grupos sociais. É um campo de disseminação de sentidos, de polissemia, de produção de identidades voltadas para a análise, interpretação, questionamento e diálogo entre e a partir das culturas (NEIRA, 2011; p.53).

² O curso discute, fundamenta e apresenta alternativas para o desenvolvimento de um currículo de Educação Física sintonizado com a heterogeneidade da sociedade contemporânea, dado o compromisso da escola atual com uma formação voltada para a participação democrática e equitativa na esfera pública. Parte do confronto de uma visão de Educação Física alicerçada nas Ciências Humanas onde a gestualidade é concebida como forma de linguagem que veicula significados culturais com as investigações de campo realizadas no âmbito do Grupo de Pesquisa em Educação Física Escolar da FEUSP.

³ A Educação Física trata da cultura relacionada aos aspectos corporais, que se expressa de diversas formas, dentre as quais os jogos, a ginástica, as danças e atividades rítmicas, as lutas e os esportes. Essa variabilidade dos fenômenos humanos ligados ao corpo e ao movimentar-se é ainda mais importante quando se pensa na pluralidade dos modos de viver contemporâneos. Enquanto a Educação Física pautou-se unicamente pelo referencial das ciências naturais, ela pôde afirmar categorias absolutas em relação às manifestações corporais humanas, sob o argumento de que corpos biologicamente semelhantes demandam intervenções também semelhantes ou padronizadas.

⁴ Pode-se definir o “Se Movimentar” como a expressão individual e/ou grupal no âmbito de uma cultura de movimento; é a relação que o sujeito estabelece com essa cultura a partir de seu repertório (informações/ conhecimentos, movimentos, condutas etc.), de sua história de vida, de suas vinculações socioculturais e de seus desejos. Ora, a educação escolarizada visa a aumentar o repertório dos alunos, influir em suas vidas, mobilizar seus desejos e potencialidades, possibilitando a tomada de consciência de suas vinculações socioculturais.

interior dos quais o movimento humano adquiriu sentido e significado aferidos pelo contexto sócio-histórico-cultural, no qual são produzidos, reproduzidos e transformados. Trata-se de manifestações que agrupam gestualidades específicas, que expressam e representam uma cultura, possuem intenção comunicativa de ideias, sentimentos, formas de ser, estar etc., e são intrínsecas, portanto, à construção cultural de um povo. Nessa visão, o ensino da Educação Física na escola deverá debater, analisar, discutir, estudar, enfim, tematizar⁵ as manifestações da cultura corporal, sem qualquer espécie de discriminação. Enquadram-se, portanto, as danças de origem africana, as lutas japonesas, os esportes radicais, a ginástica como expressão, o jogo de queimada, as mímicas e demais formas de dramatização, entre outras.

Partindo desse referencial teórico, na primeira semana de aula, fiz o mapeamento⁶ do patrimônio cultural corporal dos meus alunos (a grande maioria já estudava na escola) se já tinham praticado artes marciais fora ou dentro da escola. Eu decidi escolher o tema artes marciais/lutas, pois os alunos nunca as tinham estudado nas aulas de Educação Física.

Na primeira semana de aula, contextualizei (para todas as minhas turmas do Ensino Fundamental II e Ensino Médio) a Educação Física Escolar sob a perspectiva da Cultura Corporal, e expliquei que meu trabalho se fundamentaria nesse referencial teórico. Para os alunos novos, eu percebi que tudo era novidade, pois a grande maioria só jogava futebol e vôlei nas aulas de Educação Física, e que os professores apenas os deixavam livres.

Expliquei também que as nossas aulas não seriam apenas vivências práticas, e que utilizaríamos diversos recursos para as pesquisas teóricas, como por exemplo, livros, textos, internet, revistas, vídeos, filmes etc. E que todas essas ferramentas contribuiriam para uma melhor compreensão da manifestação corporal cultural eleita pelo grupo.

⁵ Conforme Freire (1980), Corazza (2003) e Neira (2001): tematizar significa abordar algumas das infinitas possibilidades que podem emergir a partir de leituras e interpretações da prática social da manifestação. Implica procurar o maior compromisso possível do objeto de estudo numa realidade de fato, social, cultural e política. O que se pretende com a tematização é uma compreensão profunda da prática corporal em foco e o desenvolvimento da capacidade crítica dos alunos enquanto sujeitos de conhecimento, desafiados pelo objeto a ser conhecido.

⁶ De acordo com Neira e Nunes (2006; 2009), mapear significa identificar quais manifestações corporais estão disponíveis aos alunos, bem como aquelas que, mesmo não compondo suas vivências, encontram-se no entorno da escola ou no universo cultural mais amplo.

Após essa aula sobre o conceito de Educação Física, fizemos uma atividade sobre os temas da cultura corporal: esportes e esportes radicais, jogos e brincadeiras, ginástica, danças e artes marciais/lutas, em que os alunos tinham que falar o que conheciam e/ou já haviam praticado dentro e fora da escola. Em seguida, disse que estudaríamos o tema: Artes Marciais/Lutas e faríamos uma votação de qual modalidade a turma elegeria para desenvolvermos no primeiro e talvez no segundo bimestre.

Nesse momento, em todas as turmas, os alunos ficaram eufóricos com a possibilidade de vivenciar as Artes Marciais nas nossas aulas.

Na aula seguinte fizemos a votação, e as escolhas foram: Judô (6º ano A), M.M.A (6º ano B, 6ª B e 7ª B), Jiu Jitsu (6ª A), Kung Fu (7ª A), Karatê (1ª A), Boxe (1º G e 1º I) e Kick Boxing (1º H). Somente para as 8ªs séries (seis turmas: A, B, C, D, E e F), eu segui outro caminho de escolha, pois como no Currículo do Estado de São Paulo tinha o tema Capoeira proposto para desenvolver no primeiro bimestre, e muitos alunos praticavam ou já tinham praticado essa modalidade, eu optei por ela.

Nessa mesma aula expliquei que todos os nossos trabalhos seriam feitos em grupos, e solicitei que organizassem grupos de quatro a sete alunos, e os mesmos continuariam até o final do ano, pois eles fariam um “portfólio” com todos os registros elaborados pelo grupo.

Outra orientação dada foi o endereço do grupo fechado no *facebook* (Professora Suel Shákti Luz – Educação Física) que eu tinha feito só para meus alunos e com o objetivo de passar informações, textos, vídeos, recados das aulas, enfim, seria o nosso contato virtual.

