CURRÍCULO PAULISTA

SP FAZ ESCOLA

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA

ENSINO FUNDAMENTAL

VOLUME 2

Governo do Estado de São Paulo

Governador
João Doria

Vice-Governador
Rodrigo Garcia

Secretário da Educação
Rossieli Soares da Silva

Secretário Executivo
Haroldo Corrêa Rocha

Chefe de Gabinete
Renilda Peres de Lima

Coordenador da Coordenadoria Pedagógica
Caetano Pansani Siqueira

Presidente da Fundação para o Desenvolvimento da Educação
Nourival Pantano Junior

CURRÍCULO PAULISTA

SP FAZ ESCOLA

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA – 6º ano

ENSINO FUNDAMENTAL

Educação Física – 6º ano - 2º Bimestre

Caro(a) professor(a),

Neste volume iremos abordar as práticas corporais que integram o universo das **Danças** e das **Ginásticas**. Vale ressaltar que as atividades propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar e as habilidades previstas pelo currículo para o bimestre.

Iniciaremos com a Unidade Temática Danças, em especial as Danças Urbanas. A finalidade é que ao longo das atividades previstas, os estudantes sejam capazes de aprender sobre movimentos cultuais urbanos, como o Hip Hop e suas manifestações típicas na dança. Para isto, serão desenvolvidas atividades que propiciem experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando, planejando e utilizando estratégias para aprender seus elementos constitutivos (ritmo, espaço e gestos) das danças urbanas. Em seguida, trataremos sobre a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), por meio da qual os estudantes irão experimentar exercícios físicos da ginástica que envolvam diferentes capacidades físicas e construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos.

É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem.

Utilizaremos também para acesso aos vídeos o "QR Code".

Unidade Temática: DANÇAS

Objeto de Conhecimento: Danças urbanas

Habilidades que serão trabalhadas nessa Situação de Aprendizagem:

(EF06EF11) experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).

(EF06EF12) planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças urbanas.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 1 - O UNIVERSO DAS DANÇAS

Professor, nesta situação de aprendizagem os estudantes serão apresentados ao Universo das Danças, para tentar descobrir como a dança influenciou diretamente as sociedades ao longo dos tempos, na maneira de se vestir, falar e de viver. Ao iniciar a Atividade 1, é importante partir dos conhecimentos que os estudantes já possuem sobre as danças, proporcionando momentos de exploração e de valorização de suas contribuições. Sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro das questões apresentadas, e, em seguida, socializem os registros entre os colegas.

ATIVIDADE 1 – MAS, O QUE É DANÇA?

Versão preliminar

Para começar, que tal conversar mais sobre o que você conhece das danças? Leia as perguntas a seguir e responda no seu caderno. Após esta atividade, compartilhe sua produção.

1- O que é dançar? Resposta pessoal (Espera-se que os estudantes consigam fazer alguns apontamentos sobre a dança, como sugerir que se trata de uma manifestação artística e, como tal, proporciona sensibilidade, noção de identidade e pertencimento em seus praticantes, que através dela também podemos nos comunicar, além de beneficiar seus praticantes com a melhora da coordenação motora, a melhora cardiorrespiratória, aumento da flexibilidade e proporcionar um estilo de vida saudável).

2- Você já dançou na escola? Qual foi a dança? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes tragam alguma dança que já vivenciaram ou que conheceram nos anos anteriores).

3- Quais danças você sabe dançar? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes mencionem danças que eles possuem naturalidade e que tenham o provável hábito de dançar).

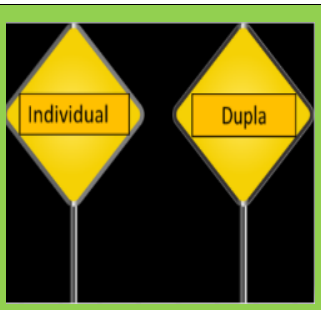
4- Você sabe quais os movimentos que utilizamos quando dançamos? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes consigam trazer alguns movimentos de diferentes partes do corpo, bem como identificar que podem ser definidos ou improvisados.)

5- Você poderia explicar onde a dança acontece (espaço)? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes identifiquem que a dança pode acontecer em qualquer espaço/local)

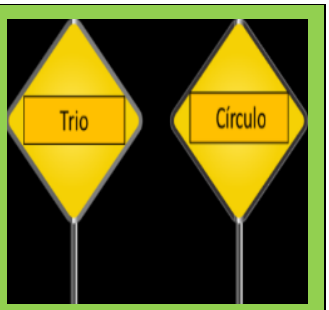
6- Você conhece os elementos da dança? Quais são eles? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes apontem os elementos da dança – ritmo, gestos, direções, níveis.

ATIVIDADE 2 – A DANÇA E SEUS RITMOS

Professor(a), nessa atividade os estudantes irão experimentar vários ritmos.



Professor(a), é extremamente importante que você auxilie os estudantes na preparação das atividades práticas que acontecerão com toda a turma. Escolha um espaço adequado para esta atividade. Será necessário providenciar músicas de vários ritmos e confeccionar quatro placas de comando, conforme modelo ao lado. As placas serão usadas para orientar os estudantes a vivenciarem os ritmos individualmente, em duplas, em trios e em círculos. Os estudantes irão tentar se movimentar conforme o ritmo da música.



Professor(a), após os estudantes experimentarem a atividade proposta, oriente-os a realizar uma breve discussão sobre a atividade realizada. Destacamos que, no momento de debates, sua mediação é de extrema importância.

Após a vivência, analise as seguintes questões e responda no seu caderno:

1- Você conhecia os ritmos vivenciados durante a aula? Com qual deles você se identifica mais? Espera-se que os estudantes identifiquem alguns ritmos apresentados.

2- Quais ritmos você sentiu mais dificuldade em realizar? Por quê? Resposta pessoal.

Versão Preliminar

3- O que muda quando as músicas são trocadas? Espera-se que os estudantes entendam ao final da vivência que o que muda quando as músicas são trocadas são os ritmos.

4- Após observar os seus colegas dançando, você acredita que é possível todos dançarem? Justifique? Espera-se que os estudantes entendam que todas as pessoas podem dançar.

Professor(a), motive os estudantes!!! Dançar é uma poesia, um convite para se sentir livre e feliz. É a arte de se comunicar por meio do corpo e de expressar seus sentimentos: é uma inspiração!

ATIVIDADE 3 – OS DIFERENTES ESTILOS DE DANÇAS

Professor(a), para a leitura do texto utilize procedimentos de leitura como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1ª leitura ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas. Escolha o procedimento que mais atender as necessidades da turma. Após a leitura, realize uma discussão coletiva em torno da questão abaixo.

Texto: Dança como linguagem universal

A dança é uma manifestação artística que geralmente é acompanhada por música, podendo acontecer independente do som que se ouve ou sem ele. Na pré-história, a dança surgiu antes mesmo da fala, como uma das primeiras ferramentas de comunicação humana. As primeiras demonstrações expressivas do ser humano foi realizar movimentos de bater os pés no chão, aos poucos dando mais intensidade aos sons e, posteriormente, descobrindo outros ritmos, como utilizar as mãos por meio das palmas. No antigo Egito, a dança era praticada em rituais religiosos com o intuito de agradecer e pedir proteção e favores aos deuses. Já na Grécia, a dança favorecia as lutas e a conquista da perfeição do corpo. Com o passar do tempo, a dança ganhou espaço em diversos segmentos, inclusive no esporte, como nos primeiros Jogos Olímpicos da Grécia em 1896, onde foi celebrado com vários tipos de dança da época. Com a miscigenação dos povos, os conhecimentos culturais foram se difundindo e várias danças foram sendo criadas e divulgadas por todo o mundo.

Após a leitura do texto, analise a seguinte questão e responda no seu caderno:

- De que maneira a dança envolve as pessoas?

Professor(a), espera-se que os estudantes entendam que a dança é uma forma de integração e expressão individual e coletiva, e seus movimentos podem ser definidos (coreografias), ou improvisados (dança livre).

ATIVIDADE 4 – QUE ÉPOCA É ESSA?

Professor(a), na Atividade os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre as principais danças de cada época e suas principais características. É hora de verificar o que a turma já sabe! Organize os estudantes em grupos e acompanhe a produção deles, observando se todos participam e incentivando-os a fazê-lo.

Na trilha do conhecimento…

É a hora da pesquisa! Chegou a hora de realizar uma reflexão sobre as principais danças de cada época e suas principais características. A seguir, anote no quadro suas respostas.

Década	Dança	Características (individual ou coletiva, nome dos principais passos, caracterização dos figurinos, etc...)
1970		
1980		
1990		
2000		
2010		

O resultado da pesquisa deverá ser apresentado pelos estudantes, que poderão utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens, desenhos e até mesmo apresentar uma coreografia de dança. É importante que os estudantes socializem as informações com todos da classe, com o objetivo de analisar as semelhanças e diferenças entre as danças e os ritmos de cada época, bem como as diferentes abordagens e interpretações de acordo com o olhar de cada um. Peça que registrem as semelhanças e diferenças no quadro do *Caderno do Aluno*.

Peça para os estudantes realizarem a leitura do Fique ligado!

As danças urbanas são caracterizadas por um conjunto de vários estilos de dança que surgiram nos guetos e centros urbanos. É uma forma de expressão corporal que desenvolve a coordenação motora, ritmo, capacidade cognitiva, consciência corporal, sentimentos e emoções.

ATIVIDADE 5 - DANÇAS URBANAS OU DANÇAS DE RUA?

Professor, oriente os estudantes a utilizarem procedimentos de leitura como: realizar anotações, resumo das principais ideias, grifar no texto as principais ideias, anotar palavras-chave, realizar a 1º leitura ininterruptamente e logo depois realizar a 2ª leitura com pausas. Utilize o procedimento mais adequado às necessidades da turma.

Texto - O universo do Hip Hop

O Hip Hop é considerado um componente da cultura popular que surgiu na periferia de Nova York, mais precisamente no sul do Bronx, na década de 1970, formado na sua maioria por negros e latinos, com a intenção de denunciar problemas sociais e buscando soluções para eles. É um movimento social urbano que reivindica as questões sociais da comunidade por meio de letras questionadoras, danças, pinturas e poesias. O DJ norte-americano AfrikaBambaataa (nome artístico de Kevin Donovan), líder da Zulu Nation, é considerado o fundador do Hip Hop, unindo diferentes sons de vários estilos musicais,

como Funk, música eletrônica e o Rap. Na cultura Hip-Hop, as apresentações são caracterizadas por uma espécie de competição, chamada "batalha", "racha" ou "rinha", em que os *b-boys* e as *b-girls* competem em uma roda, apresentando a sua coreografia e simulando um desafio. As primeiras manifestações culturais no Brasil começaram em São Paulo, nos anos de 1980, por meio do encontro de jovens da periferia no centro da cidade, por meio da música, do grafite e da dança de rua. Os ritmos são marcados e utilizam sons eletrônicos. Atualmente o basquete de rua, *skate* e patins foram agregados a essa manifestação. O Hip Hop é um estilo de vida, uma cultura a ser seguida.

Os quatro elementos que compõem o Hip Hop são:

• MC – mestre de cerimônia ou apresentador do evento;

• DJ – *Disc jockey*, responsável pela produção musical;

• Grafiteiro – realiza a expressão gráfica da "cultura de rua";

• *B-boy* e *B-girl* - Abreviação para "*Break Boy*", "*Beat Boy*" ou "*Bronx Boy*" - dançarino de rua.



Fonte: Adriana Piazan e Tiago Santos

Você sabia!

A expressão Hip Hop vem do inglês e significa balançar os quadris.

Após a leitura do texto, vamos realizar uma pesquisa, em duplas, para saber mais sobre o Hip Hop.

Professor(a), essa pesquisa tem como objetivo ampliar o conhecimento do estudante. Sugerimos alguns sites para auxiliar a pesquisa, oriente os estudantes a analisarem as informações presentes neles. Sugerimos o texto "Hip Hop"(Disponível em <https://escola.britannica.com.br/artigo/hip-hop/481500. Acesso em 11> Mar. 2020.) para seu aprofundamento.

Versão preliminar

TOCHA, Daniel. História da cultura Hip Hop. Overmundo, 2006. Disponível em: <*http://www.overmundo.com.br/overblog/historia-da-cultura-hip-hop*>. Acesso em 02 mar. 2019.	
A história do Hip Hop. A História. Disponível em: <https://ahistoria.info/historia-do-hip-hop/>. Acesso em 02 mar. 2019.	

Após a apresentação da pesquisa e da leitura do texto sobre a história do Hip Hop, peça que os estudantes respondam as questões em dupla:

1- Em que década surgiu o movimento do Hip Hop? Espera-se que os estudantes entendam que o movimento do Hip Hop surgiu na década de 70, na cidade de Nova York, mais precisamente no sul do Bronx.

2- Qual era o perfil social das pessoas que organizaram o Hip Hop?

Espera-se que os estudantes consigam identificar que o Hip Hop é um movimento cultural que nasceu nas periferias, de modo que o perfil social das pessoas na maioria era formado por negros e latinos com a intenção de denunciar problemas sociais, buscando soluções para eles.

3- Qual era o objetivo do Hip Hop?

Professor(a), oriente aos estudantes que o Hip Hop é um movimento social urbano, denunciando as questões sociais por meio de letras questionadoras, danças, pinturas e poesias.

Professor(a), que tal os estudantes criarem uma história em quadrinho sobre esse movimento? Pode ser em dupla, grupo ou individualmente.

Versão Preliminar

Professor(a), ao utilizar a história em quadrinhos (HQ), almeja-se promover maior interação entre os textos verbais e não verbais, facilitando assim o processo da construção escrita, deixando-o mais atrativo. Antes de iniciar a produção da HQ, é necessário fazer uma investigação inicial sobre esse gênero textual, sua estrutura e função social. Sugerimos algumas perguntas norteadoras para os estudantes: se já conhecem as histórias em quadrinhos e de quais gostam mais. É fundamental que você faça a mediação durante todo o processo dessa atividade. Sugerimos uma parceria com o(a) professor(a) de Língua Portuguesa e Arte no desenvolvimento dela, trabalhando a reestruturação de algumas produções textuais e artísticas. As produções poderão ser expostas no mural da escola ou pode-se criar um gibi com as histórias produzidas pela turma.

Para saber mais...

- **Diogo. Como Criar uma História em Quadrinhos – Diogo Camargo. 2020.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3D_E0lJv9BA>. Acesso em: 02 abr. 2020.

- **Diogo. Como Desenhar Qualquer Coisa - O vídeo mais importante do canal. 2019.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aZIZPsqGnNw>. Acesso em: 02 abr. 2020.

ATIVIDADE 6 - RAP – A MÚSICA DO MOVIMENTO HIP HOP.

Professor(a), realize uma leitura coletiva do texto com os estudantes na Atividade 6, e explore com eles o significado de "Rap", onde ele surgiu e quais estudantes já tiveram contato com ele. Indicamos a leitura do texto "Rap" (Disponível em: <https://escola.britannica.com.br/artigo/rap/482331>. Acesso em 11 mar. 2020), para você aprofundar esse tema e mediar a discussão em torno do texto. Ao fim dessa atividade, os estudantes irão realizar a construção de uma letra. Professor(a), pesquise artistas e suas músicas levando em consideração o contexto de recepção dessas obras em sua escola. Se puder, leve algumas letras de Rap para que os estudantes possam ouvir.

A palavra "Rap" tem como significado ritmo e poesia, é uma mistura de ritmos intensos, com rimas poéticas e letras que integram o contexto social, cultural e político de onde o artista está inserido. O Rap também é composto por danças caracterizadas por movimentos rápidos e malabarismos corporais.

No Brasil, o Rap surgiu por volta de 1986, mais propriamente na cidade de São Paulo. Na década de 80, ele não era bem aceito pelas pessoas em geral, pois era considerado um estilo de música muito violento e típico da periferia. Somente na década de 90 ganhou força com as rádios e a indústria fonográfica, que passou a dar mais atenção a este novo estilo musical.

O Rap é o estilo musical que envolve o movimento Hip Hop. Nesse estilo de música, podemos encontrar dois elementos: o DJ (*disc jockey),* pessoa responsável pelo som e pela música ritmada, isto é, por criar técnicas eletrônicas nas

Preliminar

músicas; e o MC (mestre de cerimônia), que historicamente é uma pessoa que discursava sobre as carências da população, os problemas econômicos e a violência nas favelas em cima de uma música de Rap.

"O Rap é compromisso."

Você já ouviu um Rap? Que tal embarcarmos nesse universo…

Agora, desafiamos você a escrever um Rap, expressando suas ideias. Elenque na música assuntos que influenciam as escolhas dos jovens de sua escola e de sua comunidade. Não se esqueça das rimas!

Professor(a), oriente os estudantes a escreverem um Rap expressando suas ideias. Lembre-os de elencar na música assuntos que influenciam as escolhas dos jovens na escola e na sua comunidade. Sugerimos uma parceria com o(a) professor(a) de Língua Portuguesa no desenvolvimento da letra de música do Rap.
Apresentamos a seguir alguns passos para os estudantes escreverem um Rap:

- Peça para construirem um vocabulário;
- Sugira a eles que improvisem;
- Oriente-os a utilizarem temas presentes em seu cotidiano, abordando de forma sincera o assunto escolhido.
- É fundamental o registro da produção;
- Peça para que os estudantes apresentem suas letras para a turma.

ATIVIDADE 7 – NO BALANÇO DO HIP HOP

Professor(a), para iniciar essa atividade, peça para os estudantes realizarem a leitura do trecho a seguir:

"O estilo de dança típico do *Hip Hop* é o *Break*, caracterizado por uma dança oriunda dos Estados Unidos no período da guerra do Vietnã, com movimentos e coreografias que expressam situações da guerra como forma de protesto. Após a guerra do Vietnã, o Break continuou a existir como um movimento de protesto /resistência às situações de opressão ocorridas na sociedade, sendo utilizado também como estratégia para diminuir as brigas que ocorriam entre gangues de rua, por meio de competições denominadas "batalhas". Alguns grupos se organizaram com o intuito de criar movimentos e coreografias para concorrer com outros grupos ou gangues."

Professor(a), nesta atividade os estudantes irão experimentar alguns movimentos e gestos característicos do Hip Hop. Para isso, sugerimos alguns vídeos para ampliar o conhecimento deles. É fundamental seguir as orientações abaixo antes de iniciar esta atividade:

- Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes, caso seja necessário;
- Prepare o ambiente com antecedência;

- Também realize as adaptações necessárias de forma que propiciem a participação de todos, sem exceção, nestas atividades.
- Durante a fruição dos vídeos, é importante explicar aos estudantes que nunca praticaram o Hip Hop, ou aos que já praticavam anteriormente, que esta é uma oportunidade de vivenciar e conhecer mais sobre o universo das danças urbanas.

Vídeos:

Star Dane Studio de dança. Hip Hop iniciante. 2017.Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8TaswiOvv0o>. Acesso em: 02 mar. 2020.	
Ministério da Saúde. Conheça os passos básicos das danças urbanas. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=lq_ttTx5ubk>. Acesso em: 02 mar. 2020.	
Hip Hop iniciante Cine2Dance - 3'33" - Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=X4ZOMLo61A0>. – acesso 02 de Mar. de 2020.	
Nelson Santos. Hip Hop Internacional Brasil, os campeões 2015/16. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8eD5pwoy22A>. Acesso em: 02 mar. 2020.	
Canalsapeando. Locking - Hip Hop. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SANpmMuaaHg>. Acesso em: 02 mar. 2020.	