Pensava: “*Vou ter que estudar muito para as aulas*”, e confesso que fiquei com medo, pois me deparei com o novo, sem uma organização prévia das aulas, pois eu tinha que me guiar conforme o andamento das mesmas, diferentemente de já trazer um plano de aula fechado, mas sim um plano em aberto com diálogos com as atividades, propostas e discussões com os alunos. Seria bem mais fácil eleger uma modalidade para as dezesseis turmas, mas não estaria de acordo com o meu referencial teórico.

Diante dessas diferentes modalidades eleitas pelos alunos comecei a estudá-las para que as aulas tivessem um direcionamento teórico condizente com a proposta pedagógica.

Nesse momento, confesso que fiquei muito ansiosa, pois sempre trabalhei com um cronograma pré-estabelecido, e, além disso, aprender a lidar com meu perfeccionismo. Paralelamente às questões pedagógicas, tive que trabalhar “comigo mesma” a vontade de controlar tudo em minha vida. E, a cada dia que passava incorporava essa proposta de construção das etapas do processo pedagógico que denominei de “*momentos didáticos*”.

Momentos didáticos

A prática foi desenvolvida em diferentes momentos, com o intuito de provocar nos alunos interesse para pesquisar e para que eles começassem a atribuir significados nas aulas. Esses momentos foram: “Roda da Pesquisa”, “Apresentação de vídeos”, “Apresentação dos golpes em grupos”, “Visita na Academia Arena Fight”, “Criação de um videoclipe”, “Apresentação do videoclipe”, “Avaliação” e “Socialização para alunos, pais, professores e funcionários”. Essa separação didática foi elaborada para organizar as ações pedagógicas, e esses momentos eram tecidos entre si continuamente.

I - Roda da Pesquisa

A primeira atividade que passei por grupo foi uma pesquisa (cada turma com o tema eleito) com os seguintes itens e perguntas:

1. História e origem.
2. O Judô é uma arte marcial, luta ou esporte? Explique.
3. Quais são as suas técnicas/golpes?
4. Quais são as suas vestimentas?
5. Luta é diferente de briga? Por quê?

Expliquei que cada grupo apresentaria o que haviam pesquisado sem ler nada, e não precisaria trazer nada escrito e sim no “cérebro”, pois seria uma conversa com todos os outros alunos, e eu ficaria como mediadora.

Reservei a Sala de Leitura durante uma semana (duas aulas por turma) para essa conversa coletiva sobre as pesquisas que haviam feito.

Durante esse momento, eu comecei a pensar na etapa seguinte, sem fragmentar, mas sim dar uma continuidade pedagógica e que os alunos seguissem com o mesmo interesse em desbravar o desconhecido. E, mais ou menos uns quinze dias antes, já

reservei a Sala de Multimídia, tendo em vista que a escola é grande e muitos professores usam a sala.

Na primeira aula na formação da “roda”, percebi uma grande dificuldade por muitos alunos em falar para os outros colegas o que haviam entendido e pesquisado sobre as questões em pauta. Vale dizer, os alunos não estão acostumados em serem sujeitos na escola, e principalmente nessa formação em que não há hierarquia nenhuma de poder, ou seja, o professor fica na mesma “posição” dos alunos, mas com uma postura de “provocador”, questionando-os sobre o conteúdo que foi visto por eles mesmos. Acredito que infelizmente, eles não souberam lidar com essa “liberdade” que foi proposta por mim, onde eles seriam responsáveis pelo desenvolvimento de todo o projeto.

Expliquei o meu papel de educadora e professora que era o de formar pessoas críticas e não alienadas, e para isso, as ferramentas utilizadas seriam: ensinar a pesquisar em diversos meios de comunicação; suscitar momentos de reflexão e de criação de suas próprias opiniões, e que não fossem meros reprodutores de ideias, mas sim sujeitos reais na sua formação social e cultural. E, que eu não ministraria aulas no modelo em que alguns estavam acostumados, isto é, o professor na frente, sempre explicando tudo, e os alunos só repetindo e reproduzindo o que foi visto. Seria tudo diferente: eu perguntaria, provocaria opiniões contrárias, apontaria “possíveis caminhos” e que o Projeto Artes Marciais seria desenvolvido com o trabalho de todos, coletivamente.

CANDAU (2008) aponta a relevância de proporcionar aos alunos espaços para que percebam a construção da própria identidade cultural, relacionando-a com seus processos socioculturais constituintes e com a história do país. A autora enfatiza a posse de uma visão homogeneizadora e estereotipada pelos próprios sujeitos. Por conta disso, a escola deve promover o entendimento dos enraizamentos culturais, bem como dos processos de negação e silenciamento de determinados pertencimentos culturais, a fim de reconhecê-los e trabalhá-los no âmbito curricular. Somente assim, acredita, é possível valorizar as diferentes características das “raízes” culturais das famílias de cada um, do próprio contexto de vida, do bairro, etc. (NEIRA, 2011).

A maioria dos alunos compreendeu a proposta da “Roda da Pesquisa”, e conseguimos dialogar com as pesquisas realizadas. Começava o processo de

“*ancoragem social dos conteúdos*”⁷, ou seja, os alunos estavam começando a compreender o processo histórico, cultural e social que a modalidade estava inserida.

Para que a aula fluísse de uma forma mais agradável e organizada, eu começava a falar perguntando: “*O que vocês encontraram sobre a origem da Capoeira?*”; “*A Capoeira foi criada na África?*” e etc., e conforme as falas dos alunos eu provocava contradições, e a discussão tomava conta da roda.

Em uma conversa com a 7^a série B, um aluno, o Caius praticava Muay Thai, e no dia da roda, levou sua mochila com todos os materiais que usava em suas aulas, explicou como cada um era utilizado. Os alunos ficaram surpresos com a desenvoltura dele, pois ele era um pouco indisciplinado nas aulas, e nesse momento teve um comportamento exemplar de comprometimento com todos.

As turmas do ensino fundamental foram as que mais participaram, trouxeram muitas informações, estudavam antes das apresentações e com isso, as discussões sempre eram muito produtivas. Já as turmas do ensino médio, houve mais resistência em participar da atividade proposta, e eu tive que estender mais tempo esse primeiro momento, pois eu queria que eles trouxessem a pesquisa.

A prática e a produção coletiva exigem que todos os envolvidos estejam municiados de dados obtidos por meio de instrumentos elaborados coletivamente como observações, relatos, narrativas, constatações, entrevistas, questionários ou leituras orais dos signos pertencentes à prática corporal. Trata-se dos diversos “textos” a serem lidos e interpretados durante as atividades de ensino (NEIRA, 2009).