Professor(a), após assistir aos vídeos, oriente os estudantes a trabalharem em grupo. Peça para elaborarem alguns passos de dança, utilizando os espaços e ritmos característicos das danças urbanas, criando estratégias para aprender os diferentes movimentos do Hip Hop. Cada grupo deve escolher uma música mas, antes, o estudante precisa considerar algumas dicas importantes. São elas:

- Aumente o som para sentir cada batida da música;
- Utilize roupas que o deixem à vontade (como roupas e calçados confortáveis);
- Faça o alongamento inicial;
- Procure relaxar e não ficar tenso;
- Fique em pé com as pernas afastadas umas das outras na largura dos ombros;
- Mantenha os braços ao lado do corpo;
- Saiba mexer os quadris. No Hip Hop os quadris são responsáveis por diversos gestos;

Versão Preliminar

Ao final da vivência, não esquecer de orientar os estudantes a descreverem como foi a experiência praticada durante a realização das atividades. Não se esqueça da socialização em grupos.

ATIVIDADE 8 – "QUEM DANÇA, SEUS MALES..."

Professor(a), nesta atividade é importante que o estudante se expresse de forma livre, utilizando a criatividade e refletindo sobre seu percurso na realização das atividades vivenciadas até aqui. Antes de conduzir os estudantes até o local da prática, divida a turma em grupos e oriente-os para que criem pequenas coreografias, selecionando e organizando todos os movimentos estudados, sendo que cada grupo irá utilizar o ritmo, espaço, gestos e tempo característicos do Hip Hop. Após criarem os movimentos, oriente os estudantes a escolherem os passos de cada grupo, que devem abranger uma única coreografia, destacando os principais elementos do movimento (ritmo, espaço, gestos e tempo). Sugerimos no quadro a seguir algumas dicas importantes para essa prática. Ao final da vivência, não esqueça de orientar os estudantes a fazerem um registro, em forma de produção de texto, de todo o percurso que seu grupo utilizou para a criação da coreografia e de como foi a experiência praticada durante a realização das atividades. Não se esqueça da socialização em grupos.

Assim como nas danças em geral, sabemos que o Hip Hop possui alguns passos específicos que permitem aos dançarinos criarem coreografias fantásticas. Que tal criarmos alguns deles? Retome os principais elementos do Hip Hop e vamos colocar em prática o que aprendemos. "Bora" lá!

Caso necessário, retome com os estudantes o significado de Coreografia.

Coreografia – É a arte de criar e compor a sequência de movimentos, gestos e passos de uma dança.

Algumas dicas para que os estudantes criem uma coreografia:

Escolha uma música interessante que conduzirá o estilo, o ritmo e gestos para apoiar a coreografia. Você pode se utilizar do "*Mashup*" (mistura de duas ou mais canções-mixagens feitas por DJs);

- Não se esqueça de escrever a coreografia (passos);
- Escolha os passos de dança, os movimentos;
- Decida a quantidade de dançarinos;
- Defina o espaço que será utilizado;
- Defina os figurinos;
- Use e abuse da criatividade;
- Sugerimos criar muitas improvisações, incluindo gestos utilizando todos os movimentos do corpo;
- Pense no público, no espaço e tempo.

Terminada a criação da coreografia, organize as apresentações.

ATIVIDADE 9 – O SHOW DA GALERA!

Professor(a), chegou a hora de realizarmos uma Feira cultural do Hip Hop e o Mural da Dança Urbana, envolvendo os quatro elementos do Hip Hop. Essa atividade pode ser realizada em parceria com outras disciplinas. Para iniciar o trabalho de produção, os estudantes devem formar grupos e separar os elementos (MC, DJ, Grafiteiro e *B-boys*). O mural deverá conter informações sobre a Cultura Urbana e subtemas, e sugere-se que os estudantes utilizem diferentes linguagens e abordagens, por exemplo: se um grupo tem mais afinidade com desenho, poderão se expressar na forma do grafite; outro grupo poderá fotografar as coreografias das atividades anteriores e anexar as fotos ao mural; os demais grupos poderão fazer Rap, paródias, poesias, propagandas, frases de manifestação artística, cultural e social. Os estudantes devem utilizar as pesquisas das atividades anteriores sobre o assunto, destacando informações mais relevantes para a organização do mural. Professor(a), mostre aos estudantes alguns murais para servirem de inspiração para a produção.
Lembramos que, até esse momento, os estudantes não tiveram contato com o grafite

Agora é hora de mais uma rodada de tarefas. Dentre os elementos do Hip Hop, escolha aquele com o qual você mais se identifica.
Dividam-se em duplas ou trios!

A tarefa é a seguinte:

- **Grafite:** Confeccionar e/ou criar um desenho grafitado expressando suas ideias e apresentá-lo em um mural, como, por exemplo: placa, *banner*, tecido, quadro, etc.
- **DJ**: Utilizar aplicativos/mixador ou batidas corporais (palmas, marcações, sons com a boca) para criar um *beat* e produzir uma música escrita por vocês.
- **MC:** Pegue um papel e uma caneta e escreva uma letra de Rap/Hip Hop, para que, então, você possa cantá-la para os colegas. Capriche nas rimas!
- ***B-boy/ B-girl***: Criar/Inventar coreografias e passos, utilizando o ritmo "*street dance"* e apresentar para os colegas na quadra da escola.

Ao final, vamos realizar uma Feira cultural do Hip Hop, com apresentações de danças, músicas e um Mural expositivo!

ATIVIDADE 10 – O QUE EU APRENDI?

Professor(a), chegamos ao fim dessa Situação de Aprendizagem. Neste momento, proporcione uma reflexão a partir das questões a seguir. Você poderá ampliar os questionamentos.

Após a realização das apresentações e da criação do mural, chegou o momento de avaliar os nossos conhecimentos. Faça uma autoavaliação de sua participação e envolvimento na Feira Cultural do Hip Hop. Para auxiliar, sugerimos um roteiro para a reflexão sobre algumas informações importantes.

1. Para você, como foi participar do planejamento da coreografia e/ou do Mural expositivo? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes tenham apreciado de maneira significativa a vivência e a elaboração das atividades propostas).

Versão Preliminar

2. Como foi a participação da sua turma na construção do Mural expositivo? Resposta pessoal (espera-se que os estudantes façam uma reflexão positiva da sua turma).

3. O espaço foi adequado para a realização das coreografias? Resposta Pessoal (espera-se que os estudantes façam uma análise do espaço)

4. Os estudantes se respeitaram durante o percurso das atividades? Resposta pessoal (Espera-se que os estudantes lidem de forma positiva com as diferenças, respeitando a diversidade da turma).

5. Como foi a experiência de fazer parte de um grupo de dança? Resposta pessoa (espera-se que os estudantes, ao final da atividade, tenham a percepção de que todos são capazes de aprender, mas sempre respeitando as necessidades individuais de cada um).

•Ao final das questões peça para os estudantes compartilharem suas experiências.

Propostas de avaliação e recuperação

O processo avaliativo deve acontecer em todas as aulas, não se esqueça de indicar para os estudantes quais serão os instrumentos avaliativos durante o percurso das atividades. É importante que você, professor(a) analise se os estudantes conseguiram aprender as habilidades com as atividades. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema. O material de apoio do estudante possui diversos momentos de registro e produção acerca dos objetos de conhecimento estudados, podendo ser utilizados como instrumentos de avaliação. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

Unidade Temática: GINÁSTICA

Objeto de Conhecimento: Ginástica de Condicionamento Físico

Habilidades que serão trabalhadas nessa Situação de Aprendizagem:

(EF06EF08) experimentar e fruir exercícios físicos da ginástica de condicionamento físico que solicitem diferentes capacidades físicas

(EF06EF09) construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2

DESVENDANDO O UNIVERSO DA GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

Professor(a), iremos iniciar a situação de aprendizagem que irá tratar da Ginástica de Condicionamento Físico (GCF). Peça para os estudantes realizarem a leitura (individual ou coletiva) do texto introdutório dessa situação de aprendizagem.

ATIVIDADE 1 – O QUE VOCÊ SABE SOBRE A GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO?

Versão Preliminar

Professor(a), utilize essa atividade como sondagem inicial, a fim de verificar o que os estudantes já sabem sobre o objeto de conhecimento (isso será feito em forma de perguntas norteadoras).

Atividade 1 - Leia as perguntas abaixo e responda no seu caderno:

1- O que é ginástica? Resposta Pessoal (espera-se que o estudante comente com suas palavras o que é ginástica, levando em conta todas as suas experiências).

2-Sobre Ginástica de Condicionamento Físico, você conhece ou já ouviu falar sobre este tipo de ginástica? Resposta Pessoal (espera-se que o estudante possa comentar sobre alguma vivência ou observação de algum tipo de ginástica).

3-Você já praticou algum tipo de Ginástica ou conhece alguém que pratique? Resposta Pessoal (espera-se que o estudante destaque possíveis vivências práticas dele ou de algum conhecido sobre diferentes vivências com a ginástica). Se conhecer alguém que pratique, ele poderá mencionar quais são os exercícios mais desafiadores e como a ginástica mudou cotidiano dessa pessoa.

4-Será que as capacidades físicas estão presentes na Ginástica de Condicionamento Físico? Espera-se que os estudantes relembrem os conceitos e consigam associá-los ao universo da ginástica de condicionamento físico. Você poderá ressaltar que a prática regular de GCF favorece a melhora das capacidades físicas.

5-Para praticar a Ginástica de Condicionamento Físico é preciso de material ou será que posso usar o peso do próprio corpo? Espera-se que os estudantes consigam relatar que existem diferentes tipos de ginástica, com e sem material. E que, em alguns casos, o material poderá ser adaptado.

6-Seria possível praticar a Ginástica de Condicionamento Físico na Escola? Como? Espera-se que os estudantes destaquem que qualquer prática pode ser realizada na escola, seguindo adaptações de espaço, material e prezando pela segurança e inclusão de todos.

ATIVIDADE 2 – GINÁSTICA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E AS CAPACIDADES FÍSICAS

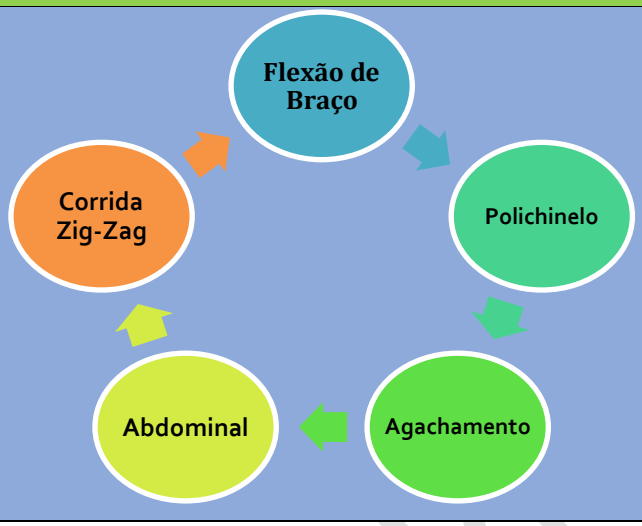
Professor, nesta atividade espera-se que os estudantes relembrem o conceito de capacidades físicas. Em primeiro lugar, pergunte de quais eles se lembram, em seguida peça que eles conceituem as capacidades físicas no quadro do Caderno do Aluno, representado a seguir.

Agilidade	Flexibilidade	Força	Resistência	Velocidade
É a capacidade de executar movimentos rápidos com mudança de direção. Por exemplo, as fintas nos esportes coletivos e as coreografias na dança.	É a capacidade de realizar movimentos com amplitude adequada, como nos alongamentos.	É a capacidade de vencer uma resistência por meio de ações musculares.	É a capacidade de permanecer o maior tempo possível em uma atividade sem fadiga, como nas	É a capacidade de executar movimentos no menor tempo possível, como em uma corrida de curta

Versão

			corridas de longas distâncias.	distância em alta velocidade.

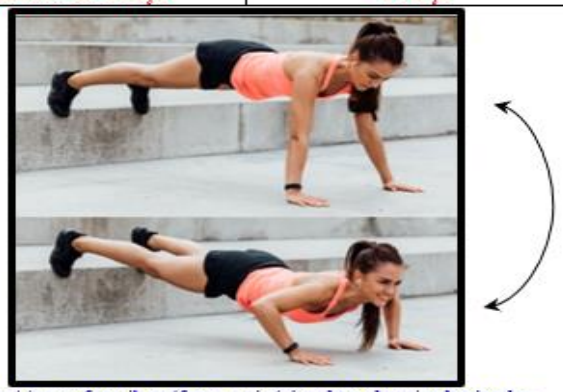
Professor(a), nesta atividade espera-se que os estudantes relembrem os conceitos das capacidades físicas, deixando assim mais fácil a associação com os exercícios da GCF. Portanto, utilize diferentes formas para que entendam o conceito, vivenciando com eles diferentes tipos de movimentos utilizados na GCF. Desenvolva uma aula na quadra em forma de estações. Inicialmente, você poderá criar as estações e, após a primeira rodada, solicite que os estudantes recriem novos movimentos. Você poderá sugerir também que eles façam uma pesquisa e tragam anotados no caderno movimentos associados às capacidades físicas para serem utilizados na próxima aula. Sugestão de estações:



Caso tenha dificuldade em realizar os movimentos sugeridos, utilize vídeos ou sugestões dos estudantes para subsidiar este momento.

ATIVIDADE 3 – EXERCÍCIOS E CAPACIDADES FÍSICAS

Professor(a), nesta atividade os estudantes irão descrever o exercício e a capacidade física utilizada. Após realizarem a atividade, faça a discussão em torno das respostas deles. Depois, proporcione a experimentação de exercício.

Movimento/Exercício: Flexão de braço	Capacidade Física: Força	Movimento/Exercício: Prancha Abdominal	Capacidade Física: Resistência
 https://www.freepik.es/foto-gratis/vista-lateral-mujer-haciendo-flexiones_5240987.htm#page=4&query=flexiones&position=48 – Acesso 20/11/2019		 https://www.freepik.es/foto-gratis/nino-haciendo-ejercicio-colchoneta-frente-muro-hormigon_4822588.htm - Acesso: 20/11/19	

Movimento/Exercício: Alongamento	Capacidade Física: Flexibilidade	Movimento/Exercício: Escadinha / Zig Zag	Capacidade Física: Agilidade
 https://www.freepik.es/foto-gratis/entrenamiento-deportivo-estilo-vida-masculino-aptitud_1057240.htm Acesso: 20/11/2019		 https://www.freepik.es/fotos-premium/escalera-musculacion-masculina-entrenamiento-al-suelo-conos_4179508.htm#page=3&query=ladder+exercises&position=3 – Acesso: 20/11/2019	

Após a experimentação dos movimentos ilustrados acima, peça para os estudantes criarem um movimento/exercício de sua escolha e o associe a uma das capacidades físicas descritas anteriormente. Lembre-se de que esse movimento/exercício será vivenciado na próxima aula.

Movimento/exercício:	**Capacidade Física:**

Professor(a), incentive os estudantes a utilizarem os recursos disponíveis no Para Saber Mais.

Acesse os links a seguir sobre a Ginástica de Condicionamento Físico e diferentes tipos de treinamentos.

Tudo sobre a ginástica de Condicionamento. Pratique Fitness, 2019. Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/>. Acesso em: 03 mar. 2020.	
Rafaela Konzen. Ginástica de Condicionamento Físico. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=muml2mCkhnY>. Acesso em: 03 mar. 2020.	

Natural Fitness. Top 9 exercícios escada de agilidade / treino funcional. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Zew1CIKjKRA>. Acesso em: 03 mar. 2020;	
Carol Borba. Desafio da prancha para endurecer e fortalecer o abdômen e as costas. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=knZRGGcrU10>. Acesso em: 03 mar. 2020.	

Atividade 4: Diferentes tipos de ginástica

Espera-se que nesta atividade seja garantida a circulação de informação sobre o objeto de conhecimento GCF. Apresentamos abaixo alguns tipos de ginástica como sugestão, porém, solicite que seus estudantes pesquisem sobre diferentes tipos de ginástica. Caso queira aprofundar sobre o assunto, eles poderão também pesquisar sobre as escolas: Suecas, Inglesas e Francesas, destacando como estas influenciaram a prática no Brasil e no mundo. Solicite também que pesquisem sobre: Quais os tipos de ginástica mais utilizados hoje em dia? Qual o perfil dos praticantes de cada tipo? Por que muitos ainda não praticam atividades físicas, mesmo diante da grande oferta de academias e clubes? Histórico e curiosidades também devem ser pesquisados. Você poderá fazer a apresentação dessas pesquisas em forma de seminário ou, caso alguns estudantes tenham afinidade com gravação de vídeos, solicite que gravem uma pequena apresentação e compartilhem com a turma. Seguem exemplos de vídeos escolares sobre o assunto:

Exercícios simples de emagrecimento - ginástica de condicionamento - educação física: <https://www.youtube.com/watch?v=gaga38jqS98>. Acesso em 16 abr. de 2020	
Ginástica de condicionamento físico. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NcIHeYqtEEM>. Acesso em: 16 abr. 2020.	

Professor(a), esse também é o momento de os estudantes refletirem sobre as diferentes GCF no seu contexto. Retome as questões da sondagem e busque com o grupo as diferentes GCF observadas na sua cidade. Provavelmente irão aparecer diferentes práticas e locais para prática, apresente outras possibilidades de GCF.

Nesta atividade, vamos realizar uma pesquisa sobre os diferentes tipos de Ginástica de Condicionamento Físico.

Considere como guia para a sua pesquisa o quadro a seguir, mas não se limite apenas a preenchê-lo. Caso encontre boas informações e curiosidades, utilize o espaço "outros" do quadro para isso, ou anote essas informações adicionais no caderno.

Nome/tipo de ginástica:	**A: PILATES**	**B: CROSSFIT**	**C: ZUMBA**
Tempo/Duração da aula	30 minutos a 1 hora	Aproximadamente 1 hora ou até finalizar o *WOD*	50 minutos a 1 hora

Materiais utilizados	Peso corporal, bola, bosu ou aparelhos específicos.	Peso corporal, barra fixa, *kettlebell*, bolas, barras olímpicas e anilhas.	Peso corporal e música
Público predominante	Homens e mulheres de todas as idades	Homens, mulheres e crianças.	Mulheres
Curiosidade	O Pilates foi inventado para ajudar soldados feridos na 1ª Guerra Mundial	O Brasil é o segundo país com mais boxes no mundo	Criada em 1990 na Colômbia
Outros			

No quadro apresentamos algumas possibilidades de Ginástica, peça para os estudantes pesquisarem outras.

Proponha momentos de experimentação sobre as ginásticas que os estudantes pesquisaram, inclusive as exemplificadas no quadro. Durante a experimentação proponha momentos de reflexão sobre as semelhanças e diferenças entre as ginásticas vivenciadas.

ATIVIDADE 5 – TIPOS DE CONDICIONAMENTO

Professor(a), agora é o momento de analisar se realmente a GCF está presente na vida dos estudantes. Espera-se que eles consigam associar as situações do cotidiano à ginástica e aos diferentes tipos de condicionamento. Peça para os estudantes pesquisarem sobre os diferentes tipos de condicionamento. Ao final da pesquisa, solicite aos grupos que escolham um Tipo de Condicionamento da Ginástica para falar sobre (garanta que sejam diversificados). Neste momento, é primordial acompanhar as discussões em grupo: faça intervenções em todos os grupos que não estejam participando ativamente. Um olhar mais intencional sobre a participação no trabalho em grupo possibilitará identificar como os estudantes se comportam diante de tarefas coletivas. A primeira questão é: Será que sabem ouvir? Sabem reconhecer o momento de falar? Conseguem lidar com dificuldades? Uma vez que sua proposta não foi aceita, conseguem aceitar a decisão do grupo? Também é possível identificar se algum estudante toma para si a responsabilidade de conduzir as discussões no grupo. Retomamos aqui a importância do olhar intencional para o trabalho em grupo, faça considerações referente a proposta dos grupos, situação que não só acontecerá somente na escola, e sim em casa, na vida profissional e social, portanto, é necessário saber se expressar, questionar, tomar decisões e compartilhar tarefas. Combine com os estudantes o momento da apresentação e a maneira de realizá-la.

Após a pesquisa solicite que respondam as alternativas abaixo, de maneira coletiva ou individualmente.

Dentro da ginástica existem diferentes tipos de condicionamento, sendo os principais: **CONDICIONAMENTO AERÓBIO E CONDICIONAMENTO ANAERÓBIO.**

Para prosseguir, você deverá realizar uma pesquisa sobre estes dois diferentes tipos de condicionamento.

Após a pesquisa, leia atentamente as frases abaixo e associe-as ao tipo de condicionamento. Lembre-se de que eles têm características distintas:

A) Envolve exercícios curtos e intensos como pular corda e agachamento. Tem a capacidade de aumentar a resistência cardiovascular e resistência muscular. _____ **Condicionamento Anaeróbio**

B) Tem como principais objetivos: reduzir o peso, aumentar a resistência e fortalecer o coração, usa grandes grupos musculares por longos períodos de tempo. Exemplo: caminhar, corrida leve ou andar de bicicleta. _____ **Condicionamento Aeróbio**

C) Davi participou dos jogos escolares em 2019 na categoria pré-mirim e venceu a prova de 75 metros rasos com o tempo de 9'18", sendo assim podemos dizer que seu condicionamento _____está em ótimas condições. **Condicionamento Anaeróbio**

D) Tiago é jogador de tênis e sua última partida durou mais de 2 horas. Durante a partida, ele sofreu devido ao forte cansaço. Pode-se afirmar que Tiago precisa aprimorar seu condicionamento _____. **Condicionamento Aeróbio**

E) Tânia é professora de Matemática e se sente cansada ao subir as escadas de sua escola. Pode-se afirmar que ela precisa melhorar seu condicionamento _____. **Condicionamento Aeróbio**

Professor(a), após as respostas dos estudantes, realize uma discussão coletiva associando as respostas ao conceito de cada Condicionamento. Se necessário complemente com outros exemplos.

ATIVIDADE 6 – A AULA É SUA, VAMOS FAZER A TURMA SUAR?

Professor(a), espera-se que nesta atividade a experimentação esteja em foco, portanto utilize momentos em que os estudantes possam refletir como estão aprendendo, o que tiveram mais dificuldade e facilidade em realizar. Na atividade serão propostos diferentes modelos de aula de ginástica seguindo um mesmo esquema organizacional, certifique-se de que todos possam criar a sua aula. Caso necessário, forme grupos para que a maior quantidade de aulas possa ser vivenciada. Caso perceba que muitos estudantes estejam com dificuldade, você deverá retomar as atividades anteriores ou propor outra maneira para que possam aprender. Por exemplo, se estão com dificuldade de realizar os exercícios propostos, proponha adaptações para tornar os exercícios mais fáceis. Utilize vídeos para ilustrar os movimentos e alguns tipos de aula. Observe se algum estudante se nega a participar e tente buscar com ele o motivo e propor a melhor maneira de interação.

Após vivenciar e pesquisar sobre a Ginástica de Condicionamento Físico (GCF), suas diferentes variações e tipos de condicionamento, que tal colocar os conhecimentos em prática?

Versão Preliminar

Segue abaixo um esquema que poderá ser utilizado para a simulação de uma aula. Lembre-se de utilizar todos os conhecimentos, conceitos e movimentos já aprendidos e pesquisados. Não se esqueça de utilizar músicas e diferentes tipos de materiais, pense nas possibilidades de adaptação de espaço, materiais e em como criar um clima agradável para que todos participem.

Converse com seu professor de Educação Física e boa sorte.

Tipo de Ginástica Escolhida:	
1ª parte - Aquecimento:	
2ª parte – Parte Principal: **Estação 1 – exercícios de _____:** **Estação 2 – exercícios de _____:** **Estação 3 – exercícios de _____:**	
3ª parte – Final / Volta à calma:	
Músicas utilizadas:	
Materiais:	

Abaixo e no material do estudante são sugeridos alguns vídeos para que os estudantes aprofundem seus conhecimentos sobre a GCF. Esses vídeos irão auxiliá-los na realização da Atividade 8, porém, essa atividade está na versão estendida do material do estudante (versão *online*).

Assista os vídeos a seguir sobre diferentes tipos de aula de Ginástica de Condicionamento Físico para inspirar você a realizar a atividade 8:

Conexão Aventura. Aula de Condicionamento Físico. 2015. Disponível em: <Https://www.youtube.com/watch?V=rhaufmpjhim&t=502s>. Acesso em: 03 mar. 2020.	
BemStar com Marcio Atalla. Como fazer Pilates em casa. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?V=1Nc3OvOPNE4>. Acesso em: 03 mar. 2020;	

Versão

Box Max Titanuim. Como é uma aula de Crossfit? 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=j0uDAKbko3g>. Acesso em: 03 mar. 2020.	
Desafio Treino em Casa by Jo Damiani. Circuito funcional. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LzYEB8SNm7c>. Acesso em: 03 mar. 2020.	
Casa da Dança. O que é zumba? 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=45-sLSmppFI>. Acesso em: 03 mar. 2020.	

Atividade 7 - Saúde é o que interessa!!!

Professor(a), espera-se que nesta atividade os estudantes possam vivenciar as propostas relacionadas a GCF. Vale ressaltar que uma das habilidades deste objeto de conhecimento é construir coletivamente procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos. Portanto, este será mais um grande desafio, tornar a prática atrativa para todos. Por isso, agora é momento de trazer um pouco mais de informação referente a GCF, textos, links, vídeos e sites serão suporte, além das pesquisas e aulas já realizadas. Os estudantes deverão refletir e criar respostas coerentes referente às questões: Será que a GCF pode trazer benefícios a todos? Por que muitos ainda não praticam mesmo sabendo destes benefícios? Onde e como praticar com segurança? Preciso pagar para praticar ginástica?

Agora que você já vivenciou a Ginástica de Condicionamento Físico, sua ligação com as capacidades físicas e diferentes tipos de condicionamento, diferentes formas de praticá-la, criou sua própria aula, além de realizar um super desafio, é hora de colocar todo este conhecimento em prática. Que tal vivenciar a aula elaborada na atividade 6?

Converse com seu professor e relembre as atividades e pesquisas realizadas, lembre-se que um dos grandes desafios é fazer com que todos participem.

Combine com sua turma para que todos venham com roupas confortáveis para a prática da ginástica e sugiram suas músicas favoritas, assim a aula ficará mais animada e envolvente.

Neste momento de apresentação espera-se que você e seus colegas consigam colocar em prática os conhecimentos aprendidos sobre a ginástica e algumas regras de convívio social como: não rir quando o colega ainda não conseguir realizar uma atividade, fazer as atividades com seriedade para não se machucar ou machucar os outros, escutar e colaborar com aqueles que tiverem mais dificuldades.

Após a vivência, leia as perguntas abaixo e registre no seu caderno como tudo aconteceu:

Versão preliminar

1- Como foi a experiência de ser professor de ginástica? Resposta Pessoal (espera-se que o estudante relate pontos facilitadores e dificultadores na realização e aplicação das atividades).

2- Como foi a participação dos seus colegas? Resposta Pessoal (espera-se que o estudante consiga analisar se todos participaram ativamente, e, caso contrário, consiga entender os motivos e realizar intervenções para que todos participem numa próxima oportunidade).

3- Como foi feita a escolha dos materiais e músicas? Resposta Pessoal (espera-se que os estudantes relatem sobre o repertório musical e possíveis materiais utilizados e/ou adaptados).

4- Como a ginástica pode fazer parte de sua vida e proporcionar hábitos saudáveis? Resposta Pessoal (espera-se que os estudantes possam compreender os benefícios da prática de ginástica para uma melhor qualidade de vida, refletindo sobre o impacto da sua prática em seus aspectos físicos, emocionais e cognitivas).

Para ir além!!!

Professor(a), caso tenha tempo hábil, utilize com os estudantes as atividades 8 e 9, que estão presentes somente no caderno do professor, e na versão *online* do caderno do aluno O objetivo dessas atividades é desafiá-los para que sintam na prática uma rotina diária de exercício. Além da realização do exercício proposto, espera-se que os estudantes assumam o compromisso das anotações, pois utilizarão os dados na atividade seguinte. Vale destacar que outros desafios poderão ser propostos e pesquisados. Quem sabe outras ideias surjam através de dicas dos estudantes.

Na atividade 8, os estudantes irão alimentar a tabela com os dados de realização do Desafio e irão utilizar estes dados na atividade 9 para construir um gráfico e analisá-lo. O Desafio proposto é o da prancha, mas poderá ser substituído por outro, caso seja mais interessante para turma (exemplo: pular corda).

Utilize o mesmo quadro para apontar o tempo de atividades e dias realizados. Lembre-se de caracterizar a diferença entre os desafios caso escolha modificá-lo. Outro detalhe é que em ambos os desafios (prancha e pular corda) existem competições/recordes oficiais.

Assista a seguir alguns artigos e vídeos que poderão servir de inspiração:

Recorde mundial de exercício de prancha feminino: FERNANDES, Nayara. Atleta fica 4 horas em posição de prancha e bate recorde mundial. Portal R7, 2019. Disponível em: <https://lifestyle.r7.com/fotos/atleta-fica-4-horas-em-posicao-de-prancha-e-bate-recorde-mundial-10092019#!/foto/1>. Acesso em 03 de Mar. de 2020.	
Recorde mundial de exercício de prancha masculino: Homem de 60 anos fica 10 horas em 'posição de prancha' e bate recorde mundial. Estadão, 2018. Disponível em: <https://emais.estadao.com.br/noticias/comportamento,homem-de-60-anos-fica-10-horas-em-posicao-de-prancha-e-bate-recorde-mundial,70002391452>. Acesso em: 03 mar. 2020.	
Esporte Fantástico. Conheça a campeã mundial de pular corda. Portal R7, 2011. Disponível em: <https://recordtv.r7.com/esporte-fantastico/videos/conheca-a-campea-mundial-de-pula-corda-15092018>. Acesso em: 03 mar. 2020.	

ATIVIDADE 8 – DESAFIO PRANCHA

Nesta atividade vamos propor um desafio muito comentado nas redes sociais "Desafio da Prancha" (movimento de característica isométrica e que tem como objetivo fortalecer a região abdominal -CORE).

Utilize as variações do exercício para atender os diferentes níveis de condicionamento:

A) Prancha com apoio de joelho
B) Prancha sem apoio

O desafio vai funcionar assim: utilizando a tabela a seguir, você realizará o movimento durante alguns dias (30 dias se possível) e anotará o tempo que conseguiu ficar na posição. Após finalizar o desafio, e chegando ao final das atividades, você utilizará os dados para uma nova atividade 9.

E aí, vai encarar?

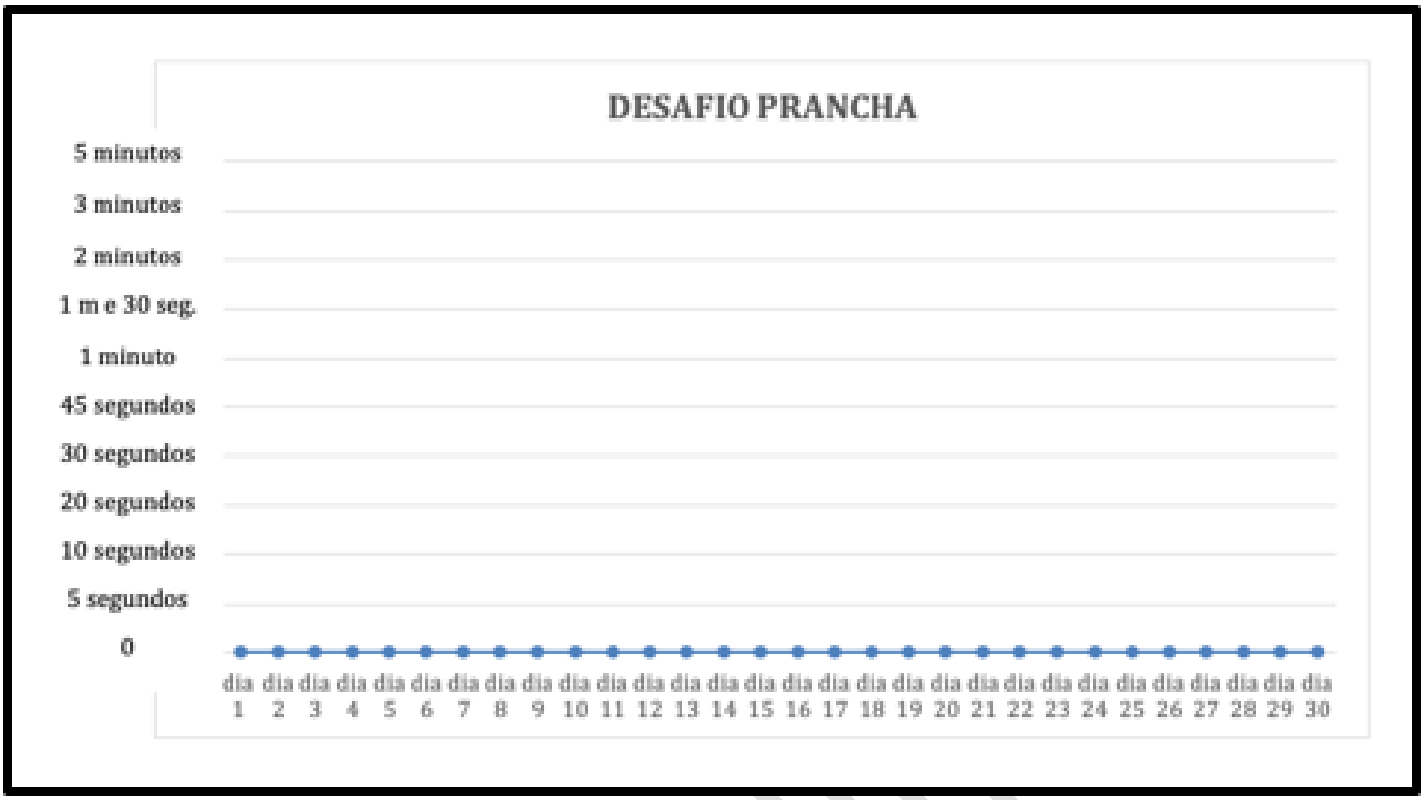
DESAFIO PRANCHA – _____ dias							
DIA	**TEMPO**	**DIA**	**TEMPO**	**DIA**	**TEMPO**	**DIA**	**TEMPO**
Exemplo:	**30 segundos**	**7**		**15**		**23**	
		8		**16**		**24**	
1		**9**		**17**		**25**	
2		**10**		**18**		**26**	
3		**11**		**19**		**27**	
4		**12**		**20**		**28**	
5		**13**		**21**		**29**	
6		**14**		**22**		**30**	

Professor(a), estimule os estudantes a realizarem o desafio, porém ressalte a importância de um profissional para a realização de exercícios físicos.

Atividade 9 – Retomada do DESAFIO PRANCHA

Professor(a), após a realização do desafio, os estudantes irão criar um gráfico para analisarem como foi seu desenvolvimento durante o desafio. Faça uma reflexão se realmente fizeram o desafio, se realizaram com seriedade, se houve evolução no tempo. Ao final estimule-os a incluir em sua rotina diária a prática de exercícios físicos, sempre com o auxílio de um profissional

Versão Preliminar



Após as anotações no gráfico, tente visualizar se houve ou não evolução nos seus tempos, relate também, no quadro a seguir, quais foram os maiores desafios nestes 30 dias.

Proposta de Avaliação e Recuperação

Professor(a), nas atividades existem diversos momentos que poderão subsidiar seu processo avaliativo. Utilize a observação durante as aulas e faça anotações, momentos de produção, pesquisa, trabalho em grupo e vivências poderão trazer indícios favoráveis sobre a aprendizagem da sua turma. Utilize outros instrumentos avaliativos que se fizerem necessários.

Garanta durante as aulas a circulação das informações e formação de agrupamentos. Estimule ao máximo seus estudantes durante as atividades propostas, promovendo debates, discussões, rodas de conversa e problematizações.

Caso seja necessário, e os estudantes necessitem de uma nova abordagem para desenvolver suas habilidades, deve-se utilizar atividades em novos formatos: proponha atividades em grupo, duplas, vídeos, filmes, novas pesquisas e vivências práticas, etc.

REFERÊNCIAS

REZENDE, Leandro. A ginástica na minha vida. Portal do Professor, 2010. Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=24155>. Acesso em: 09 out. 2019.

OLIVEIRA, Everton L. As ginásticas de condicionamento físico e o atual currículo de Educação Física do Estado de São Paulo. Revista **Profissão Docente, 2013.** Disponível em: <http://www.revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/540>. Acesso em: 20 out. 2019.

Ministério da Educação. Base Nacional Comum Curricular. 2018. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acesso em: 10 out. 2019.

SANTOS, Ma Vanessa dos. Calculando o condicionamento físico dos alunos. Brasil Escola. Disponível em: <https://educador.brasilescola.uol.com.br/estrategias-ensino/calculando-condicionamento-fisico-dos-alunos.htm>. Acesso em: 10 out. 2019.

Equipe WikiHow. Como fazer uma coreografia: 16 passos. WikiHow. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/fazer-uma-coreografia>. Acesso em: 10 nov. 2019.

Secretaria de Educação de São Paulo. **Guia de Transição**. 2019.

Educação Física Felipe Brito. **Vídeo Aula 68, História da ginástica (da pré história à era moderna).** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nUlQ_1DgoCQ>. Acesso em: 10 out. 2019.

Pratique Fitness. Tudo sobre a ginástica de condicionamento físico. 2019. Disponível em: <https://pratiquefitness.com.br/blog/ginastica-de-condicionamento-fisico/>. Acesso em: 09 nov. 2019.

SÃO PAULO (Estado). **Currículo Paulista**. São Paulo: SEE, 2019.

Grupo Voll. 10 dicas fundamentais para melhora seu condicionamento físico. Blog Educação Física, 2017. Disponível em: <https://blogeducacaofisica.com.br/10-dicas-condicionamento-fisico/>. Acesso em: 10 out. 2019.