A minha resistência pedagógica deu certo, e apesar da falta de vontade dos alunos, demos continuidade ao projeto.

II- Apresentação dos vídeos

Após o encerramento da “Roda da Pesquisa”, passei a atividade seguinte: cada grupo teria que pesquisar dois vídeos de até cinco minutos sobre a história e os golpes

⁷ Nos dizeres de Grant e Wieczorek (2000), isso significa tomar como objeto de estudo e ponto de partida a “prática social” das manifestações da cultura corporal, para, a partir daí, proferir uma séria e compromissada análise sócio-histórica e política das práticas corporais que serão tematizadas (NEIRA, 2009, p.268)

da modalidade, me passar o link pelo facebook ou trazer em um pen drive. Seriam duas aulas reservadas para a apresentação dos vídeos.

Para as 8ª s séries, assistimos ao filme: “*Capoeira Iluminada*”⁸, que conta a história de Mestre Bimba (1899 – 1974), que dedicou a vida a dar dignidade e luz à capoeira. De origem humilde, grande jogador de capoeira e, principalmente, um extraordinário educador, seu nome é a primeira referência do aluno de capoeira, em qualquer país que esteja. Capoeirista que viveu na Bahia e, por volta de 1930, adicionou elementos de outras lutas na capoeira que se praticava na época, dando origem à Capoeira Regional. O filme também contextualiza a chegada do negro no Brasil, suas dificuldades e um pouco de sua trajetória no início do século XX.

E, para a realização do trabalho teórico sobre o filme, eu me subsidiei nas questões abordadas no Relato de Prática do Prof. Marcos Ribeiro das Neves⁹: “*Qual é a ideia central do filme? Localize no filme diferentes discursos sobre religião. Porque a Capoeira Regional foi criada e como Mestre Bimba fez isto? Qual é a justificativa que Mestre Acordeon apresenta sobre os instrumentos na roda de Capoeira Regional? Como é a vestimenta dos capoeiristas na roda da Capoeira Regional? Quais eram as dificuldades que os negros tinham na época para sobreviver? Como os negros chegaram ao Brasil? Identifique, durante o jogo de capoeira, outros tipos de golpes que ainda não foram vistos nas nossas aulas*”.

Após a leitura do filme, os alunos ficaram mais empolgados em praticar Capoeira, e comentavam que achavam que a Capoeira tinha sido trazida pelos africanos e que não tinha sido criada no Brasil. Discutimos as diferenças e semelhanças da Capoeira Regional e da Capoeira de Angola, e tudo que foi visto.

As outras turmas levaram os vídeos específicos de cada modalidade eleita: o 6º ano A, sobre a história, golpes, entrevistas e campeonatos de Judô; o 6º ano B, a 6ª série B e 7ª série B que estudaram o M.M.A, cada grupo levou vídeos de uma arte marcial diferente, entre elas, Jiu Jitsu, Wrestling, Muay Thai, Boxe, Judô, Karatê e sobre uma luta de U.F.C; a 6ª série A, sobre a história, golpes, entrevistas e campeonatos de Jiu

⁸ Capoeira Iluminada, filme de Luiz Fernando Goulart, que conta, através de depoimento de antigos alunos e imagens inéditas em cinema, a história de Mestre Bimba, Manuel dos Reis Machado.

⁹ Trabalho realizado no Núcleo Educacional Max: “Zum Zum Zum Zum. Capoeira Mata Um?” escrito no livro: Educação Física e Culturas. Ensaio sobre a prática, 2012.

Jitsu; 7ª série A, cada grupo ficou responsável por um estilo de Kung Fu: Louva-Deus, Serpente, Tigre, Águia, Macaco e Dragão; 1ª A, sobre a história, golpes, entrevistas e campeonatos de Karatê; 1º G e I, sobre a história, golpes, entrevistas e campeonatos de Boxe e, por fim, o 1º H sobre a história, os golpes, entrevistas e campeonatos de Kick Boxing.

Muitos alunos não levaram os vídeos nas datas agendadas, e isso prolongou mais as aulas previstas para as discussões dos vídeos. Eu também levei alguns vídeos para que a aula não fosse perdida, entre eles, sobre os “*Ringues Clandestinos*”, uma reportagem da TV Record¹⁰; a história do Jiu Jitsu no Brasil¹¹ e um sobre as armas do Kung Fu¹².

Cada aula era uma novidade para todos os alunos, e por meio da minha insistência em cobrar a participação deles nesse momento, obtive sucesso com a grande maioria, apenas com o 1º H, cujo os alunos me desafiavam a cada aula, e eu respondia pedagogicamente que as aulas de Kick Boxing só aconteceria se tivesse a colaboração deles. Com muito esforço, um grupo que eu tive que refazer, com sete alunas, fizeram a atividade do roteiro dos golpes, ou seja, só participaram do terceiro momento.

Essa tensão com tais alunos me fez refletir muito sobre a minha postura: por que todas as outras turmas estavam participando com vontade, e apenas uma tão complicada, sem compromisso e totalmente apáticos? Conversei com os outros professores, e eles também disseram que a turma era assim mesmo, não faziam nada. Fiquei mais aliviada em saber que o problema não era só comigo, mas que todo o corpo docente tinha que resolver essa questão.

Nesse momento, as dificuldades externas começaram a aparecer, entre elas a mudança de horário semanalmente, e a Sala de Multimídia sempre que eu ia usar, todos os cabos estavam desconectados, a sala imunda, enfim, tudo isso gerava uma grande tensão e atrapalhava o andamento do projeto. Sempre comunicava à Direção e à Coordenação de tudo que estava ocorrendo e pedia alguma solução, pois a escola tinha os materiais e eu não conseguia trabalhar com eles. E nada foi resolvido. A mesma

¹⁰ Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=MKJtMJbz2Fc>

¹¹ Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=toOA6M6ds9w>

¹² Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=WM0DKjvn-RU>

situação aconteceu diversas vezes e até pensei em desistir, pois estava me sentindo incapaz de resolver esse problema (que estava acima da minha alçada). Novamente, tive que me recompor emocionalmente, e um colega, professor da Sala de Leitura foi muito importante nesse momento, mostrou-me algumas saídas, entre elas: utilizar a televisão do andar superior. E, além disso, disse que o trabalho que estava realizando era muito importante e inovador.