Elaboração

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes - Equipe Curricular de Educação Física

Adriana Cristina David Pazian - PCNP da DE São Carlos

Diego Diaz Sanchez - PCNP da DE Guarulhos Norte

Érika PorrelliDrigo - PCNP da DE Capivari

Felipe Augusto Lucci- PCNP da DE Itu

Flavia Naomi Kunihira Peixoto - PCNP da DE Suzano

Isabela Muniz dos Santos Cáceres -PCNP da DE de Votorantim

Versão Preliminar

Janice Eliane Ferreira Bracci - PCNP da DE José Bonifácio

Joice Regina Simões - PCNP da DE Campinas Leste

Josecarlos Tadeu Barbosa Freire - PCNP da DE Bragança

Katia Mendes Silva - PCNP da DE Andradina

Lígia Estronioli de Castro- PCNP da DE Bauru

Meire Grassmann Guido Estigaribia - PCNP da DE Americana

Nabil José Awad - PCNP da DE Caraguatatuba

Neara Isabel de Freitas Lima- PCNP da DE Sorocaba

Roseane Minatel de Mattos - PCNP da DE Adamantina

Sueli Aparecida Galante - PCNP da DE Sumaré

Tiago Oliveira dos Santos- PCNP da DE Lins

Thaisa Pedrosa Silva Nunes- PCNP da DE Tupã

Revisão:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes – Equipe Curricular de Educação Física

Maria Carolina Rebuá Ribeiro- UNDIME

Versão Preliminar

CURRÍCULO PAULISTA

SP FAZ ESCOLA

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA – 7º ano

ENSINO FUNDAMENTAL

Educação Física- 7º ano 2º bimestre

Caro(a) professor (a)

Neste volume iremos abordar as práticas corporais que integram o universo das Danças e das Ginásticas. Vale ressaltar que as atividades propostas podem ser adaptadas para atender o contexto escolar em que está inserido, porém sem deixar de desenvolver as habilidades previstas para o bimestre.

Iniciaremos com a Unidade Temática Danças, em especial as danças urbanas. Em seguida, trataremos sobre a Ginástica de Condicionamento Físico.

Abaixo apresentamos as habilidades previstas para este bimestre. Apresente-as aos estudantes para que eles saibam o que se espera que eles aprendam ao final das atividades propostas.

Habilidades:

(EF07EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).

(EF07EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

Professor(a), neste momento, iniciaremos a primeira Situação de Aprendizagem. É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o **gerenciamento de sua aprendizagem** e de seu **protagonismo.**

Para iniciar este tema, o *Caderno do Aluno* traz uma introdução sobre o Universo da Dança. Por isto, faz-se necessário realizar uma **leitura inicial** sobre o trecho em destaque.

Ao longo de sua escolaridade, você já deve ter tido contato com diversas práticas corporais do universo da dança, sejam elas da dança de salão (forró, salsa, bolero, tango), danças circulares (em roda), dança clássica (*ballet*), danças populares (xaxado, frevo, carimbó, etc.), entre outras. Agora, neste bimestre, você poderá aprender mais sobre as d**anças urbanas**. Estas abrangem as práticas corporais que surgiram a partir de: a*mbientes periféricos, ou seja, em periferias de bairros e/ou cidades, em conflitos de ideias e choque cultural de grupos, a partir de lutas e protestos.*

Logo após a leitura, ressalte como disparadoras de ideias as questões referentes ao surgimento das ***danças urbanas****, como meio de manifestação social.*

Neste material iremos abordar as danças urbanas: Hip Hop/Street Dance contextualizando com seu **histórico e características, e articulando com os gestos, ritmos e espaço**.

Professor (a), daremos início à 1ª Atividade desta Situação de Aprendizagem 1, denominada "Você já dançou?"

Versão preliminar

Como já falamos anteriormente, agora os estudantes irão aprender sobre as **Danças urbanas** existentes. Neste momento iremos propor a realização de uma **atividade**, a fim de verificar os conhecimentos que os estudantes já possuem e suas experiências anteriores.

Orientações: A ideia é propiciar ao estudante recordar alguma Dança que já tenha vivenciado. O objetivo é relembrar se ele já assistiu, viu ou praticou alguma Dança urbana na escola ou fora dela.

- *Você já praticou, viu ou assistiu alguma dança? Qual(is)?*
- *Onde você teve esta oportunidade? Quando?*
- *Quais destas danças citadas acima você considera serem urbanas? Explique.*

Os estudantes irão anotar as respostas em uma tabela e registrá-las também no Caderno para aprofundarmos o estudo posteriormente**.** *As respostas são de natureza pessoal, porém espera-se que os estudantes relatem sobre os espaços/locais em que já praticaram algum tipo de Dança em geral, não necessariamente as urbanas. No entanto, na última questão o aluno é direcionado a responder quais das danças citadas ele considera serem danças urbanas. Lembrando que antes desta atividade o estudante já se apropriou dos primeiros conceitos das Danças urbanas e de seu ambiente de origem, o que já o ajuda na realização desta resposta.*

Professor (a), você pode exemplificar na lousa ou em *flip-chart* para a turma como organizar essas informações. Peça para os estudantes registrarem outros estilos de danças (por exemplo, o samba, frevo, balé, jazz, sapateado), separando das danças urbanas (*Hip Hop* e *Street Dance*). Posteriormente ele deverá registrar as diferenças entre esses tipos de danças.

DICA: É importante que os estudantes percebam que as **Danças urbanas** possuem as seguintes características: movimentos fortes, sincronizados harmoniosos, rápidos, ora simétricos, ora assimétricos, fazendo uso das pernas, cabeça e ombros, coreografados, com músicas que possuem uma "batida forte".

Professor (a), agora vamos iniciar a 2ª Atividade desta Situação de Aprendizagem intitulada "Ampliando o conhecimento sobre as Danças Urbanas."

No 6º (sexto) ano, os estudantes já puderam conhecer sobre as Danças Urbanas, seus gestos básicos, ritmos e espaço. Agora, no 7º (sétimo) ano, o objetivo é **aprofundar** os conhecimentos sobre as Danças Urbanas e **diferenciá-las** das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

Agora que já retomamos as Danças praticadas ao longo dos anos anteriores, vamos aprofundar os conhecimentos acerca deste Tema. Falaremos sobre as **Danças Urbanas: Hip Hop, Street Dance e**

Versão Preliminar

demais. Para isto, sugerimos, neste momento, a realização de **procedimentos de leitura,** como grifar, destacar as principais ideias do texto, etc.

Texto -Danças urbanas existentes.

As expressões urbanas podem ser vistas em toda a parte, como, por exemplo, nas pequenas e grandes cidades, nos muros, prédios, fachadas, nas fotos, nos filmes, na TV, na *internet*, nas manifestações artísticas, no teatro, etc., por isso, muitas pessoas são influenciadas pela cultura das danças urbanas e do movimento ***Hip Hop.*** O movimento *Hip Hop* teve seu início nos Estados Unidos, mais precisamente em Nova Iorque, em meados da década de 70, em bairros de periferia com maior parte da população sendo negras, latino-americanas e jamaicanas. A região do Bronx era carente, por isto os jovens frequentavam os espaços de lazer existentes na maior parte do tempo. Estes espaços tornaram-se locais ideais para o surgimento de movimentos sociais de luta, de protesto, de produção de arte e cultura. Foi neste contexto que a manifestação *hip hop* ganhou sua força.

Em São Paulo, por volta da década de 80, jovens negros influenciados pela cultura americana começaram a praticar a dança ***break*** em praças e espaços que também eram da cultura skatista. A Rua São Bento, na cidade de São Paulo, é considerada o berço da cultura *Hip Hop*, e as escadarias do Teatro Municipal de São Paulo também foram espaço para esta prática.

Vale saber que a música é a maior manifestação da cultura *Hip Hop*, embora a dança e a arte também estejam presentes. Este movimento cresceu e hoje se tornou um estilo de vida para muitas pessoas, como, por exemplo, para os praticantes do universo do basquete, do *skate* e de pessoas comuns que são influenciadas por esta onda. Este estilo é denominado de ***Street!***

Assim, é importante saber que o termo ***Street Dance*** **(dança de rua)** é frequentemente usado por apresentar os diversos estilos da dança. São eles: *Locking, Popping, Freestyle, Breaking, House dance, Krump e Funk.*

Você sabia? James Joseph Brown Jr., conhecido como o padrinho do "*soul*" (ritmo de origem africana), foi cantor, dançarino, compositor e produtor musical norte americano. Foi responsável por influenciar, inclusive, o cantor, dançarino e "rei do pop", Michael Jackson. James foi um dos influenciadores do subgênero do *funk* como gênero musical. Seu destaque na música contribuiu para que os gestos e movimentos com a dança também fizessem sucesso. James Brown possuía movimentos específicos com ênfase nas pernas e pés (membros inferiores), o que mais tarde influenciou os estilos de *Street Dance*.

Se ficou curioso, realize uma pesquisa em sua tarefa de casa e compartilhe com seus colegas!

Vale lembrar que o movimento Hip Hop tornou-se um estilo de vida para muitas pessoas, como por exemplo para os praticantes de basquete, do *skate* e de pessoas comuns que são influenciadas por esse universo, que envolve o estilo de vestir, falar, o gosto musical etc. Este estilo é denominado de *Street*!

Professor(a), ressalte que a cultura ***Street*** está presente em todos os lugares, inclusive na escola, através de vestimentas, calçados, estilos, etc. Este é o momento ideal para análise das influências do estilo *Hip Hop* e *Street*. A seguir, sugerimos o texto de apoio ao professor, a fim de subsidiar as discussões em sala de aula a respeito do alcance da cultura *Hip Hop* e sua complexidade.

Texto de apoio ao(à) professor(a): **A moda/estilo do *Hip Hop* e suas influências.**

A moda/estilo do *Hip Hop* traz influências de origem afro-americana, caribenha e latina, com procedência de Nova Iorque, EUA, no distrito *The 5 Boroughs*. No início do movimento *Hip Hop*, houveram influências de bandas americanas com o uso de roupas coloridas e um visual "*gangsta*" que remetia às gangues das periferias Nova Iorquinas. Este perfil conquistou o mundo da música e dos *rappers*. O estilo *Hip Hop* tem como principais características **roupas largas, confortáveis** (em virtude da realização dos movimentos de amplitude) e **com cores vivas,** com influências do grafite (um dos elementos do *Hip Hop*). Os acessórios como chaveiros, bonés e correntes também são comumente utilizados pelos adeptos desta cultura. Para o universo feminino, vale destacar que se faz uso de blusinhas regatascom capuz, mais justas, saias, pulseiras grossas, cintos e colares. Algumas marcas famosas também contribuíram para a propagação da moda *Hip Hop*.

Professor(a), sugerimos a exibição dos vídeos indicados para os estudantes refletirem sobre os gestos da dança urbana. Aborde a importância e contribuição dos astros James Brown e Michael Jackson para a Dança Urbana.

The James Brown Split- (3min49seg) Disponível em: <*https://www.youtube.com/watch?v=Ke34BuxR6_w*>. Acesso em: 04 mar. 2020.	
Gpachalski. Michael Jackson & James Brown Legendado PT. 2015. Disponível em: <**https://www.youtube.com/watch?v=ygLv9TbeZoU>.** Acesso em: 04 mar. 2020.	

Propomos esta reflexão em momentos de roda de conversa com os estudantes a partir das questões norteadoras a seguir:

- Por que a dança *Hip Hop* tornou-se tão popular? Justifique conforme um trecho do texto.

Resposta: Espera-se que o estudante reflita sobre a questão histórica e sua repercussão nas periferias e classes menos privilegiadas, nos grandes centros urbanos, etc. Estes espaços tornaram-se locais ideais para o surgimento de movimentos sociais de luta e de protesto, e de produção de arte e cultura. Foi neste contexto que a manifestação do Hip Hop ganhou sua força.

- O movimento *Hip Hop* não se manifesta apenas pela música. Justifique esta afirmação completando com argumentos e trechos presentes no texto.

Resposta: A música é a maior manifestação da cultura Hip Hop, embora a dança e a arte também estejam presentes. Assim, é importante saber que o termo ***Street Dance (dança de rua)*** *é frequentemente usado por apresentar os diversos estilos da dança.*

- Algum trecho do texto indica atos de valorização e respeito em relação aos diferentes grupos sociais? Justifique com passagens do texto.

Resposta: A região do Bronx era carente, por isto, os jovens frequentavam os espaços de lazer existentes na maior parte do tempo. Estes espaços tornaram-se locais ideais para o surgimento de movimentos sociais de luta e de protesto, e de produção de arte e cultura.

- Você ou alguém da sua turma consideram-se influenciados pela cultura *Hip Hop*? De que forma? Explique.

Resposta pessoal: É importante o estudante refletir se sua vestimenta possui características da cultura Hip Hop, se ele/ela pratica esportes influenciados pelo Hip Hop etc.

- Você conhecia o trabalho e carreira dos cantores e *performers* James Brown e Michael Jackson? Quais influências deles contribuíram para o ritmo do estilo *Street Dance*?

Resposta pessoal: James Brown possuía movimentos específicos com ênfase nas pernas e pés (membros inferiores), que mais tarde influenciaram os estilos de Street Dance. Já Michael Jackson foi destaque pois criou um estilo particular de dançar envolvendo principalmente os pés. Entre os destaques estão o moonwalk (deslizando os pés para trás) e a inclinação 45º em "Smooth Criminal". Tais passos serviram como influência e são utilizados no estilo funk.

Versão Preliminar

Professor(a), agora vamos prosseguir para a Atividade 3- "Se ela (ele) dança, eu danço!"

Na atividade anterior, a turma pôde fazer um estudo e reflexão para conhecer o contexto histórico das Danças Urbanas, como elas surgiram, suas características, quais são seus tipos, seus criadores etc. Agora, será possível experimentar e recriar alguns gestos característicos das Danças Urbanas. Sugerimos que você realize junto aos estudantes a exibição de alguns vídeos com passos básicos do ***Hip Hop*** e, posteriormente, movimentos característicos dos estilos do ***Street Dance***. Tais gestos poderão ser realizados na aula prática.

Sugestão de vídeo e artigo para a prática:	
André Oliveira Oficial. Aula de Hip Hop para iniciantes - Passos básicos. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NTCA1RkGTKA>. Acesso em: 04 mar. 2020.	
Brown Andrade. COMO DANÇAR BREAKING | TOP ROCK | PASSOS PARA INICIANTES. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=BonajVkVaEA>. Acesso em: 04 mar. 2020.	
Wikihow. Como dançar Hip Hop. Disponível em: <https://pt.wikihow.com/Dan%C3%A7ar-Hip-Hop>. Acesso em: 04 mar. 2020.	

Durante a fruição dos vídeos, é importante explicar aos estudantes que nunca tiveram contato ou praticaram pouco o *Hip Hop* que está é uma oportunidade de vivenciar e conhecer mais sobre o universo das Danças Urbanas. Após assistir os vídeos, vamos tentar realizar alguns passos desse estilo, mas, antes, o estudante precisa considerar algumas dicas importantes. Por isto, cabe a você, professor(a), ser um motivador da prática e reforçá-las em sala de aula. São elas:

DICAS: Aumente o som para sentir cada batida da música; utilize roupas que o deixem à vontade (como roupas e calçados confortáveis); faça o alongamento inicial; procure relaxar e não ficar tenso; fique de pé com as pernas afastadas umas das outras na largura dos ombros; mantenha os braços ao lado do corpo; saiba mexer os quadris. No *Hip Hop* os quadris são responsáveis por diversos gestos.

Para a prática corporal será necessário sua criatividade e improviso! Sua participação e envolvimento também serão muito importantes. Serão

Versão Preliminar

realizados movimentos e gestos característicos das danças urbanas, utilizando o **espaço e ritmo** durante todo o tempo.

Oriente os estudantes também sobre os principais gestos e movimentos presentes na cultura *Hip Hop* e nas vertentes do *Street Dance*. Procure articular nesta aula prática os **gestos** exibidos nos vídeos, o **ritmo**, o **espaço** e o **tempo**. Para esta aula, sugerimos a música *Rap da Felicidade*, dos autores Cidinho e Doca.

Sugerimos, se possível, uma parceria com o(a) professor(a) de Língua Portuguesa no desenvolvimento da letra de música do Rap da Felicidade.

Soul Funk. Cidinho & Doca - Rap da Felicidade. 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=z34HcBcqTas>. Acesso em: 04 mar. 2020.	

ATENÇÃO: Ao trabalharmos com o *Hip Hop* e com as diferenciações das *danças urbanas*, é imprescindível saber o seu contexto histórico de influências dos diversos gêneros musicais, de artistas e de origem de lutas e protestos, sendo necessário esclarecer a todo momento aos estudantes que o movimento Hip Hop, do qual fazem parte as danças urbanas, abrangem a música, a dança, a cultura, a linguagem artística, enfim, possui diversas abordagens.

Por isso, ao trabalharmos com as danças urbanas, utilizamos de "pano de fundo" músicas como rap, funk, pop e outras. Destacamos uma atenção especial aos gêneros musicais "*funk* e *rap*" pois tratam-se de gêneros que caracterizam uma identidade, assim como qualquer outra manifestação artística e cultural. Devemos explicar aos estudantes que há músicas de *funk* com temas que predominam a cultura do prazer, da violência, da mulher como objeto, de segregação social, de linguagens e códigos genuínos da favela e das periferias (exemplos: *funk melody*, *charm*, ostentação, consciente etc). Ao abordarmos o *funk* como um dos estilos do *Street Dance*, entendemos que o estudante, ao conhecer a trajetória deste gênero musical e da **dança urbana popular hoje**, se aproprie e, a partir disso, possa reconhecê-lo como prática social e despertar uma intencionalidade textual.

O *rap* possui 2 batidas em seu tempo rítmico (uma lenta e uma mais rápida). Procure dar ênfase ao **tempo** e o **ritmo** antes da realização do movimento em si.

Selecione a música previamente. Um bom exemplo é manter os estudantes em círculo no pátio ou na quadra e realizar a contagem até 8. Ex: 1,2,3,4,5,6,7, e 8. Solicite que sua turma marque a batida nas palmas.

Primeiramente no tempo rítmico mais lento e depois no rápido. Explique que cada música possui um **BPM** (batidas por minuto), uma unidade de frequência utilizada na música, ou seja a velocidade

rítmica. Ela é usada e percebida no andamento de uma música e no pulsar do coração humano, por exemplo. Para saber quantos BPMs possui a música, realize a contagem das batidas por 15 segundos junto aos estudantes. Logo após, multiplique esse número por 4. Pronto! Esse total é o BPM da música. Ex: na música "*Rap* da felicidade", contam-se 31 batidas a cada 15 segundos, o que totaliza 124 BPM nesta música.

Para facilitar, abaixo trazemos um quadro onde constam os conceitos de ritmo, espaço, tempo e gestos que foram trabalhados no ano anterior e serão desenvolvidos neste bimestre, mais especificamente nas vertentes do *Street Dance*.

*Explique aos estudantes antes e durante a prática. Faça pausas a fim de verificar estes conceitos na prática.

Ritmo - Aquilo que flui, que se move. Combinação de sons e movimentos repetitivos, sequência de passos, intensidade do movimento e concentração.
Espaço - Onde a dança acontece, realizados em diferentes: • Direções - lado, frente, trás, diagonais, em cima, em baixo; • Extensões - perto, médio e longe; • níveis (relacionado com à altura) - alto, médio e baixo; • dimensões - pequeno, médio e grande.
Tempo – Representa uma mudança na velocidade do movimento (rápido, moderado e lento).
Gestos – É a expressão dos movimentos realizados através do corpo (sentimento e forma).

Exemplos de movimentos para a aula prática:

step touch,
dougie,
stanky leg,
body pop,
helicopter,
shuffle,
nae nae,
moonwalk,
step, etc.

É importante destacar para todos os estudantes que **não há um jeito certo de dançar *Hip Hop*** e que é importante manter-se relaxado. Nesta perspectiva, sabemos que os estudantes possuem inseguranças em se expor, em mexer o corpo na frente dos colegas. Assim, é de extrema importância que o professor desmistifique o preconceito com as danças e valorize todas as intervenções realizadas pela turma.

Versão Preliminar

Após a experimentação de alguns passos básicos dos estilos de *Street Dance*, proponha um momento de reflexão com a classe a partir das comandas a seguir, propostas no *Caderno do Aluno.*

➔ Qual ou quais foram suas sensações a respeito do ritmo da dança experimentada?

Resposta: Espera-se que os estudantes respondam sentimentos como alegria, felicidade, medo, insegurança, dificuldade, potencialidade, ansiedade e outros.

➔ Quais foram suas percepções acerca do espaço (tempo) durante a realização dos movimentos?

Resposta pessoal: Espera-se que os estudantes reflitam sobre o ritmo rápido, lento, descompassado e sobre o espaço, diferentes direções, extensões, níveis e dimensões (quadro anterior).

➔ Quais movimentos e gestos você teve mais facilidade e dificuldade em realizar? Por quê?

Resposta pessoal. Espera-se que os estudantes relatem suas sensações em relação à prática.

Professor(a), agora vamos para a Atividade 4 denominada "No ritmo do passinho".

Agora que os estudantes já compreenderam que o *Hip Hop/Street Dance* possui diversos estilos, vamos apresentar a eles um pouco mais sobre um deles: ***o Funk.*** Este estilo faz muito sucesso no Brasil e conquistou espaço no cenário da música e da dança. Ele foi responsável por influenciar o surgimento da Dança do Passinho. A proposta desta atividade é diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a elas por diferentes grupos sociais.

Para isto, propomos a **aprendizagem entre pares e times** – em inglês, Peer Instruction (PI) ou *team based learning* (*TBL*), como o próprio nome nos diz, se trata da formação de equipes dentro de uma determinada turma para que o aprendizado seja feito em conjunto e haja compartilhamento de ideias. Com a ajuda dos colegas se pode aprender e ensinar ao mesmo tempo, formando o pensamento crítico, que é construído por meio de reflexões e levando em consideração opiniões divergentes.

O *Caderno do Aluno* possui um texto e comandas para reflexão.

Antes da leitura do texto sugerimos a formação de equipes de 5 alunos. Cada equipe poderá realizar a leitura em espaços diferenciados da escola. Ex: quadra, sala de leitura, pátios, jardins, etc. Após a leitura, organize um momento para os debates entre as equipes, apoie os estudantes nas reflexões das diferentes manifestações musicais e artísticas presentes no texto.

Texto- No embalo do passinho

A Dança do Passinho foi criada nas comunidades carentes do Rio de Janeiro. Era praticada desde os anos 2000 em bailes *funk*, porém se manteve desconhecida por vários anos. Nesta época, já havia disputas informais entre favelas com os movimentos e gestos desta dança. Em 2008, após ampla divulgação na internet por meio de vídeos, a Dança do Passinho se popularizou no Rio. Já em São Paulo, sua popularização possui uma história peculiar,

Versão Preliminar

a partir de um *MC* que fez uma homenagem ao bairro do Jardim Romano, na Zona Leste. Os passos foram criados por um morador do bairro e o *MC* fez um vídeo que viralizou. Os passos continham movimentos do *Hip Hop* e tinham como obrigatoriedade colocar as "mãos no rosto", como se estivessem com vergonha. Atualmente, existem diversas competições de batalhas do Passinho, inclusive na cerimônia de abertura das Olimpíadas do Rio de Janeiro em 2016, onde foi exibido por um grupo de dança.

Já o passinho popular é composto por sequência de rápidos movimentos com os pés, que são articulados por movimentos rápidos da cintura. Propõe movimentos de ***break*** **e** ***funk*** com ritmos tradicionais do Brasil, como o ***samba, frevo e até a capoeira***. Normalmente não é realizado com coreografia pronta, e sim criatividade pura e improviso, de modo que não há um "jeito" certo ou errado de dançar. Outra curiosidade é que o dançarino deve olhar fixamente para seus pés enquanto realiza os movimentos. Por meio da dança do passinho foi possível abrir espaço para mulheres e homens se destacarem juntos!

Professor(a), destacamos que no momento de debates sua mediação é de extrema importância.

A seguir, questões com orientações para a reflexão dos debates.

1-Sua equipe já conhecia a Dança do Passinho? Antes de ler o texto havia um pré-julgamento deste estilo? Qual?

Resposta: Pessoal. Espera-se que os estudantes reflitam sobre os preconceitos presentes na Dança urbana Funk e do seu subgênero Passinho.

2- Quais as diferenças e semelhanças da Dança do Passinho com o Funk, ou com os outros estilos de Street Dance? Explique.

Resposta: O Funk, assim como o Passinho, é uma dança urbana. Em seus gestos estão presentes movimentos de vários estilos do Street Sance, como o break, freestyle, entre outros. O passinho possui particularidades como movimentos rápidos com os pés.

3- A que grupos sociais a Dança do Passinho pertence comumente? Justifique explicando os significados que a Dança propiciou ao time durante as discussões e leitura do texto.

Resposta: A Dança do Passinho pertence aos grupos sociais periféricos pois teve sua origem nas favelas do Rio de Janeiro.

Durante ou após as discussões dos times, sugerimos a exibição dos vídeos abaixo contendo trechos pequenos da Dança do Passinho presentes nas *Olímpiadas Rio 2016* e um trecho do grupo *Dream Teen do Passinho* homenageando Michael Jackson, um dos artistas que influenciaram as Danças urbanas.

Versão Preliminar

Olympic. Ludmilla - "Rap Da Felicidade" - Rio 2016 OpeningCeremony | Music Mondays. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AnffReIzbwQ&list=RDAnffReIzbwQ&start_radio=1>. Acesso em: 04 mar. 2020.	
Rede Globo. Dream Team do passinho lança Projeto The Jackson Five 2017. Disponível em: <https://globoplay.globo.com/v/5954677/>. Acesso em: 04 mar. 2020.	

Professor(a), agora vamos prosseguir para a Atividade 5, denominada "Os estilos de dança do *Street Dance*".

Agora que os estudantes já praticaram alguns movimentos básicos das Danças Urbanas, chegou o momento de ampliar seus conhecimentos. A atividade a seguir irá oportunizar que os estudantes conheçam os estilos do ***Street Dance.*** A pesquisa está organizada em 2 etapas:

Roteiro para 1ª etapa da pesquisa	
Estilos do street dance: *Locking /Popping/ Freestyle/Break/House dance/Krump/Funk.*	Principais movimentos e gestos/Características/Vestimentas/ Precursores da dança/Espaço onde é praticado/Ritmo/Vídeos/imagens/Subgêneros
Roteiro para 2ª etapa da pesquisa	
Pesquise vídeos e filme sobre os estilos de *Street Dance* e produza um vídeo contendo: No máximo 1 min e 30 seg. de duração, nome dos integrantes do grupo e série, componente curricular, título da pesquisa, comentários dos integrantes do grupo sobre o estilo de dança estudado, realização dos movimentos característicos deste estilo por parte dos integrantes do grupo e fonte da pesquisa.	

A pesquisa poderá ser apresentada em forma de recurso audiovisual/vídeo, contendo as orientações da 1ª e 2ª etapas. Durante a apresentação, propomos uma reflexão sobre as **diferenças e semelhanças** entre os **diferentes estilos de danças pesquisados,** no que se refere **ao ritmo, gesto e espaço**. Utilize um quadro para registrar suas impressões sobre a pesquisa dos(as) colegas.

Professor (a), agora vamos para Atividade 6, intitulada "Criando coreografias! 5, 6, 7 e 8…"

Agora chegou a hora da sala **criar uma coreografia** contendo os diversos estilos de Dança urbana. Porém, antes disto realize a leitura do texto "**O tempo rítmico na Dança",** que destaca a importância da contagem na dança.

O Tempo rítmico na dança- No Universo da dança, os(as) professores(as) e dançarinos(as) utilizam uma contagem para iniciar os movimentos e dar continuidade aos mesmos. A contagem inicia-se em **1, 2, 3, 4 5, 6, 7 e 8**, sendo sempre dividida em múltiplos de oito. Uma vez que a contagem até oito termina, outra se inicia novamente e o novo segmento de dança é feito. Isto facilita a memorização de coreografias e as contagens das batidas rítmicas!

Esta prática poderá ser realizada na quadra, pátio ou em algum espaço aberto da escola. Explique aos estudantes que será feita uma apresentação das pesquisas sobre os diferentes estilos de *Street Dance*. A sala poderá ser dividida em grupos para a criação de coreografias dos diversos estilos do *Street Dance.*

DICAS E SUGESTÕES PARA ORIENTAÇÃO AOS ESTUDANTES.

Uma dica é preparar previamente este espaço para que os dançarinos (*b-boys e b-girls*) venham vestidos à caráter, ou seja, trajando roupas com o estilo *Hip Hop*. Um estudante ou convidado pode ser o *MC* e o *DJ*. Poderão ser confeccionados desenhos/grafites conforme a temática. Selecionar previamente as músicas.

Professor (a), agora iremos para a Atividade 7, denominada "Problematizando as Danças Urbanas".

Agora que os estudantes já experimentaram os **gestos, o ritmo e o espaço** das Danças Urbanas, chegou o momento dos registros! Por meio dos estudos e vivências realizadas com as Danças Urbanas, solicite uma reflexão por meio das situações problemas a seguir:

Situação problema

Situação 1- Neara é uma aluna do sétimo ano que possui diversas habilidades com dança de rua pois pratica desde sua infância. Já Isabela, sua colega de classe, possui vivência apenas no *ballet* clássico. Como as habilidades motoras destas alunas poderiam contribuir com os movimentos do *Street Dance* nas aulas de Educação Física? Justifique sua resposta em relação ao espaço, ritmo e gestos.

Versão preliminar

Resposta: Espera-se que os estudantes reflitam que os gestos do ballet envolvendo flexibilidade irão auxiliar nos gestos do Hip Hop como acrobacias e movimentos de break. A agilidade e destreza da dança clássica também poderão auxiliar nas coreografias. As duas alunas poderiam ser parceiras do(a) professor(a) nas aulas de Educação Física, já que Neara é uma aluna com mais experiência em dança de rua e poderia contribuir com os gestos específicos.

Situação 2 - Felipe e José são alunos de uma Escola Estadual. Neste bimestre, irão aprender sobre as Danças Urbanas. Os dois estudantes possuem vivência apenas com o futebol. Quais serão as dificuldades e facilidades que estes alunos irão encontrar no que diz respeito ao ritmo da dança? Quais as dicas que você poderia dar para ajudá-los nesta empreitada? Justifique conforme sua experimentação e dos colegas de sala.

Resposta: Espera-se que os estudantes possuam resistência, pois praticam o futebol, e que isso contribua para o momento da realização dos gestos da dança urbana. Os estudantes podem ter dificuldade com a coordenação motora fina nos gestos. As dicas para os estudantes são no sentido de dedicação, atenção, esforço e comprometimento.

Professor (a), agora iremos para a Atividade 8: "Música e ritmo das Danças Urbanas".

Essa Unidade Temática está chegando ao fim. Esta atividade irá proporcionar aos estudantes o registro final de tudo que aprenderam! Por meio dos estudos e vivências realizados com as Danças Urbanas, solicite que eles analisem o texto e os vídeos.

Texto- A música no *Hip Hop / Street Dance*

Com a crise econômica nos Estados Unidos, músicos e dançarinos dos cabarés urbanos americanos ficaram desempregados, e, a partir disso, passaram a realizar suas performances na rua, o que explica por que o movimento *Hip Hop* se destaca tanto pela dança, como pela música. No *Hip Hop/Street Dance*, as músicas, independente do estilo, têm a batida forte como principal característica. Tal característica é decorrente das influências nas décadas de 30 e 40, onde ritmos de origem afro-americana, como o ***Blues*** e o ***Rhythmand Blues***, influenciaram a dança de rua. Já no final dos anos 60, James Brown criou um ritmo que também influenciou a dança de rua: o ***Soul***. Mais tarde, o ***Funk*** (também de James Brown), a música **Disco** e o ***Rap*** se somaram ao movimento *Hip Hop*. Na década de 80, o ***breaking*** surgiu como uma vertente da dança de rua e se popularizou rapidamente, tendo como maior influenciador o cantor americano Michael Jackson.

Professor, este **texto** irá subsidiá-lo na condução dos estudos sobre a influência da música para a cultura *Hip Hop* e para a base das coreografias e batalhas de *Street Dance*.

Tim Milgram. Michael Jackson - Jam - Power Peralta Choreography. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=QJSMFSJP1Dg>. Acesso em: 04 mar. 2020.	
Ricardo Walker. BEAT IT | DUBSTEP | POPPIN JOHN & RICARDO WALKER. 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=smiZhL9sTjM>. Acesso em: 04 mar. 2020.	

Os vídeos sugeridos abrangem os diferentes estilos de *Street Dance* com músicas de fundo de Michael Jackson. Uma oportunidade para os estudantes observarem sua influência para a cultura *Hip Hop*. Após a observação dos vídeos, os estudantes irão elaborar um registro em forma de produção de texto, fazendo uma análise e articulando todo o seu aprendizado sobre as Danças Urbanas, o *Street Dance* e seus estilos em relação ao **espaço, ritmo e gestos** do *Hip Hop***.** Vale destacar sua vivência na produção de texto! Professor(a), retome com sua turma todas as atividades vivenciadas com as danças urbanas desde o início. Faça uma linha do tempo até agora. Isso facilitará e subsidiará os estudantes no momento do registro.

SUGESTÃO DE FILMES

Ela dança eu danço 3- (2010) [1h47min22s]. Direção: John M. Chu. O mundo da dança de rua de Nova York é o cenário para a história de dois dançarinos talentosos, Luke e Natalie. A dupla se une a um estudante calouro da Universidade de Nova York chamado Moose para uma competição de *Hip Hop* que mudará suas vidas para sempre. Não recomendado para menores de 12 anos.

Proposta de Avaliação e Recuperação

O processo avaliativo deve acontecer em todas as aulas, não esqueça de indicar para os estudantes quais serão os instrumentos avaliativos durante o percurso das atividades. É importante que você, professor(a), analise se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões, as habilidades foram aprendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos, novas práticas corporais, que contemplem o tema. O Caderno do Aluno possui diversos momentos de registro e produção acerca dos objetos de conhecimento estudados, podendo ser utilizados como instrumentos de avaliação. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

Versão Preliminar

Situação de Aprendizagem 2 - Capacidades físicas em ação

Professor(a), neste momento, iniciaremos a segunda Situação de Aprendizagem.

É importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidos neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem e de seu protagonismo.

Habilidades:

(EF07EF08) Propor e Vivenciar exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade, agilidade).
(EF07EF09) Realizar coletivamente trabalhos de divulgação que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos.
(EF07EF10) Propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.

Professor (a), agora vamos para a Atividade 1, denominada "*Quais capacidades físicas você identifica?*".

Para recordar este tema, é importante partir dos conhecimentos que os estudantes já sabem sobre o assunto, valorizando suas contribuições. Desta forma, é sugerida uma atividade no *Caderno do Aluno*.

	Coluna 1		Coluna 2
(A)	Agilidade	( )	Durante um contra-ataque, uma equipe progride em direção ao alvo o mais rápido possível para marcar um gol.
(B)	Velocidade	( )	Na enterrada, o jogador necessita de uma impulsão adequada dos membros inferiores (pernas) para que consiga alcançar a cesta.
(C)	Força	( )	Larissa faz aulas de futsal em uma escolinha de seu bairro. Um dos exercícios mais realizados por ela é a estafeta com bola. Nessa atividade, ela deve fazer ziguezague entre os cones, conduzindo a bola o mais rápido possível.
(D)	Resistência	( )	Durante a apresentação de balé, Cleiton realizou passos esteticamente perfeitos e amplos, levando a plateia ao delírio; todos que assistiram comentaram sobre seu talento.
(E)	Flexibilidade	( )	Mesmo as substituições do handebol sendo ilimitadas, os jogadores precisam ser bem condicionados para jogar quatro tempos de dez minutos.

Professor(a), nesta atividade espera-se que os estudantes relembrem os conceitos das capacidades físicas e os relacione com situações do cotidiano. Resposta: (B), (C), (A), (E) e (D).

Versão Preliminar

IMPORTANTE!

Se for necessário, retome esse assunto com os estudantes, esclarecendo os conceitos não compreendidos.

Professor (a), agora vamos para a Atividade 2, intitulada "*Circuito das capacidades físicas*".

Após recordar os conceitos e as aplicações das capacidades físicas, chegou o momento de colocá-los em prática. A proposta desta atividade é que sejam organizados circuitos combinando movimentos do cotidiano, de forma a promover exercícios que busquem melhorar a força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade.

Divida os estudantes em grupos de cinco e sugira uma capacidade física a ser trabalhada por eles em cada estação.

IMPORTANTE!

Informe a turma sobre os recursos disponíveis na sua escola para a realização da tarefa, como cones, bambolês, cordas, etc., Uma vez que estes serão fundamentais para a realização das atividades.

Ao final de cada circuito, os grupos irão responder um formulário identificando qual capacidade física foi desenvolvida em cada estação, conforme indicado no quadro abaixo:

Modelo de formulário

Atividade 2 - Circuito das capacidades físicas

Data:___/___/___.

Nome dos integrantes do grupo: _____.

Série/Ano: _____.

Estação	Capacidades físicas envolvidas no exercício
1	
2	
3	
4	
5	

Versão Preliminar

Nesta atividade, cada grupo deve eleger a capacidade física predominante em cada estação. Após este preenchimento, é importante que seja feita uma breve socialização das respostas, com as devidas intervenções (se necessário). Tente promover a reflexão sobre as atividades desenvolvidas, de modo que a turma possa compreender as capacidades físicas utilizadas, bem como os movimentos realizados.

Professor (a), agora vamos para a Atividade 3, denominada "*Vamos refletir?*".

Após experimentar os exercícios anteriores, é importante identificar as facilidades e dificuldades encontradas neste processo. O Caderno do Aluno traz as seguintes questões:

- *Quais foram as facilidades encontradas? Quais as dificuldades?*

  Resposta: Aqui o estudante deve manifestar suas percepções pessoais sobre os exercícios praticados, ressaltando potencialidades e fragilidades.

- *Seria possível organizar atividades desta natureza em outros ambientes? Todas as pessoas têm condições de realizá-las? O que faz com que este tipo de atividade seja habitualmente reservada a espaços particulares, como academias ou clubes?*

  Resposta: Nesta segunda parte, espera-se que os estudantes apresentem respostas relacionadas ao tema que permitam correlacionar a prática de exercícios físicos independente do ambiente, mas que podem, por sua vez, se tornar limitantes a seus praticantes quando não adaptadas, uma vez que as pessoas não apresentam a mesma performance. Por último, é importante que a turma apresente argumentos que relacionem a maior oferta desses tipos de atividades em espaços particulares devido a infraestrutura e incentivo financeiro.

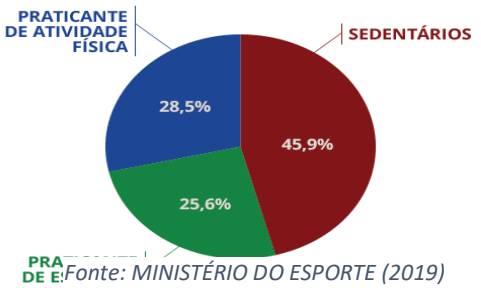
Dando continuidade ao desenvolvimento, prosseguimos para a Atividade 4, denominada "*Todo mundo pode se exercitar?*".