Apesar de toda dificuldade que passei em relação aos materiais de multimídia, consegui com muito esforço terminar esse momento com a proposta inicial: os alunos pesquisarem os vídeos específicos de cada arte marcial.

Entre o momento da apresentação dos vídeos e a dos golpes, eu passei outra atividade: um trabalho escrito com questões para responderem, pois não queria que os alunos copiassem e colassem as informações da internet. O objetivo desse trabalho era eles apreenderem os conteúdos que estavam estudando e compreenderem os contextos históricos que a sociedade estava inserida, e como eles afetavam as práticas das artes marciais.

III- Apresentação dos golpes

Esse momento foi muito aguardado por todos os alunos e por mim, pois me deparei com o desconhecido, ou seja, eu sempre segui o modelo em que eu, professora demonstrava os movimentos e os alunos reproduziam. Agora, os alunos que fariam esse meu papel e eu seria a expectadora, e ao mesmo tempo participaria das demonstrações ajudando no que precisassem.

Apesar de já ter algum conhecimento sobre as Artes Marciais, pois já havia praticado Capoeira por dois anos, e Kung Fu na minha adolescência, estava ansiosa se as vivências dariam certo ou se seria um fracasso.

As orientações dadas para esse momento foram: cada grupo faria os registros fotográficos e filmagens no dia das suas apresentações, e teriam que demonstrar cinco golpes e explicar a forma correta de se fazer. Eu deixei bem claro que ninguém sairia um atleta, um lutador faixa preta das aulas, e que o objetivo era que eles vivenciassem os movimentos dos golpes e conhecessem a manifestação cultural que estávamos estudando.

Na mesma aula, os alunos me passavam os arquivos pelo *whatsapp*, *bluetooth* ou mensagem *inbox* no facebook. Eu também enviava os meus registros pelo grupo do facebook ou as outras ferramentas acima citadas.



Eles adoravam essa conexão virtual que tinham comigo, percebiam que eu sempre estava presente e compromissada em resolver qualquer questão ou problema que me perguntavam virtualmente. Acredito que a tecnologia é uma ferramenta essencial quando o professor sabe utilizá-la como mais um meio pedagógico.

A primeira aula prática me marcou, pois foi com a 8ª série F, uma turma extraordinária, todos os alunos eram compromissados, disciplinados e gostavam muito das minhas aulas. O grupo 1 elaborou um roteiro de golpes excelente e muito organizado, parecia um plano de aula de professor! E, como eu já imaginava, todos participaram e se divertiram muito com a novidade!

8.8. Costeira de Campos - Condição

| Nome | Thaíra Costa | Nº 31 | Seu: 84F |
|------|-------------------|-------|----------|
| | Sabrina Damasceno | 25 | |
| | Camilla Santos | 27 | |
| | Barbara Silva | 4 | |
| | Naiara Silva | 21 | |
| | Tatiana Nogueira | 29 | |
| | Wenderson Ribeiro | 26 | |

Prof. Suel

★ Pontuação ★
Prof. Suel Luz
6,0
20/10/14

GOLPES

- Tatiana Nogueira e Bárbara Saigo
- Como a gente vai fazer?
- 1- O planejamento;
 - 2- Veremos os vídeos e o jogo;
 - 3- Outros elementos que é levantar a pena e voltar;
 - 4- Ensinar o material;
 - 5- Ensinar a esquerda;
 - 6- Ensinar a direita;
 - 7- Ensinar o Aii;
 - 8- Ensinar o Movimento.

Relatório da Aula de Educação Física

Exercícios que a gente vai praticar aula de Capoeira

- 1- Martelo;
- 2- Escuro;
- 3- Ponteira;
- 4- Aze (Estrela);
- 5- Mão (Macacão).

O nome do

1- Ginga

O que cada integrante do grupo vai fazer.

Coordenadora = Sallima Euclino

Fotógrafos = Natara Oliveira e Camilla Costa

Aula prática = Thainá Costa, Wallison Ribeiro,

2) vai chegar

1) **Envolvendo a ginga:** Cada pessoa vai entrar com a sua dupla e eles vão ficar uma de frente para a outra e vão começar a gingar de acordo com a professora nós vão se tocar muito até fazermos certo.

2) **Incorporando o Martelo:** Como a gente já aprendeu a gingar vamos acrescentar o martelo para melhorar a capoeira.

3) **Aprendendo a não defender:** Como a gente já aprendeu a gingar, já colocamos o martelo, vamos

As turmas que mais me chamaram a atenção pelo compromisso, responsabilidade e dedicação, foram a 7ª série A, o 6º ano B e o 1º A.

A 7ª série A foi a mais que me surpreendeu, pois tinham muitos alunos indisciplinados, e à primeira vista eu pensei que não fariam nada, mas felizmente, todos participaram e respeitavam os alunos que apresentavam os golpes. Como eu já havia praticado o Kung Fu, nas últimas aulas eu ensinei a lutar com bastão (usamos cabos de vassouras da escola) e com o *nunchaku*¹³, uma arma branca que eu já sabia manejar. Eles adoraram praticar e lutar com essas armas.

O 1º A também me surpreendeu, depois de insistir em que o projeto de Karatê só se desenvolveria com a participação efetiva de toda a turma. Todos os grupos apresentaram e ensinaram os golpes de uma forma divertida e responsável. Eu aprendi muito em todas as aulas, e na terceira aula, uma aluna me falou: *“Professora, eu estou gostando muito desse seu novo método de dar aula! Nós, alunos temos mais interesse em aprender, e com certeza aprendemos bem mais!”*. Essa fala da minha aluna foi, sem dúvida, a confirmação de que eu estava no caminho pedagógico certo.

E, felizmente, as vivências foram um sucesso! Os alunos se divertiram muito, mostraram comprometimento, estudaram sozinhos as descrições dos golpes e fizeram excelentes demonstrações como se já fossem praticantes de Artes Marciais há muitos anos!