A partir da própria provocação trazida pelo título da atividade, o objetivo é que os estudantes, antes de formularem uma resposta, façam a leitura do texto indicado no material.

Texto 1 - Estilo de vida ativo

O exercício físico regular, quando realizado em idade escolar, ajuda na concentração e fixação de conteúdo, desenvolve melhor o raciocínio lógico e a memória, proporciona reflexos mais apurados e maior foco na realização de atividades escolares ou acadêmicas. Apesar de pesquisas já terem demonstrado esses benefícios, 81% dos adolescentes e jovens entre 11 e 17 anos não praticam nem uma hora diária de atividade física.

Trazendo mais elementos para analisar a questão, é apresentado um gráfico. Em seguida, é proposto que o estudante relacione o texto anterior com o gráfico e elabore um registro, argumentando sobre a importância de se realizar exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida.



Fonte: MINISTÉRIO DO ESPORTE (2019)

Versão Preliminar

Gráfico 1 - Perfil do praticante de atividade física e esporte no Brasil.

Relacione o texto anterior com o gráfico e elabore um parágrafo argumentando sobre a importância de se realizar exercícios físicos para a melhoria da qualidade de vida.

Resposta: O trecho elaborado pelos estudantes deve conter elementos que defendam a ideia de que a prática de atividades físicas regulares contribui para uma melhor qualidade de vida, posto que promove alterações fisiológicas que trazem benefício à saúde das pessoas, principalmente no que diz respeito à prevenção e no tratamento de doenças.

Professor (a), agora vamos para a Atividade 5, intitulada - "Para além da escola".

Neste momento, é proposto aos estudantes o mapeamento de locais na comunidade que ofereçam a possibilidade da prática d exercícios físicos orientados à seus moradores.

Para nortear esta investigação, é proposto o seguinte roteiro no caderno do aluno:

Roteiro para a pesquisa
1) Entrevistar moradores do bairro sobre: a) Locais destinados à prática de exercícios físicos com orientação na comunidade; b) Interesse pela prática; c) Disponibilidade para se exercitar; d) Importância de realizar exercícios físicos;
2) Caminhar pelas proximidades de sua moradia e registrar lugares adequados à prática de exercícios físicos: a) Verificar se os mesmos estão em condições adequadas para utilização; b) Analisar a regularidade com que o espaço é frequentado pelos moradores do bairro;

Sugestão para a atividade: As orientações propostas no quadro devem nortear a investigação dos estudantes, bem como a socialização dos dados obtidos.

Para que todos sejam ouvidos, estabeleça um clima harmonioso na classe. É importante que todos respeitem as colocações dos colegas.

Após isso, estimule os estudantes a construir um gráfico no lugar destinado a este fim para analisar os dados obtidos na pesquisa.

Após essa construção, reflita coletivamente com a turma sobre as seguintes questões:

Versão Preliminar

I. A oferta de locais disponíveis para a prática de exercícios físicos é suficiente para a população da região?
II. Existe um período do dia em que este lugar é mais movimentado? Você sabe o motivo?
III. O público que frequenta esses ambientes é diversificado (homens, mulheres, crianças, idosos, magros, gordos, pessoas com deficiências, etc.) ou há predomínio de algum biotipo específico?

***Professor (a), agora vamos para a Atividade 6, intitulada* "Circuito Vigoroso"**

Nesta atividade, a proposta é que os estudantes elaborem um circuito de exercícios para incentivar os demais colegas a realizá-los. Eles irão se colocar no papel de instrutores/mediadores deste processo, portanto, aconselhe a utilização de movimentos menos complexos para garantir a participação de todos.

IMPORTANTE

Ao planejar a sequência de exercícios, busque diversificar as capacidades físicas mobilizadas.

Professor (a), agora iremos para a Atividade 7: "Olha o exercício, olha o exercíiício…"

Depois de compreender melhor a relação das pessoas com os exercícios físicos, que tal tentar fomentar ainda mais essa prática? Estudamos e discutimos um pouco sobre os seus benefícios, agora chegou o momento de mobilizar a comunidade escolar e compartilhar suas vantagens. Para esta tarefa, solicite que os estudantes confeccionem um cartaz/painel divulgando os benefícios dos exercícios físicos, bem como o dia e o horário escolhido pela turma para colocar em prática a série de exercícios planejada anteriormente (atividade 6).

Enfatize para a turma a importância de apresentar as informações de modo claro e objetivo, como local e horário destinados a vivência.

***Dando continuidade ao desenvolvimento, prosseguimos para a Atividade 8, denominada* "Mão na a".**

Após fazer a propaganda para o público estudantil, professores e funcionários, solicite aos estudantes a organização dos materiais necessários para a vivência dos exercícios.

Professor (a), lembre-se de, com antecedência, pedir à turma que escolha um local apropriado ao evento, que seja

Versão Preliminar

amplo e seguro aos participantes. Peça aos estudantes que administrem o tempo da atividade para que todos os interessados possam participar.

Professor (a), agora vamos para a Atividade 9, denominada "Intervenção na sociedade".

Depois de conferir o que é essencial ao desenvolvimento da atividade, oriente sobre sua realização. Aproveite este momento para monitorar a realização das mesmas, intervindo quando necessário.

É importante ressaltar neste momento que, mesmo com todo empenho e dedicação de seus estudantes, é provável que as atividades planejadas e vivenciadas fiquem mais restritas ao âmbito escolar.

IMPORTANTE: Sabendo dos benefícios promovidos, por que não oportunizar seu desenvolvimento em outros ambientes? Encoraje os estudantes a estender a oferta de exercícios físicos à comunidade, ampliando suas vantagens, ocupando lugares pouco movimentados e suprindo, de certo modo, as carências por políticas públicas deste setor.

Sugira que a turma escolha um local de fácil acesso para a participação de todos e que proponha um circuito de exercícios físicos com materiais alternativos, construído pelos próprios estudantes.

Sugestão: Se for difícil encontrar lugares desta natureza, você pode tentar parcerias com outras instituições.

Professor (a), por fim chegamos à Atividade 10,denominada "*Dança e ginástica de condicionamento físico, será que dá liga?*".

Ao longo deste material, foi possível compreender um pouco mais sobre os aspectos relacionados às Danças Urbanas (*Hip Hop e Street Dance*) e à Ginástica de Condicionamento Físico. Como forma de intensificar este processo, esta atividade vai unir estes dois elementos (objetos de conhecimento).

Para isso, divida os estudantes em grupos, com a seguinte tarefa: planejar passos de estilos do *Street Dance* vistos anteriormente e articulá-los com as capacidades físicas, montando uma coreografia. Cada estação deverá ter uma sequência de movimentos específica, que será complementada gradualmente pelas demais, formando uma dança.

Número da estação	Estilo de *Street Dance*	Capacidades físicas
1	***Locking***	

Versão Preliminar

2	***Popping***	Agilidade; Força; Resistência; Flexibilidade; Velocidade;
3	***Freestyle***	
4	***Breaking***	
5	***House dance***	
6	***Krump***	
7	***Funk***	
9	***Dança do Passinho***	

Visando auxiliar esta missão, foi proposto no Caderno do Estudante uma tabela para o planejamento deles.

Professor (a), para finalizar esta Unidade Temática, o Caderno do Aluno propõe a Situação Problema a seguir para que o estudante reflita e contextualize com os exemplos destacados.

Situação-problema

- **Situação 1 -** Apesar da Escola Estadual Anísio Fontes promover frequentemente exercícios físicos à toda comunidade escolar, a participação de seus funcionários ainda se mostra insatisfatória. Qual estratégia você acredita ser eficiente para potencializar a atuação dos servidores nas atividades propostas?

  Resposta: Pessoal, no entanto, espera-se que os estudantes apresentem possibilidades viáveis que fomentem progressivamente a adoção de atividades físicas regulares a este público.

- **Situação 2**- Os estudantes do sétimo ano de uma escola estadual planejaram a realização de exercícios físicos para moradores da comunidade. Ao chegar antecipadamente no local destinado à vivência, perceberam a falta de materiais para a realização das atividades. De que forma seria possível reparar essa situação, uma vez que dentro de alguns minutos o público deve começar a chegar ao ambiente?

  Resposta: Espera-se que os estudantes respondam que ao perceber a carência de materiais, uma alternativa possível seria adaptar os recursos disponíveis para execução das atividades.

Preliminar

Dica: Se permanecerem dúvidas sobre o tema, converse com seu(sua) professor(a).

Proposta de Avaliação e Recuperação

O processo avaliativo deve acontecer em todas as aulas. Não esqueça de indicar para os estudantes quais serão os instrumentos avaliativos durante o percurso das atividades. É importante que você, professor(a), analise se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões, as habilidades foram aprendidas. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema. O material de apoio do estudante possui diversos momentos de registro e produção acerca dos objetos de conhecimento estudados, podendo ser utilizados como instrumentos de avaliação. Tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para a análise e tomada de decisão das ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **A prática de esporte no Brasil.** 2013. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>. Acesso em: 10 out. 2019.

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO. **Currículo Paulista**. São Paulo, 2018. Disponível em http://www.undime-sp.org.br/wp-content/uploads/2018/curriculopaulista/curriculopaulista_jan2019.pdf. Acesso em: 10 nov. 2019.

Créditos

Elaboração:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física
Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física
Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física
Sandra Pereira Mendes - Equipe Curricular de Educação Física
Adriana Cristina David Pazian - PCNP da DE São Carlos
Diego Diaz Sanchez - PCNP da DE Guarulhos Norte
Érika PorrelliDrigo - PCNP da DE Capivari
Felipe Augusto Lucci- PCNP da DE Itu
Flavia Naomi Kunihira Peixoto - PCNP da DE Suzano
Isabela Muniz dos Santos Cáceres -PCNP da DE de Votorantim
Janice Eliane Ferreira Bracci - PCNP da DE José Bonifácio
Joice Regina Simões - PCNP da DE Campinas Leste
Josecarlos Tadeu Barbosa Freire - PCNP da DE Bragança

Versão Preliminar

Katia Mendes Silva - PCNP da DE Andradina

Lígia Estronioli de Castro- PCNP da DE Bauru

Meire Grassmann Guido Estigaribia - PCNP da DE Americana

Nabil José Awad - PCNP da DE Caraguatatuba

Neara Isabel de Freitas Lima- PCNP da DE Sorocaba

Roseane Minatel de Mattos - PCNP da DE Adamantina

Sueli Aparecida Galante - PCNP da DE Sumaré

Tiago Oliveira dos Santos- PCNP da DE Lins

Thaisa Pedrosa Silva Nunes- PCNP da DE Tupã

Revisão:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes – CONSED

Versão Preliminar

CURRÍCULO PAULISTA

SP FAZ ESCOLA

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA – 8º ano

ENSINO FUNDAMENTAL

Educação Física- 8º ano – 2º Bimestre

Caro(a) professor(a), apresentamos o material de apoio do componente Curricular Educação Física. Entendemos que você é um agente de transformação social dentro da escola, por isso propomos, a partir do Currículo Paulista, o desenvolvimento das práticas corporais das seguintes Unidades Temáticas: **ESPORTES e LUTAS**. As Situações de Aprendizagem aqui apresentadas favorecem o conhecimento sobre as lutas do mundo e os esportes paralímpicos.

A finalidade é que ao longo das atividades previstas, o estudante seja capaz de experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente; consiga planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas; além de ser capaz de identificar e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes paralímpicos e propor alternativas para sua superação.

Unidade Temática: Lutas **Objeto de Conhecimento: Lutas do mundo** (EF08EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. (EF08EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.
Unidade Temática: Esportes **Objeto de Conhecimento: Esportes Paralímpicos** (EF08EF21*) Identificar e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes Paralímpicos e propor alternativas para sua superação.

Iremos iniciar a primeira Situação de Aprendizagem, é importante que desde o início os estudantes tenham contato com as Unidades Temáticas, Objetos de Conhecimentos e Habilidades que serão desenvolvidas neste bimestre. Para isto, proporcione momentos de exploração destes itens, isso facilitará aos estudantes o gerenciamento de sua própria aprendizagem!

Situação de Aprendizagem 1 - "*JU* (suave) *DO* (caminho)"

Professor, ao iniciar esta Unidade Temática, sugerimos que explore oralmente com os estudantes o que eles já sabem sobre as lutas. Leia com a turma o que o Currículo Paulista e a BNCC apresentam como características das lutas.

Você já teve a oportunidade de conhecer sobre lutas em anos anteriores. Agora é a hora de aprofundar seus conhecimentos acerca deste tema.

As lutas evidenciam as disputas corporais nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário. Dessa forma, além das lutas presentes no contexto comunitário e regional, podem ser contempladas as lutas brasileiras, bem como lutas de diversos países do mundo (Judô, *Aikido*, *Jiu-Jítsu*, *Muay Thai*, Boxe, Boxe Chinês, Esgrima, *Kendo*, *Kenjutsu* etc).

BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.

LEMBRE-SE PROFESSOR(A): O *Caderno do Aluno* possui diversos espaços para registro e produção acerca dos objetos de conhecimentos estudados. Utilize-os como elemento de Avaliação e Recuperação. Articule o ato de ensinar ao ato de aprender, tais instrumentos avaliativos servirão de subsídio para análise e tomada de decisão sobre as ações pedagógicas durante o percurso das Situações de Aprendizagem.

Professor(a), no título das atividades da Situação de Aprendizagem 1, serão usadas palavras de origem japonesa, utilizadas para dar nome a movimentos e comandas da luta Judô. Para cada palavra utilizada, colocaremos a fonética da palavra e sua tradução.

ATIVIDADE 1 – COMEÇAR - "*HAJIME*" - (RA- DI - MÊ)

Professor(a), sugerimos solicitar aos estudantes que façam o registro reflexivo das questões apresentadas no quadro e, em seguida, a sala deverá socializar entre os colegas. Neste momento, você irá mediar a socialização. Sugerimos construir coletivamente com a turma um quadro que poderá ficar exposto em local visível com os apontamentos.

Pensando nas lutas já vivenciadas em anos anteriores, registre seus conhecimentos sobre as questões abaixo:

- Você já teve a oportunidade de praticar alguma luta? Qual?
- Você conhece as regras específicas de alguma luta? Quais são elas?

Vamos socializar e apresentar as lutas mais conhecidas pela turma. Sua participação é muito importante e irá contribuir com as ideias do grupo!
A seguir, registre as respostas em seu caderno. Separe as lutas mais conhecidas e menos conhecidas pela classe:

ATIVIDADE 2 – PARE - "*MATTE*" - (MA - TÊ)

Professor(a), as atividades 1 e 2 devem ser realizadas na mesma aula (sondagem e proposta de pesquisa).

O texto do quadro a seguir traz as informações solicitadas na pesquisa, que servirá de instrumento de apoio ao seu trabalho, outras fontes poderão ser pesquisadas.

Texto: História do *Judô*

Versão Preliminar

O ***Judô*** é derivado do ***Ju-Jutsu,*** uma arte que serve tanto para atacar quanto para defender usando nada mais que o seu próprio corpo.

Por muitos anos, o jovem Jigoro Kano, que nasceu no Japão, dedicou-se a estudar sobre as antigas formas de autodefesa, procurando encontrar explicações científicas aos golpes, baseadas em leis de dinâmica, ação e reação. Ele selecionou e classificou as melhores técnicas dos vários sistemas de ***Ju-Jutsu*** em um novo estilo chamado de ***Judô***.

O ***Judô*** reúne dois ***Kanjis*** (ideogramas), 柔***JU*** (suave) e 道***DO*** (caminho) e os estilos de ***Ju-Jutsu*** *japonês*, ***TENJIN-SHINYO-RYU*** e o ***KITO-RYU***, utilizados para dar base a sua criação e a alguns princípios filosóficos, entre eles: o ***SEIRYOKU-ZEN-YO*** – que é o princípio caracterizado pela mínima força e máxima eficiência utilizando a energia do oponente para superá-lo; e o ***JITA-KYOEI*** - que é o princípio caracterizado pela prosperidade e pelo crescimento mútuo para propiciar o convívio harmônico e solidário.

A filosofia do ***Judô*** tem por base o respeito ao seu oponente, como forma de auto respeito, assim, o mestre Jigoro Kano idealizou um código moral baseado em oito princípios básicos:

- Cortesia, para ser educado no trato com os outros;
- Coragem, para enfrentar as dificuldades com bravura;
- Honestidade, para ser verdadeiro em seus pensamentos e ações;
- Honra, para fazer o que é certo e se manter de acordo com seus princípios;
- Modéstia, para não agir e pensar de maneira egoísta;
- Respeito, para conviver harmoniosamente com os outros;
- Autocontrole, para estar no comando das suas emoções;
- Amizade, para ser um bom companheiro e amigo.

O ***Judô*** possui um repertório técnico extenso, apresentamos abaixo alguns deles:

- ***KUMI-KATA*** (Pegadas) - é a maneira de segurar com as mãos no *JUDOGUI* (roupa do ***judô***), fundamental para ataques e defesas de golpes
- ***KUSUSHI*** (Desequilíbrio) - é levar o oponente a uma posição de desequilíbrio.
- ***UKEMI-NO-WAZA*** (técnicas de amortecimento) - usada para amortecer as quedas dos golpes do ***Judô***.
- ***TE-WAZA*** (técnicas de braço) - são técnicas de projeção ao solo que usam os braços.
- ***KOSHI-WAZA*** (técnicas de quadris) – são técnicas de projeção ao solo que usam os quadris.
- ***ASHI-WAZA*** (técnicas de perna) - são técnicas de projeção ao solo que usam os pés ou as pernas.
- ***OSSAE-WAZA*** (técnicas de imobilização) - são técnicas para imobilizar o oponente no solo.
- ***SHIME-WAZA*** (técnicas de estrangulamento) – são técnicas para estrangular o oponente.
- ***KANSETSU-WAZA*** (técnicas de chaves nas articulações) – são técnicas de torções nos braços do oponente.

Fonte: Confederação Brasileira de Judô

Para saber mais…

Confederação Brasileira de Judô. Disponível em: <https://cbj.com.br/historia_do_judo/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

JUDOQUINHAS. Judô: História do Judô resumida - Judoquinhas | Judo Infantil. 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wGyjXkbj3fg&t=64s>. Acesso em: 09 mar. 2020.

JUDOQUINHAS s. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 1/3) - Judoquinhas |Judô Infantil. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vcaVQAhYAbI&t=232s>. Acesso em: 09 mar. 2020.

JUDOQUINHAS. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 2/3) - Judoquinhas |Judo Infantil. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vBsW-VsA4YA&t=2s> Acesso em: 09 mar. 2020.

Judoquinhas. Jigoro Kano em A origem do Judô (Parte 3/3) - Judoquinhas |Judo Infantil. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=_fLb3Bp8MVo> Acesso em: 09 mar. 2020.

Professor(a), na atividade 2, organize os estudantes em grupo. Cada grupo terá uma função na pesquisa. Sugerimos orientar os estudantes a atenderem ao que é solicitado dentro de cada roteiro.

Vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o Judô. Divididos em grupos, pesquisem sobre:
Grupo 1 – A história do Judô - Local de criação, aspectos biográficos do seu idealizador e participação nas olimpíadas.
Grupo 2 – Princípios básicos do Judô - Os princípios filosóficos do Judô, seus significados na vida do praticante e graduação (faixas).
Grupo 3 – Principais golpes do Judô - Golpes de braço, golpes de perna, golpes de quadril e golpes de solo (imobilizações, chaves de braço e estrangulamento).
Grupo 4 – Principais cumprimentos do Judô - Saudações e vocabulário de competição.
O resultado do seu trabalho deverá ser apresentado aos colegas. Para isso, você pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até mesmo desenhar um esquema que represente sua pesquisa.

ATIVIDADE 3 – ATENÇÃO - "*KIOTSUKE*" - (QUIO - TISSU - QUÊ)

Professor(a), prepare-se com antecedência para a exibição do vídeo e, depois de exibi-lo aos alunos, realize o movimento utilizado para fazer a saudação ao oponente. Em seguida, vamos participar da discussão em torno da questão: "Por que temos que nos curvar em cumprimento"?

Professor(a), espera-se que na discussão os estudantes relacionem o cumprimento à uma relação de respeito, simplesmente como uma forma de demonstrar respeito e humildade, fazendo parte da etiqueta do Judô e permitindo a todos nós praticarmos e melhorarmos nossas habilidades de forma segura, além de ensinar uma forma respeitosa.

Versão Pro

Vamos assistir ao vídeo: Projeto Judô. **Saudações de cumprimentos no Judô. 2016.** Disponível em: **<https://www.youtube.com/watch?v=lMFfv5NDtZI>.** Acesso em: 10 dez. 2019.

Na atividade 2, um grupo realizou a pesquisa sobre a saudação. Porém, como ela é utilizada em todos os lugares onde se pratica o Judô, vamos retomar alguns de seus aspectos.
A saudação é um ritual e é regida pela cortesia, respeito e amabilidade. É uma demonstração de respeito com o mestre e com os adversários em uma competição. A saudação ao adversário é sempre utilizada para se iniciar uma luta. Vamos assistir ao vídeo "Saudações e cumprimentos no Judô". Em seguida, vamos participar da discussão em torno da questão: "Por que temos que nos curvar em cumprimento?".
Agora vamos praticar!
Em duplas, realizem o movimento de saudação e comprimento de início e final de treino com seu oponente. Vocês podem escolher a saudação em pé ou sentado.
Fique atentos a postura, posições de pés, braços, mãos, tronco e cabeça na realização do movimento.

Professor(a), oportunize aos estudantes criarem suas próprias formas de se cumprimentar de acordo com os princípios da Luta ***Judô.***

Os quadros a seguir podem ser utilizados como instrumentos de apoio, ele apresenta a sequência de saudações ligados à Luta ***Judô.***

- ***Kiotsuke!*** – Significa "atenção!"
- ***Rei!*** – Significa "cumprimentem!". Alguns *dojos* realizam as saudações ajoelhados (*za rei*). Outros realizam as saudações em pé (*ritsurei*).
- ***Shomen ni!*** – Significa "virem-se de frente para a parte principal do dojo!".
- ***"Shomen ni, rei!"*** – De modo geral, assim inicia o treino em grande parte dos *dojos* de Judô espalhados pelo mundo.
- ***"Onegai Shimasu"*** – É um termo difícil de traduzir literalmente para o português, uma tradução próxima seria: "Por favor, permita que eu treine e aprenda com você".
  É um termo que é carregado de valores como respeito, humildade e honra. Quando isso é dito no *dojo* pelos alunos, em direção ao sensei principal, significa que o aluno está se colocando na condição de aprendiz, que está aberto para ver, ouvir e prestar atenção em cada detalhe do que é ensinado.
  Também é possível dizer "*onegai shimasu*" antes de fazer um *randori* (luta de treinamento) ou um treino com um colega, e, nesse caso, significa "estou disposto a aprender com você com muito respeito, honra e dignidade".

As Saudações no Judô – Termos e significados. Centro de treinamento de Judô Jacaré. Disponível em: <https://www.judoctj.com.br/as-saudacoes-no-judo-termos-e-significados/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

eliminar

Algumas lutas possuem o cumprimento ao final do treino ou ao participar de uma luta em uma competição, é o caso do ***Judô***, no quadro a seguir apresentamos os termos utilizados.

- ***Kiotsuke!*** – "Atenção!".
- ***Mokuso!*** – É o comando que significa "meditem!".
- ***Kiotsuke!*** – "Atenção!" (novamente, para finalizar o *mokuso*).
- ***Shomen ni!*** – "Virem-se de frente para a área principal do *dojo*!"
- ***Rei!*** – "Cumprimentem!" – Novamente, pode ser *za-rei* ou *ritsu rei*.
- ***Sensei ni!*** – "Virem-se de frente para o *sensei* principal presente no *dojo*"
- ***Rei!*** – "Cumprimentem!"
- ***Arigatou Gozaimashita*** – O termo "*arigatou*" significa um "obrigado" informal. Mais formalmente, ele pode vir acompanhado de "*gozaimasu*" ou "*gozaimashita*". O que muda é apenas o tempo verbal: "*gozaimasu*" é presente e "*gozaimashita*" é passado. Portanto, "*arigatou gozaimashita*" significa algo como "muito obrigado pelo que foi feito".

  Dentro do contexto do *dojo*, esse termo é, assim como "*onegai shimasu*", um termo carregado de valores. Significa: "*Sensei*, muito obrigado pela oportunidade que me deu de ter treinado e aprendido com você. Sou muito grato por isso."

  Terminado o cumprimento, em geral as pessoas cumprimentam umas às outras, e depois, começa o "*soji no jikan*", ou seja, a hora da limpeza.

As Saudações no Judô – Termos e significados. Centro de Treinamento de Judô Jacaré. Disponível em: <https://www.judoctj.com.br/as-saudacoes-no-judo-termos-e-significados/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

ATIVIDADE 4 – PEGA A FAIXA - "*OBI*"

Professor(a), os estudantes devem ser divididos em duplas para realizar a disputa. O objetivo é pegar a faixa que está presa na calça ou bermuda do adversário. Os espaços devem ser delimitados, utilizando as marcações da quadra de voleibol ou demarcações com fita ou giz de mais ou menos 2 metros quadrados. Propõe-se um tempo máximo de 2 minutos para cada rodada até que todos troquem as duplas entre si. Para facilitar a visualização dos estudantes referente à pontuação, elabore um cartaz com um quadro de pontuação. Oriente os estudantes a anotar a somatória dos pontos a cada rodada, conforme indicação da tabela para calcular o resultado final.

Quadro de pontuação

• Sair do espaço delimitado por 03 vezes dentro do tempo mínimo de 2 minutos = perde automaticamente a partida;	**00 pontos**
• Se nenhum dos dois pegar a faixa do adversário no tempo determinado de 2 minutos;	**0,5 ponto**
• O estudante que conseguir pegar a faixa do adversário dentro do tempo e espaço delimitados;	**01 ponto**

Agora, iremos vivenciar a atividade "Pega a Faixa" (*OBI*) em um espaço delimitado na quadra, onde o objetivo é pegar a faixa de seu colega em uma área determinada. Fique atento às orientações de seu professor para que todos possam participar!

Após a vivência, reflita sobre as questões a seguir:

1. Quais foram os principais movimentos presentes nas atividades?

Resposta: espera-se que o estudante identifique os movimentos de ataque e defesa.

2. As atividades propostas podem ser associadas a algum tipo de luta? Qual?

Resposta: espera-se que o estudante identifique diferentes tipos de lutas que utilizam demarcação de espaço, pontuação para cada ação, tempo de luta e respeito ao oponente. Essas características são utilizadas nas lutas Judô, Jiu Jitsu, Sumô, entre outras.

3. Quais foram as principais estratégias utilizadas para "atacar" ou "defender"?

Resposta: resposta pessoal.

4. Nas vivências, algumas regras devem ser cumpridas? Por quê?

Resposta: espera-se que o estudante compreenda a importância das regras para a realização da atividade.

5. O respeito na prática das lutas é importantíssimo. Por quê?

Resposta: espera-se que o estudante compreenda que o oponente merece ser respeitado.

6. Quais procedimentos de segurança precisam ser considerados para garantir a integridade de todos?

Resposta: espera-se que o estudante identifique e cite procedimentos como respeito ao oponente e respeito às regras estabelecidas nas atividades propostas.

ATIVIDADE 5 - AMORTECIMENTO DE QUEDA - "*UKEMI" - (U-QUE-MI)*

Professor(a), esta atividade tem a finalidade de praticar algumas técnicas de amortecimento de queda. As técnicas devem ser praticadas sentadas e deitadas, e será necessário demonstrar os UKEMIS para que os estudantes consigam realizá-las.

É importante frisar que aprender a cair é a base do Judô, sendo elemento fundamental que favorece a segurança dos praticantes. Ao cair, o estudante deve proteger o tronco e a cabeça.

Versão Preliminar

A arte de saber cair é importantíssima no ***Judô.*** Nesta atividade vamos praticar os *UKEMIS* do ***Judô***.

- ***USHIRO UKEMI*** - sente-se no colchonete, estenda seus pés e braços e mantenha sua coluna ereta. Na primeira fase de movimento desta queda, você deve deitar no chão com suas costas, mantendo as pernas e braços estendidos para cima, sem encostar sua cabeça no chão. Na segunda fase, você deverá bater seus braços e palmas das mãos no colchonete.



Movimento realizado por Edison Saito
Foto: Iosecarlos Freire

- ***MAE UKEMI*** - na primeira fase do movimento desta queda, você deve ajoelhar-se no colchonete e manter a coluna ereta e os braços juntos ao corpo, com a palma das mãos e antebraços virados para frente. Na segunda fase você deverá bater braços e palmas das mãos no colchonete, sem encostar o tronco no chão, conforme figura ao lado.



Movimento realizado por Edison Saito
Foto: Iosecarlos Freire

- ***YOKO UKEMI*** - deite-se no colchonete de forma a ficar de lado, estenda a perna e braço, a palma da mão mais próximo ao chão, a outra perna fica flexionada, e o outro braço fica flexionado sobre o tronco. Na primeira fase do movimento, você deve trocar o lado em que está deitado, estender a perna que está flexionada e bater no colchonete o braço que estava sobre o tronco.


Movimento realizado por Edison Saito
Foto: Iosecarlos Freire

Após ter vivenciado alguns "***UKEMI***", escreva em seu caderno sobre a sua importância na prática de Judô.

ATIVIDADE 6 – GUERRA DE PEGADA - "*KUMI*" (CU-MI) "*KATA*" (CA-TA).

Professor(a), os estudantes irão realizar um treinamento individual que no Judô nós chamamos de sombra. Para isso eles irão realizar uma pesquisa sobre uma técnica presente no quadro abaixo e apresentar. Organize o grupo de forma que todas as técnicas sejam contempladas. Em seguida, organize-os em grupos para que representem alguns movimentos técnicos dos golpes do Judô, conforme descrição no quadro abaixo:

Agora que você conheceu um pouco mais sobre o ***Judô***, este é o momento de colocar em prática um pouco do que você aprendeu.

Estudante, a "sombra" é uma modalidade de treinamento utilizada em diversas lutas como, por exemplo, *Boxe, Muay Thai, Karatê, Taekwondo etc.,* visando lapidar as técnicas e melhorar a velocidade. No Judô, esse tipo de treino é chamado de ***TANDOKU-RENSHU*** (treinamento sozinho).

Organizados em grupos, vocês devem utilizar o ***TANDOKU-RENSHU*** (treinamento Individual) para representar o movimento técnico dos golpes do **Judô**, conforme o quadro a seguir. Escolha com o seu grupo e com seu (sua) professor (a) a técnica que vocês vão representar e pesquise como realizá-la, demonstrando-a na sequência.

Grupo 1 - TE-WAZA - (técnicas de braço)		
IPPON-SEOI-NAGE (arremesso pelo braço)	*TAI-OTOSHI* (queda do corpo)	*KATA-GURUMA* (giro pelo ombro jogando para trás)

Versão Preliminar

Grupo 2 - KOSHI-WAZA - (técnicas de quadril)		
O-GOSHI (grande arremesso com o quadril)	*HARAI-GOSHI* (rasteira usando o quadril)	*TSURI-KOMI-GOSHI* (arremesso com o quadril levantando e puxando)

Grupo 3 - ASHI-WAZA - (técnicas de perna)		
O-SOTO-GARI (grande rasteira externa)	*DE-ASHI-HARAI* (movimento de rasteira pela frente)	*UCHI-MATA* (arremesso levantando por entre as pernas)

Cada grupo deve apresentar aos colegas seus movimentos e criar um mural com fotos, desenhos ou imagens que representem o que foi realizado. Para auxiliar nesta atividade, vocês podem utilizar os *links* do quadro "Para saber mais".

Para saber mais:

PROJETO JUDÔ. Como aplicar a técnica *de-ashi-harai*. 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Y_2vRmK-buU>. Acesso em: 10 dez. 2019.

PROJETO JUDÔ. Como realizar o *O-soto-gari*. 2015. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jBLaURWB5P0>. Acesso em: 10 dez. 2019.

ATIVIDADE 7 – PREPARO - "*TSUKURI*" (TI - SU - CURI)

Professor(a), nas atividades anteriores propomos aos estudantes experimentar e fruir a realização dos movimentos pertencentes ao **Judô.** Enfatizamos que a adoção de procedimentos de segurança e respeito ao oponente são importantes para que o estudante consiga praticar os golpes.

Para um planejamento mais assertivo e que respeite as questões de segurança nesta atividade, sugerimos a confecção do boneco de **"*sparring*" (treino)** para que os movimentos básicos do **Judô** sejam praticados.

Versão Preliminar

No Judô, quem recebe o golpe deve dominar as quedas; e quem aplica o golpe deve executar uma boa pegada (segurando o oponente durante toda a projeção ao chão), estar sempre equilibrado e utilizar corretamente as alavancas para desequilibrar o oponente. Mas, para auxiliar na prática dos golpes, em grupos, iremos construir um boneco de treino, que será utilizado nas próximas atividades.

Para isso, cada grupo vai precisar de:

- Uma camiseta de manga comprida usada;
- Uma calça de moletom, jeans ou legging usada;
- TNT ou um pedaço de pano;
- Fita adesiva;
- Jornal;
- Caixas de papelão.

Montando um Boneco de Sparring (treino)

Primeiro – desmontem as caixas de papelão.

Para as pernas: enrolem o papelão em formato cilíndrico com diâmetro de mais ou menos dez centímetros, coloquem dentro dele jornal e passem fita adesiva ao redor, formando pernas de aproximadamente um metro.

Para os braços: enrolem o papelão em formato cilíndrico, com diâmetro aproximado de dez centímetros, coloquem dentro dele jornal e depois passem fita adesiva ao redor, formando braços de aproximadamente sessenta centímetros.

Para o quadril: enrolem o papelão em formato cilíndrico com diâmetro de aproximadamente trinta e cinco centímetros e largura de aproximadamente quarenta e centímetros. Para formar a pelve, utilizem o papelão em um formato retangular de aproximadamente quinze por quarenta e cinco centímetros, colando-o de uma extremidade a outra da circunferência com a fita adesiva, formando uma "fralda". Deixem o espaço oco para colar posteriormente as pernas e o tronco.

Para o tronco: montem o tronco em formato retangular ou quadrado com aproximadamente cinquenta centímetros de altura e trinta e cinco de largura. No espaço oco, coloquem jornal para dar volume e sustentação ao tronco. Passem a fita em volta de todo o tronco, não esquecendo de deixar espaço para o encaixe dos braços e da cabeça.

Para a cabeça: formem uma esfera de aproximadamente cinquenta centímetros de diâmetro e utilizem jornal para preencher o espaço oco.

União entre as partes: utilizem fita adesiva para unir as diferentes partes do boneco. Inicie, pelo quadril e tronco, assim, caso seja necessário, poderão preencher com mais jornal ou ajustar o tamanho do tronco na peça do quadril. Após isso, prendam uma às outras peças, começando pelas pernas, braços e, por último, a cabeça. Neste ponto, vocês precisarão de bastante fita adesiva, sendo passada até que se alcance a estabilidade estrutural do boneco.

Vestindo o boneco: vistam o boneco com as roupas trazidas por vocês. Isso dará maior estabilidade ao boneco e irá preservá-lo durante a prática dos golpes. Dê preferência a camisetas de mangas compridas e calça. Assim sua durabilidade será maior.

Agora, com seu boneco pronto, é hora de praticar novos golpes de Judô. Assista ao vídeo:

• Efficient Judo. O-goshi - Basic principles. 2018. Disponível em: <https://www.youtu-be.com/watch?v=VLYKx-Fwhxg>. Acesso em: 10 dez. 2019.

• Judoquinhas. Judô Infantil: golpes de Judô - Seoi-Nage - 1o Kyu do Gokyo no Waza | Judoquinhas. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ore8dmHDhWQ>. Acesso em: 10 dez. 2019.

Agora, com seu boneco e em grupo, realizem os golpes do quadro abaixo:

Golpes de projeção *Nage-Waza*		
Deashi-Harai (movimento de rasteira pela frente)	*O-goshi* (grande arremesso com o quadril)	*Seoi-nage* (rotação pelo ombro)

Golpes de solo *Ne-Waza* categoria *Osae Waza* (técnicas de imobilização) de Judô		
Hon-kesa-gatame (detenção fundamental em ângulo)	*Yoko-shiho-gatame* (detenção lateral com quatro apoios)	*Tate- shiho-gatame* (detenção com quatro apoios em escudo)

Versão Preliminar

ATIVIDADE 8 – PARA MEDITAR - "*MOKUSSO*" - (MO - CU - SÔ)

Professor(a), oriente os estudantes em relação ao percurso da atividade abaixo.

Após a prática, é importante refletir sobre o nosso objeto de conhecimento. Ao final da aula, organize os estudantes e solicite que apontem algumas percepções referentes a sua experimentação. O roteiro de questões a seguir irá facilitar o questionamento.

Por meio das vivências realizadas com os elementos do Judô, é importante refletir. Para finalizar essa Situação de Aprendizagem, responda às questões a seguir e entregue as respostas para seu(sua) professor(a).

1. O que é preciso fazer para vencer no Judô? Quais são seus objetivos e princípios?

Resposta: espera-se que o estudante responda que ao realizar um Ippon ou dois Wazaris o atleta de Judô vence o combate.

Os objetivos e princípios são: o respeito e a postura de um atleta na competição em relação ao oponente, árbitros e professores.

2. Quais golpes são ilegais no Judô?

Resposta: espera-se que o estudante compreenda que golpes contundentes como socos, chutes, cotoveladas e cabeçadas são ilegais no Judô.

3. Quais são as fases de uma luta do Judô?

Resposta: espera-se que o estudante perceba que a luta no Judô pode se desenvolver tanto com golpes em pé como com golpes realizados no solo, são eles: ***KUMI-KATA*** *(Pegadas),* ***KUSUSHI*** *(Desequilíbrio),* ***UKEMI-NO-WAZA*** *(técnicas de amortecimento) ,* ***TE-WAZA*** *(técnicas de braço) ,* ***(KOSHI-WAZA*** *(técnicas de quadris) ,* ***ASHI-WAZA*** *(técnicas de perna),* ***OSAE-WAZA*** *técnicas de imobilização),* ***SHIME-WAZA*** *(técnicas de estrangulamento) ,* ***KANSETSU-WAZA*** *(técnicas de chaves nas articulações)*

4. Por que a técnica do Judô é tão importante?

Resposta: espera-se que o estudante associe que o aprendizado das técnicas de Judô é importante para o amortecimento de quedas e para a execução dos golpes.