Já o 6º ano B, uma turma muito complicada em questões disciplinares, e apesar disso, os alunos que participaram das vivências práticas, em sua grande maioria se mostraram comprometidos e dedicados com as atividades propostas. Como eles elegeram estudar o M.M.A, e a grande maioria das pessoas acham que é só pancadaria e brutalidade, eu tive que estudar muito como abordaríamos todas essas questões teóricas nas práticas. Essa turma foi prejudicada no que tange as vivências, pois as mudanças dos horários interferiram muito no andamento do projeto, bem como o não cumprimento das atividades pela maioria dos alunos. Além disso, uma responsável de dois alunos me desacatou duas vezes, a primeira foi tirar satisfação comigo sobre os

¹³ O nunchaku (também chamado de nunchucks ou nunchuks – no Brasil, popularmente chamado de “tchaku”) é uma arma utilizada em várias artes coreanas, chinesas, japonesas e filipinas. Inclusive existe a arte chamada nunchaku-do, que se baseia apenas no uso desta arma. Construído com duas peças de madeira (ou outro material resistente), conectadas com uma corrente ou corda. Usado em técnicas de autodefesa, desarmes e exibições em competições.

conteúdos da Educação Física, dizendo que o M.M.A não fazia parte do currículo, que eu estava dando muitas aulas teóricas e que “*Educação Física é exercício físico!*”. Diante disso, de outra ocorrência de desacato e da coordenadora pedagógica não querer compreender e não ter competência teórica sobre a minha disciplina, o caos se instalou na nossa convivência.

Apesar de todo esse conflito desnecessário, eu consegui completar mais um momento didático que havia proposto.

IV- Visitas na Academia Arena Fight¹⁴ e Oficina com capoeiristas

Durante o momento anterior e esse, eu passei outra atividade com o objetivo de retomar tudo o que foi visto de uma forma lúdica, por meio de um caça-palavras que elaborei no site: <http://tools.atozteacherstuff.com/word-search-maker/wordsearch.php>. Para cada tema, eu escolhia trinta palavras relacionadas ao que tínhamos estudado, e os alunos além de encontrar as palavras, tinham que escrever brevemente o seu significado dentro do contexto.

As visitas na academia Arena Fight aconteceram por meio de uma parceria pedagógica que fiz com o professor Sérgio Marin, da Sala de Leitura, e que sempre estava presente nas minhas aulas e disposto a contribuir para o sucesso do projeto. Ele já havia treinado jiu jitsu nessa academia e disse para tentar uma parceria com eles. Na segunda quinzena do mês de abril fomos conversar com o coordenador da academia. Conhecemos um dos sócios, o Vitor (pai de um aluno do 1º D), e apresentei o projeto que estava desenvolvendo com meus alunos, ele gostou muito e aceitou agendarmos seis visitas com os alunos. No mesmo dia, conversamos com os professores de Boxe, Jiu Jitsu, M.M.A e Muay Thai. Todos foram muito solícitos e fechamos as aulas com meus alunos.

Os professores da academia já haviam feito um trabalho na nossa escola em 2008, o Eduardo, professor e atleta de M.M.A contou que foi aluno do Caetano de Campos nessa mesma época e começou a praticar Jiu Jitsu lá na escola nesse projeto que era desenvolvido por policiais e lutadores.

¹⁴ Academia Arena Fight, localizada na Rua: Augusta, 775 – Consolação – SP. É uma academia de artes marciais com as modalidades: Boxe, Jiu Jitsu, Muay Thai, M.M.A, Hapkido, e ainda oferece: musculação e defesa pessoal.

Nos dias das visitas, os alunos chegavam na escola ansiosos e empolgados com o passeio que fariam. Antes da nossa saída, eu e o professor Sérgio Marin, passávamos as instruções para se comportar tanto na rua como na academia. Ao chegarem à academia, a felicidade transbordava em todos os alunos. Aquele era o momento de conhecer como a modalidade que estavam estudando acontecia em um ambiente profissional, como era a realidade dos professores e atletas das artes marciais.

A partir daí, começavam a compreender as diferenças das aulas de academia entre as aulas de Educação Física Escolar.

Eu me sentia realizada ao ver tudo se concretizando, depois de tantos conflitos internos com alguns funcionários da escola e convencida de que tudo isso era apenas o começo de uma grande mudança na minha postura pedagógica.

A oficina com praticantes da Capoeira Angola, aconteceu no mês de abril, durante todo o período da tarde. As turmas que participaram foram: 6º ano B, 8ª série F e 8ª série D. As atividades desenvolvidas foram: aprender a tocar os instrumentos da roda da Capoeira, aprender os diferentes ritmos, alguns golpes e jogar na roda. Os alunos adoraram essa vivência, e conseguiram perceber as diferenças e semelhanças entre a Capoeira Regional e a Capoeira de Angola.

V- Criação de um videoclipe

Esse momento de criar um videoclipe com os registros de todas as vivências práticas foi à consolidação do sucesso em trabalharmos na perspectiva do currículo cultural, pois a construção de todo o processo foi coletiva, ou seja, colocamos na prática o currículo pós-crítico da Educação Física.

Fazer um currículo pós-crítico nada mais é do que pensar a educação do mesmo modo que um artista vive a sua arte. A “escrita-curriculum”, tal qual a “escrita-artista”, encontra-se em fluxo constante. Nela não há distinção entre teoria e prática. A teoria é tecida sobre a prática educacional. Todo conhecimento delineado é interpretativo, parcial e processual. Viver um devir duradouro continuamente modificado. O que se apresenta, portanto, longe de ser uma norma, é um convite, como bem diz Corazza, para que os professores e professoras deem prosseguimento à escrita-curriculum que se anuncia (NEIRA, 2009, p. 227).

Todos os alunos foram sujeitos ativos, e participaram do projeto da melhor forma que achavam, ou seja, cada um contribuiu com a sua particularidade durante todo o trabalho. E, o fato de se “assistirem” por meio dos vídeos produzidos por eles mesmos, fez toda a diferença no processo de significação e ressignificação da manifestação corporal vivenciada.

Para o encerramento desse momento, agendei antecipadamente um mês antes para a entrega do vídeo, pois precisaria de algumas aulas para ensinar como editar um vídeo. Consegui agendar a Sala de Informática para algumas turmas, e as outras, eu expliquei na lousa. Além disso, eu deixei dois vídeos explicativos na página do meu grupo fechado, respondia todas as dúvidas virtualmente e criei um grupo por turma no *whatsapp* para nos comunicarmos e passarmos os arquivos das aulas. E, mais da metade dos grupos fizeram essa atividade corretamente.

VI- Apresentação do vídeo

As apresentações dos vídeos foram feitas nas salas de multimídia nas duas últimas semanas do mês de maio.

Novamente, me surpreendi com os resultados. Todos os grupos que apresentaram, buscaram ferramentas fora das aulas, se dedicaram em aprender a usar o *Movie Maker*¹⁵ ou outro programa de edição de vídeos. E, os que não fizeram por qualquer motivo, com certeza se arrependeram, pois a conclusão do projeto por meio da criação de um vídeo foi, sem dúvida, a coroação do sucesso de todos.

Após as férias, faremos apresentações para as turmas que não assistiram, bem como para pais, professores, gestão e funcionários da escola, com o intuito de mostrar os resultados obtidos.

Essa produção tecnológica do vídeo possibilitou aos alunos uma leitura interpretativa do “texto” que foi produzido coletivamente.

VII- Avaliação

Durante todo o processo do trabalho, eu fazia autoavaliações em relação de como eu estava conduzindo o projeto, ou seja, se tinha colocado em prática a proposta do currículo pós-crítico da Educação Física.

¹⁵ Movie Maker: é um programa de edição de vídeos.

Tudo que vivenciei como professora, pesquisadora, observadora e aluna, constatei na minha práxis, a escrita-currículo. Atribui-se à escrita-currículo um caráter aberto, não determinista, não linear e não sequencial, limitado e estabelecido apenas em termos amplos, que tecem a todo o momento uma rede de significados, com base na interação dos seus participantes (NEIRA, 2009).

Apesar do sucesso tecido no coletivo, “professora-alunos” e “alunos-professora”, deparei-me com algumas dificuldades externas ao projeto: a coordenadora pedagógica não queria compreender o conteúdo do Currículo da Educação Física sobre o desenvolvimento do tema das artes marciais, e sempre questionava porque não desenvolvia esportes com “bolas”; a direção também pediu para dar uma aula livre, pois as minhas ideias eram muito avançadas, e disse que não eram minhas ideias, mas sim do Currículo do Estado de São Paulo. Uma responsável também me questionou sobre o que era educação física de forma agressiva, em agrediu verbalmente e me desacatou, em duas situações. As mudanças do horário eram feitas toda semana, e isso dificultou muito o andamento do projeto.

Apesar desses conflitos de cunho político e pessoal, os alunos entenderam e gostaram da proposta, participaram ativamente, e os resultados obtidos foram: as produções dos videoclipes; a coordenadora da disciplina de Educação Física da Diretoria de Ensino quer que eu faça uma formação de professores no segundo semestre e coloquei em prática a proposta do Currículo Cultural.

Todas as experiências vividas nesse trabalho foram válidas para a minha “lapidação” pedagógica, ou seja, para uma transformação real na minha forma de enxergar com outros “olhos” a disciplina de Educação Física no âmbito escolar. E, sem dúvida, toda essa mudança foi transmutada para os alunos.

Para concluir, algumas avaliações escritas pelos alunos:

11

Auto Avaliação de
Educação Física

nomes: Kaeline Lima nº24
Erica Britina nº09
Gabrielly Lima nº14
Gandara Lima nº16

Bem, nas aulas de Educação Física fizemos todos produtivos. Tivemos experiências variadas, podemos nos proporcionar da maneira que de perto, tivemos a possibilidade de usar instrumentos da capoeira como: pandeiro, triângulo entre outros.

Todos os alunos esse eliminaram e aprenderam bastante, como por exemplo os golpes: Au, queicada, meia-lua, aprendemos a girar e etc.

aguardamos ansiosamente as próximas aulas.

29.05.2014

DATA X

Auto Avaliação de Ed. Física 2º bimestre
Nome: Lamilla Santa Paula nº9
Série: 5ª série 6º ano A

Tudo que eu aprendi sobre o judô!

Eu aprendi muito de judô até agora. A professora Suel Luz nos ensinou muito, e eu tenho certeza de que todo sabe o grata por isso, pois aprendemos muitos golpes e etc...

Ela nos levou à Arena Fight, e quando chegamos lá fomos muito bem recebidos. O professor de Educação Física o Eduardo nos ensinou muita coisa como: cumprimentos, aquecimento, golpes, combates e etc...

Tivemos que fazer um vídeo de nossas aulas, que inclusive ficou ótimo. E adotamos fazer o vídeo.

Somos do Grupo 1 e pelo todo nesse esforço acho que merecemos um 9, pois nos esforçamos muito e isso que eu acho.

Fim !!!

Taynara Nunes de Lima nº40 7ºA

Artes marciais

Kung Fu

Gostei de estudar sobre o Kung Fu, pois as aulas foram bem descontraídas e gostosas, onde quase todos participaram e riram muito. Nas aulas conhecemos uma arma de Kung Fu e impressionamos entre, mas foi bem legal. O estilo pelo qual estudei foi o Leuna-Deus, onde é muito rápido. Também apresentamos o vídeo com os vídeos das aulas, com tudo esse assunto foi bem legal, diferente e curioso, onde aprendemos e entendemos bastante e além disso ensinamos um pouco.

Eu me comportei bem durante as aulas, participei e o grupo fez todas as lições pedidas pela professora; as aulas práticas (que ensinamos sobre o estilo Leuna-Deus), os vídeos das aulas práticas e a montagem de vídeo e apresentação, participei também das aulas práticas dos outros grupos, e os outros trabalhos individuais também fiz. Gostei muito desse assunto e espero que o outro também seja bem interessante.

Visto
Prof. Suel Luz S.
Data: 27/05/14

D S T R Q R S S

000

Auto Avaliação de Ed. Física:

Nome: Mathheus Elias Leitão

Série: 5ª série A

Eu a minha opinião da JUDO eu achei as aulas muito legal na que os golpes são difíceis se alguns que são legais e facios os trabalhos de JUDO é facial se alguns que eu achei difíceis.

A minha turma foi até na Arena Sait para aprender alguns golpes.

As aulas da professora Suel é muito legal ela explica tudo certo e se nós erramos ela corrige logo que a vida é cheia de erros. E eu me esforcei pois eu acho que eu mereço um 9 pelo menos.

Referências bibliográficas:

CANEN, A.; OLIVEIRA, A.M.A. Multiculturalismo e currículo em ação: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Educação**, n.21, p.61-74, 2002.

CORAZZA, S.M. **Tema gerador: concepções e práticas**. Ijuí: Unijui, 2003.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.

FRANCO, A. S. Pedagogia da pesquisa-ação. **Educação e pesquisa**, São Paulo, v.03, n.03, p. 483-502, 2005.

FREIRE, P. **Pedagogia do oprimido**. 17. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1987.

GIROUX, H. **Alienígenas na sala de aula: uma introdução aos estudos culturais em educação**. Rio de Janeiro: Vozes, 1995.

HALL, S. **Identidade e diferença: a perspectiva dos Estudos Culturais**. Petrópolis: Vozes, 2000.

_____. **A identidade cultural na pós-modernidade**. Rio de Janeiro: DP&A, 1992, 1ª edição.

HUIZINGA, Johan. **Homo Ludens**. Editora: Perspectiva: São Paulo, 1938.

LIMA, M.E; NEIRA, M.G; NUNES, M.L.F. **Educação Física e culturas: ensaios sobre a prática**. São Paulo: FEUSP, 2012.

_____. **Educação Física e culturas: ensaios sobre a prática**. São Paulo: FEUSP, 2014, v.02.

McLAREN, P. **Multiculturalismo revolucionário: pedagogia do dissenso para novo milênio**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

NEIRA, M.G. A cultura corporal popular como conteúdo do currículo multicultural da Educação Física. **Pensar a Prática**, Goiânia, v.11, n.1, p.81-90, jan.-mar. 2008d.

_____. **O currículo cultural da Educação Física em ação: a perspectiva dos seus autores**. Tese de doutorado defendida na Faculdade de Educação da Universidade de São Paulo, 2011.

_____. Análises das representações dos professores sobre o currículo cultural da Educação Física, **Interface**, Botucatu, v.14, n.35, p.783-95, dez. 2010b.

_____. A seleção dos temas de ensino no currículo cultural da Educação Física, **Revista Educación física y deporte**, v. 32, n.2, p.1421-1430, 2013.

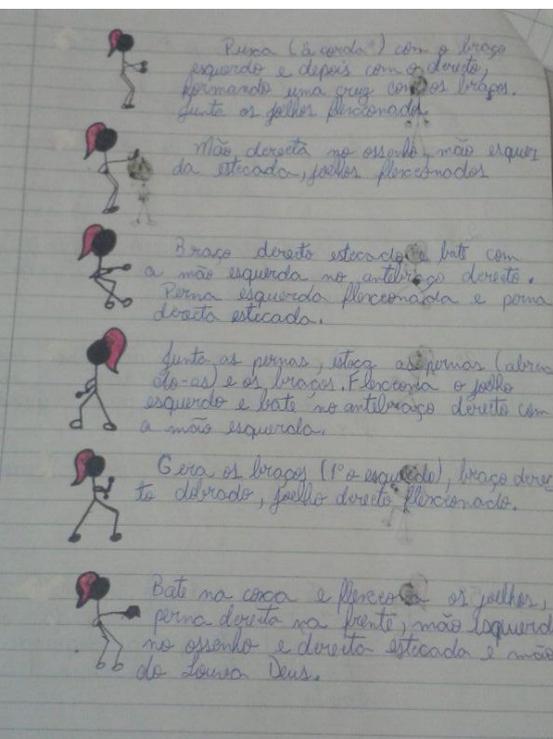
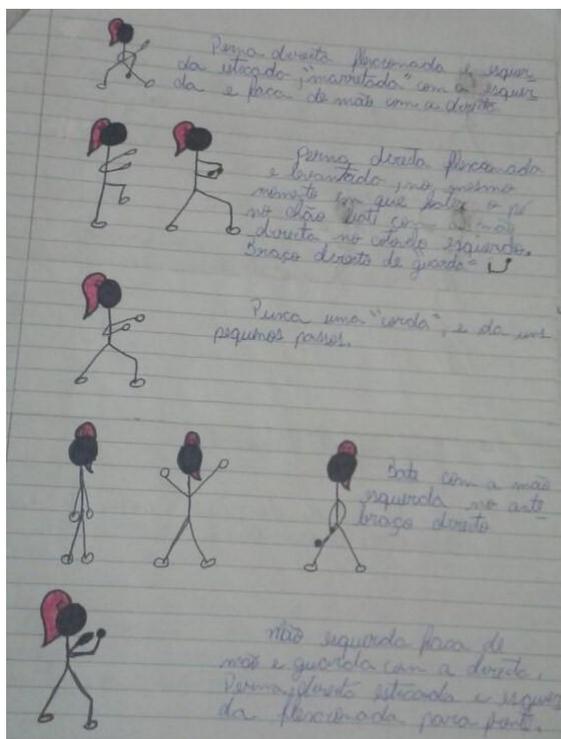
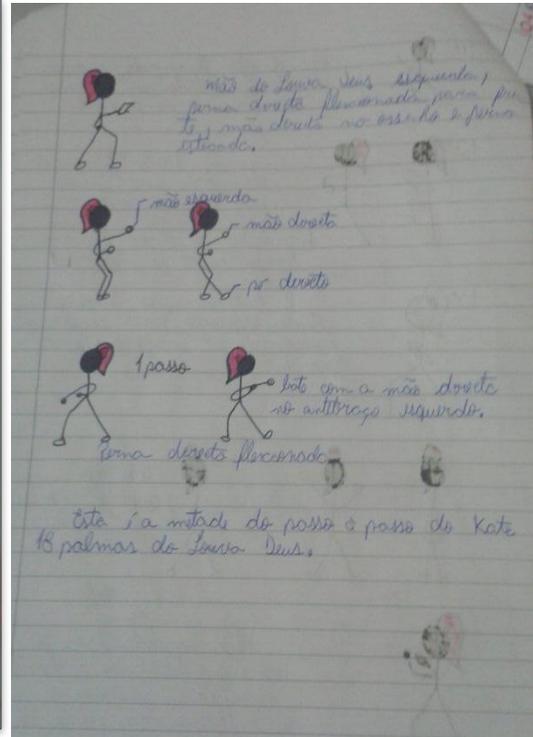
NEIRA, M.G.; NUNES, M.L.F. **Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas**. São Paulo: Phorte, 2006.

_____. **Educação Física, Currículo e Cultura**. São Paulo: Phorte, 2009.

_____. Contribuições dos estudos culturais para o currículo da Educação Física. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**, Florianópolis, v. 33, n. 3, p. 671-685, jul./set. 2011.

Anexos – Fotos tiradas durante a realização do Projeto

Trechos do roteiro dos golpes de Kung Fu do estilo Louva-Deus elaborado pelo grupo 1 da 7ª série A:



Trechos dos trabalhos de Capoeira elaborados pelos alunos das 8^{as} séries:

Parafénsi ☆
Prof. Sueli Luz

CAPOEIRA

A capoeira é para todos, mas nem todos são para capoeira.
Mestra Bimba



Turma: 9º ano F

| | | |
|---------|------------------------------|------|
| Alunos: | Barbara Souza da Silva | Nº04 |
| | Camilla Santos da Costa | Nº05 |
| | Naiara Silva Oliveira | Nº21 |
| | Sabrina Francelino da Silva | Nº25 |
| | Talita Nogueira Chaves | Nº29 |
| | Thaina Costa Diniz | Nº31 |
| | Warisson de Sá Teles Ribeiro | Nº35 |

D.J. 20/03/11

SUMÁRIO

HISTÓRIA
ORIGEM
DEFINIÇÃO

- 1.1 Idéia Central
- 1.2 Síntese
- 1.3 Capoeira Regional
- 1.4 Mestre Akindemi
- 1.5 Vestimentas
- 1.6 Dificuldades
- 1.7 Chegada dos Negros
- 1.8 Galpões
- 1.9 Conclusão
- 1.10 Referências Bibliográficas



Conclusão

A capoeira Regional foi criada por Mestre Bimba, no mês de 1932, quando Bimba criou a Capoeira Regional através de aulas práticas em suas aulas e jogos públicos, com exercícios de agilidade corporal, que fazem parte, portanto, para ele, a parte física por dar o jeito certo, mas depois de dois de 40, que ele chegou a liberar os jogos de capoeira nas aulas.

Os maiores mestres de Bimba foram: Mestre Bimba, Mestre da Regional de Mestre Bimba, e mais importante nome da Capoeira Angola.

Em 1932, foi fundada por Mestre Bimba a primeira Academia de Capoeira, regida oficialmente, com o nome de "Centro de Cultura Física e Capoeira Regional de Baha".

Aqui foi criada para...
Mestre Bimba

História

Países Africanos

A história da capoeira começa no século XVI, na época em que o Brasil era colônia de Portugal. A mão-de-obra escrava africana foi muito utilizada no Brasil, principalmente nos engenhos de cana-de-açúcar, produtores de açúcar do nordeste brasileiro. Muitos destes escravos, vindos da região de Angola, também cultura portuguesa. Os angolanos, na África, faziam muitos danças ao som de músicas.

No Brasil

As chegadas no Brasil, os africanos perceberam a necessidade de desenvolver formas de proteção contra a violência e repressão dos colonizadores brasileiros, eram constantemente abusos de praticar corridas e cartões dos membros de negro-ru. Quando fugiam das fazendas, eram perseguidos pelos capitães-de-mato, que tinham uma mania de captura muito violenta.

Os senhores de engenho, tinham os escravos de praticar qualquer tipo de luta, logo, os escravos utilizaram o ritmo e os movimentos de suas danças africanas, adaptando a um tipo de luta. Surgiu assim a capoeira, uma arte marcial disfarçada de dança. Foi um instrumento importante da resistência cultural e física dos escravos brasileiros.

A prática da capoeira ocorreu em Terrenos próximos às senzalas/galpões que serviam de dormitório para os escravos e tinha como funções principais

Ensaio dos golpes de Capoeira do grupo 3 da 8ª série B:



Trechos das apresentações e vivências dos golpes de Capoeira das 8ªs séries:





Trechos das apresentações e vivências dos golpes de Jiu Jitsu – Turma: 6ª série A:



Trechos das apresentações dos golpes e vivências do Karatê – Turma: 1º A:



Trechos da apresentação e vivências dos golpes de Boxe – Turmas: 1º G e I:



Trechos das apresentações e vivências dos golpes de Kung Fu – estilo Louva-Deus
grupo 1: 7ª série A:



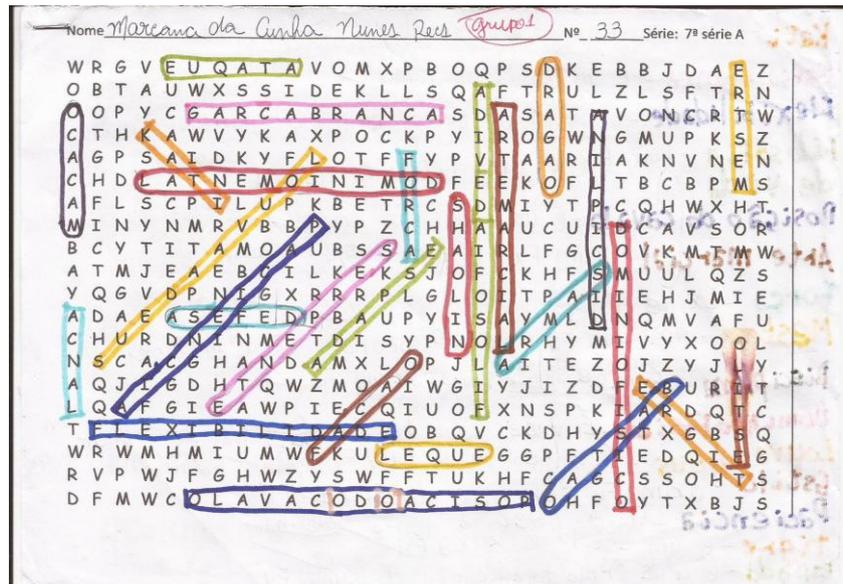
Registros das visitas na Academia Arena Fight:







Atividade do caça-palavras desenvolvida com todas as turmas:



Kati - são movimentos como por exemplo das mãos e pés.
luta com o adversário

Garcia Bianca - É um estilo do kung fu

Flexibilidade - É algo *capacidade física* que temos que ter *para treinar*

Filosofia de vida - kung fu é uma filosofia de vida

Posição do cavalo - É uma posição em que se flexiona os joelhos

Arte marcial - kung fu é uma arte marcial

Força - Exige força em vários *movimentos*

Mestre - No kung fu os *professores* são os mestres

Disciplina - É necessária para o kung fu *o rigor*

Dominio Físico - É você sabe lutar *mas não vai bater* em ninguém

Louva Deus - É um estilo do kung fu *o kung fu rápido*

Estilo - o kung fu tem mais de 300 estilos

Paciência - Você *precisa* para *treinar*

Tigre - É um estilo do kung fu

espada - É uma arma tradicional do kung fu

Lança - Arma mortífera do kung fu

Shaolin - É uma *espécie* de tipo do kung fu

Bastão - Uma das armas *mais tradicionais*

Leque - Inspirado em um *acessório feminino* e uma arma mortal.

Dragão - Um estilo bastante *conhecido* no kung fu

Facão - Arma *inspirada* na vida *urbana*

Serpente - Um estilo do kung fu *muito interessante*.

Ataque - O kung fu tem várias *ataques*

De Fesa - É também exige *defesas*

Macaco - Um estilo semelhante a um macaco.

Dominio mental - É necessário *não apenas* no kung fu mas também em outras artes marciais