5. Quais são as características físicas e emocionais que estão presentes na prática do Judô?

Resposta: espera-se que o estudante identifique que a prática do Judô favorece a autogestão e compromisso com o treinamento diário, o respeito e o engajamento com o outro, e a resiliência na superação de resultados adversos em competição.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO E RECUPERAÇÃO

Professor(a), esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim. Avalie se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões, ocorreu a aprendizagem das habilidades. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes, revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem a Unidade Temática.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 2 - *JŪ* "SUAVIDADE" – *JUTSU* "ARTE"

Fique atento!

No título das atividades da Situação de Aprendizagem 2, serão usadas palavras de origem

Versão Preliminar

Inglesa, utilizadas para dar nome a movimentos e comandas da Luta *Jiu-jitsu*.

Colocaremos a tradução para cada palavra utilizada.

ATIVIDADE 1 - TRANSIÇÃO - "*TRANSITION*"

Professor, o **Judô** e o ***Jiu-jitsu*** possuem elementos técnicos muito parecidos, tais como técnicas de golpes em pé e golpes realizados no solo. Nesta atividade, a proposta é que os estudantes percebam as semelhanças entre esses elementos técnicos dessas lutas, praticando alguns golpes próprios de cada modalidade de luta no boneco de treino construído na **Situação de Aprendizagem 1**, na **atividade 7**.

O quadro apresentado na atividade irá nortear os movimentos a serem realizados.

Estudante, o Judô e o *Jiu-jitsu* são consideradas artes irmãs e complementares. Essas lutas têm em comum: rolamentos, projeções do oponente ao solo, imobilizações no solo e chaves de braço. Porém, no *Jiu-jitsu* ainda encontramos chaves de perna, joelho e pé.

Nesta atividade, você deverá fazer a transição entre o *"NAGE WAZA"* (golpes de projeção) do Judô e o *"NE WAZA"* (luta de solo). Para isso, deverá realizar duas imobilizações: uma do Judô e uma do *Jiu-jitsu*, utilizando o boneco de treino que construiu na atividade anterior.

Projeção	Imobilização do Judô	Imobilização do *Jiu-jitsu*
"o soto gari" (grande rasteira externa)	*"Hon kesa gatame"* (imobilização básica com uma gravata)	MONTADA

ATIVIDADE 2 - GUARDA PROFUNDA – "*DEEP GUARD* "

Professor, o texto do quadro a seguir traz informações solicitadas na pesquisa, que servirão de instrumento de apoio ao seu trabalho, mas outras fontes poderão ser pesquisadas.

Texto: Conhecendo o *Jiu-Jitsu*

O ***Jiu-Jitsu*** 柔術 brasileiro, ou ***Brazilian Jiu-Jitsu,*** ou ***BJJ*** (grafado também como *Jujitsu* ou *Jujutsu*) é uma arte marcial de raiz japonesa que se utiliza essencialmente de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo.

Literalmente, ***jū*** em japonês significa "suavidade", "brandura", e ***jutsu***, "arte", "técnica", logo, seu sinônimo literal é "arte suave".

Para alguns historiadores, o ***Jiu-Jitsu,*** ou "arte suave", nasceu na Índia e era praticado por monges budistas que, preocupados com a autodefesa, desenvolveram uma técnica baseada nos princípios do equilíbrio, do sistema de articulação do corpo e das alavancas, evitando o uso da força e de armas. Com a expansão do budismo, o ***Jiu-Jitsu*** percorreu o Sudeste asiático, a China e, finalmente, chegou ao Japão, onde desenvolveu-se e popularizou-se.

Os movimentos do *Jiu-Jitsu*

Versão Preliminar

- ➔ **Projeção ou queda:** é qualquer desequilíbrio causado ao oponente que o leve ao chão.
- ➔ **Passagem de guarda:** é quando o lutador se encontra em cima do adversário, estando entre suas pernas, e passa para o lado do adversário, ficando em posição transversal e mantendo-o dominado.
- ➔ **Joelho na barriga:** é quando um lutador está por cima de seu adversário e põe o joelho sobre sua barriga, imobilizando-o.
- ➔ **Montada:** é quando o lutador monta em seu adversário, tendo seus joelhos e seus pés no solo.
- ➔ **Pegada pelas costas:** movimento em que o lutador pega seu adversário pelas costas utilizando os pés.
- ➔ **Raspagem:** movimento em que o lutador está por baixo, com o adversário entre suas pernas, e consegue inverter as posições.

As regras do *Jiu-Jistu*

As lutas são supervisionadas por um árbitro e a duração de cada luta depende de uma série de fatores, sendo os principais a faixa etária em que os lutadores se encontram e a faixa usada por eles.

Ao longo da luta, o participante pode ganhar ou perder pontos de acordo com o que executar.

As punições podem acarretar a perda de 1, 2, 3 ou 4 pontos, de acordo com sua gravidade.

As vantagens são igualmente variáveis.

Quanto aos movimentos, o participante pode ganhar 2 pontos por queda, raspagem e joelho na barriga; 3 pontos por passagem de guarda e 4 pontos por montada e pegada pelas costas.

O vencedor da luta é aquele que, ao final da partida, obtiver a maior soma final.

Professor, organize os estudantes em grupos. Cada grupo terá uma função na pesquisa

Versão P

Estudante, vamos aprofundar nossos conhecimentos sobre o *Jiu-Jitsu*. Divididos em grupos, pesquisem sobre:

Grupo 1 – A história do *Jiu-Jitsu* - Surgimento do *Jiu-Jitsu*, local de criação, biografia de seus criadores e cores de faixa.

Grupo 2 – Principais golpes do *Jiu-Jitsu* - ao menos três golpes de: chave de braço, chave de perna, estrangulamentos, montadas e guardas.

Grupo 3 – Principais regras da competição - Arbitragem, duração, punição e pontuação

Grupo 4 – Luta Judô e Luta *Jiu-Jitsu* - Paralelo histórico entre as duas lutas, suas semelhanças e diferenças.

O resultado do seu trabalho deverá ser apresentado aos colegas. Para isso, você pode utilizar imagens, vídeos, filmes, fotos, reportagens e até mesmo desenhar um esquema que represente sua pesquisa. Após a apresentação, responda às questões abaixo:

1. Qual é a relação entre o *Jiu-Jitsu* e o Judô?
O Judô e o *Jiu-Jitsu* são considerados modalidades de luta irmãs ou complementares. Elas se baseiam nos mesmos princípios de desequilíbrio e resistência. Em seus fundamentos utilizam chaves, projeções e imobilizações para obter a vitória. Ambas nasceram do *Jiu-Jitsu*, sendo o Judô de Jigoro Kano a primeira modalidade desenvolvida. Anos mais tarde, o *Jiu-jitsu* surgiu com a premissa de simplificar as técnicas do Judô e reunir técnicas consideradas efetivas do *Jiu-jitsu* na busca pela técnica que poderia ser utilizada para derrotar qualquer oponente, independente do tamanho ou nível de treinamento.

2. Qual é a diferença entre o *Jiu-Jitsu* e Judô?
A diferença entre essas duas lutas está principalmente nos golpes. Os golpes do Judô são voltados para buscar o *ippon*, que dá a vitória na luta, e os golpes são focados em projeções para lançar o adversário ao chão, de preferência com os dois ombros tocando o chão, para garantir a vitória. Já os golpes do *Jiu-Jitsu* têm como principal foco a imobilização e o estrangulamento para finalizar o oponente. Apesar de começar em pé, como no Judô, o *Jiu-Jitsu* é mais desenvolvido no chão e permite mais golpes de imobilização e estrangulamento, o que gera mais finalizações. Percebe-se também que há uma predominância da luta em pé no Judô, e uma predominância da luta no solo no *Jiu-Jitsu*.

ATIVIDADE 3 - POR BAIXO - "*BENEATH*"

Professor(a), todas as orientações das atividades práticas estão descritas nos quadros. É importante que a sequência de atividades (Práticas 1, 2 e 3) sejam respeitadas.

Arranca tênis

Prática 1 – Em duplas**,** estudantes sentados de costas um para o outro. Ao comando do(a) professor(a), dentro do tempo de 1 minuto, os estudantes devem tentar tirar o tênis do oponente.

Aquele que tirar primeiro o tênis do oponente (dentro do tempo estipulado), vence.

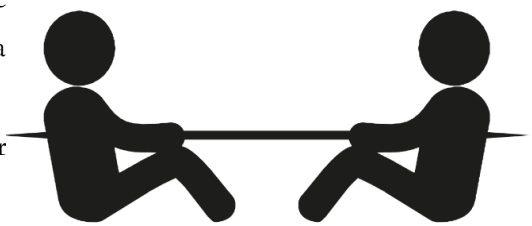
<u>Atenção para a regra</u>: nenhum dos oponentes deve tirar seus glúteos do solo.



Cabo de guerra em dupla

Versão Preliminar

Prática 2 – Em duplas, estudantes sentados de frente um para o outro, encostando totalmente as plantas dos pés entre si. Ao comando do(a) professor(a), dentro do tempo de 1 minuto, os dois devem disputar o domínio de um cabo, corda ou bastão.



Atenção para as regras: nenhum dos oponentes pode se levantar ou perder o contato dos pés.

Disputa de bola

Prática 3 – Em duplas, os estudantes poderão estar sentados, ajoelhados, agachados ou apoiados com apenas um joelho no solo (devem se posicionar no solo da maneira mais confortável para a disputa). O objetivo é que, ao comando do(a) professor(a), dentro do tempo de 1 minuto, passem a disputar o controle da bola.

Atenção para a regra: os estudantes não devem se levantar durante a disputa.

Estudante, após vivenciar as atividades propostas por seu(sua) professor(a) (arranca tênis, cabo de guerra em dupla e disputa de bola), responda às questões a seguir:

1. Quais movimentos foram utilizados nas atividades que podem ser associados aos golpes do *Jiu-jitsu*?

   Resposta: espera-se que os estudantes percebam que os movimentos utilizados para deslocar o oponente são parecidos com os utilizados no Jiu-Jitsu

2. Quais são as principais estratégias utilizadas nas atividades?

   Resposta: espera-se que os estudantes associem que o deslocamento sentado favorece colocar o oponente em desequilíbrio para vencê-lo.

3. As estratégias utilizadas nas atividades podem ser associadas a técnicas do *Jiu-jitsu*? Como?

   Resposta: espera-se que os estudantes compreendam que o posicionamento que as pernas e os braços assumem para ataque e defesa, são os mesmos utilizados para manter a guarda do Jiu-jitsu.

4. Qual é a importância das regras nas atividades que envolvem as lutas?

Resposta: espera-se que os estudantes relacionem a importância das regras para se manter as características próprias da luta Jiu Jitsu, identificando sua importância para o respeito ao oponente, árbitros e professores.

ATIVIDADE 4 - A LUTA NA VIDA - *"THE FIGHT IN THE LIFE"*

Professor(a), nesta atividade a proposta é permitir que os alunos façam uma reflexão e observem a semelhança de movimentos praticados nas Lutas **Judô** e ***Jiu-jitsu***, comparando-as com diferentes práticas corporais/esportivas.

Estudante, até aqui você teve a oportunidade de experimentar diferentes atividades que utilizam movimentos das lutas Judô e *Jiu-jitsu*, conheceu um pouco mais sobre as suas histórias e o significado das palavras utilizadas. Teve também a oportunidade de planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo suas características técnico-táticas.

Agora, identifique quais movimentos utilizados nas lutas também são utilizados em diferentes práticas corporais.

Movimento/Luta	**Movimentos utilizados em outras práticas corporais/esportivas**

Versão Preliminar

Professor(a), espera-se que os alunos compreendam que os rolamentos, os amortecimentos das quedas, são comuns a diversas práticas corporais, assim como nas lutas. Fique atento às colocações dos alunos e oriente-os para que reflitam sobre a similaridade restrita, por exemplo, entre o amortecimento de uma queda, ou rolamento, no vôlei, no futebol, ou em modalidades de esportes radicais como patins, *skate* ou *parkour*.

Atividade 5 - POSTURA - *"POSTURE"*

Professor(a), este é o momento de refletir sobre a situação problema apresentada no Caderno do Aluno. Os estudantes devem anotar suas respostas para as questões apresentadas. É de suma importância que eles socializem suas percepções sobre as mesmas em uma roda de conversa.

Estudante, agora é o momento de refletir sobre suas sensações e percepções sobre as lutas. Para isso, apresentamos a seguinte situação:

> Recentemente, na mídia e nas redes sociais, circulou um vídeo de um profissional de lutas que, ao ser ofendido, envolveu-se em uma situação de desentendimento verbal e agressão física em um posto de gasolina. Na ocasião, as pessoas envolvidas na briga saíram feridas. Como consequência, todos os envolvidos vão responder pelo ato que cometeram na justiça.

Pensando nos conceitos filosóficos do **Judô** e nos procedimentos de segurança adotados nas lutas estudadas até aqui, reflita:

1- Como deveria agir o praticante de lutas nesta situação?

Resposta*: espera-se que o estudante retome os princípios filosóficos inerentes às lutas e sugira que a ação dos praticantes de luta deve ser coerente com esses princípios.*

2- A violência é um recurso válido para resolução de conflitos? Por quê?

Resposta*: espera-se que o estudante entenda que a violência não é um recurso válido na resolução de conflitos.*

3- Como você acredita que a mediação desse conflito deveria ocorrer?

Resposta*: espera-se que o estudante sugira que o praticante de lutas assuma uma postura equilibrada e respeitosa diante de outros indivíduos, utilizando o diálogo e o entendimento para resolução dos seus conflitos.*

ATIVIDADE 6 - PARE - "*STOP*"

Professor(a), após a reflexão e registro dos estudantes, é de grande importância que eles socializem suas percepções sobre as questões, o que pode ser feito numa roda de conversa. É importante a sua mediação na condução da socialização.

versão preliminar

Por meio das vivências realizadas com os elementos das lutas, é importante refletir sobre os conhecimentos e atitudes acerca do nosso objeto de conhecimento. Para isso, reflita sobre as questões abaixo e faça anotações em seu caderno sobre o que precisa melhorar.

Para isso, reflita sobre:

1. Quais movimentos estavam presentes na sua prática?

Resposta*: espera-se que o estudante identifique os movimentos utilizados durante as atividades práticas, como, por exemplo, movimentos de defesa, ataque, imobilização, projeção, deslocamento, desequilíbrio, pegadas, amortecimento, entre outros.*

2. Quais movimentos você sentiu mais dificuldade em realizar? Explique.

Resposta*: espera-se que o estudante identifique os movimentos nos quais ele teve maior dificuldade na execução e explique os motivos desta dificuldade.*

3. Como foi a participação da classe? Houve um trabalho colaborativo?

Resposta*: espera-se que o estudante identifique como foi a participação de seus colegas nas atividades propostas, se houve colaboração e em que momentos isso ocorreu.*

4. As práticas realizadas propiciaram a participação de todos, sem exceção?

Resposta*: resposta pessoal do estudante.*

5. O que você propõe para modificação ou melhoria nas atividades vivenciadas? Por quê?

Resposta*: espera-se que o estudante proponha sugestões de adaptações para as atividades.*

6. Você conseguiu observar que, durante o desenvolvimento das atividades práticas, você e sua turma manifestaram:

a) Curiosidade para aprender;
Resposta*: resposta pessoal*

b) Respeito e tolerância entre os colegas;
Resposta*: resposta pessoal*

c) Situações de iniciativa;
Resposta*: resposta pessoal*

d) Momentos de frustração;
Resposta*: resposta pessoal*

e) Foco, determinação, persistência e responsabilidade.
Resposta*: resposta pessoal*

Versão Preliminar

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO E RECUPERAÇÃO

Professor(a), esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim. Avalie se nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões, as habilidades foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes, revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem a Unidade Temática.

SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM 3 - ESPORTE PARALÍMPICO: JUDÔ

ATIVIDADE 1: CEGO - "*BLIND*"

Professor(a), nesta atividade sugerimos organizar os estudantes em grupo.

Agora, vamos fazer uma pesquisa sobre o Judô Paralímpico. Seu professor irá organizar as divisões dos temas.

A história do Judô Paralímpico - Surgimento e principais competições.
Tipos de disputa do Judô Paralímpico - Classificação por grau/tipo de deficiência (B1 - B2 - B3)

Professor(a), o texto do quadro a seguir traz informações solicitadas na pesquisa, que servirá de instrumento de apoio ao seu trabalho, mas outras fontes poderão ser pesquisadas.

Judô Paralímpico

O ***Judô*** foi a primeira modalidade de origem asiática inserida no programa paralímpico. Este esporte é praticado por atletas com alguma deficiência visual e estreou nos Jogos Paralímpicos na edição de Seul 1988, apenas com as disputas no masculino. As mulheres só entraram nos tatames a partir dos Jogos de Atenas, em 2004.

No Brasil, a entidade que comanda a modalidade é a Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais (CBDV) e, no âmbito mundial, o **Judô Paralímpico** é administrado pela Federação Internacional de Esportes para Cegos (IBSA, na sigla em inglês), fundada em Paris, em 1981.

No **Judô Paralímpico** as disputas são divididas por categorias de peso, da mesma forma que acontece no **Judô Olímpico**. A diferença é que, além da divisão por peso, há também uma classificação por grau de deficiência visual no Judô Paralímpico. Tanto no masculino, quanto no feminino, são três as classificações e todas começam com a letra B (de *Blind*, que é "cego" em inglês). Outra peculiaridade é que no Judô Paralímpico os atletas já iniciam a luta em contato com o quimono do oponente.

Fonte: Confederação Brasileira de Judô

ATIVIDADE 2 – O ESPORTE COMO FATOR DE INCLUSÃO

Professor(a), organize a um espaço para reprodução do vídeo "O caso de Educação Física Inclusiva". Em seguida, lance as questões para sondagem e debate dos estudantes.

Vamos assistir ao vídeo "O Caso de Educação Física Inclusiva". Fonte: Diversa: Educação Inclusiva na Prática. 2013. Disponível em: < https://diversa.org.br/estudos-de-caso/o-caso-de-educacao-fisica-inclusiva-brasil/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Após assistir ao vídeo, responda às questões:

1. Qual escola você quer para todos?

Resposta*: espera-se que o estudante identifique aspectos de uma escola democrática e inclusiva, onde todos possam ter as mesmas oportunidades.*

2. Qual é a diferença entre a "Educação Física Inclusiva" e a "Educação Física Adaptada"?

Versão Professor

Resposta*: espera-se que o estudante entenda que a Educação Física Inclusiva tem a proposta de promover a equiparação de oportunidades e respeito às diferenças, e a Educação Física Adaptada tem como objetivo a inclusão de pessoas com deficiência na prática de exercícios físicos.*

3. Quais são as principais mudanças que podem ser feitas nas regras, materiais e espaços para que todos possam participar?
Resposta*: espera-se que o estudante compreenda que as regras, materiais e espaços podem ser adaptados. Por exemplo: pode-se diminuir o tempo de jogo ou aumentar o número de substituição, bolas podem ser aumentadas de tamanho e espaços podem ser diminuídos.*

Professor(a), durante a discussão em torno das respostas com os estudantes, explore aspectos relativos a preconceitos e estereótipos presentes no contexto do esporte paralímpicos.

.

ATIVIDADE 3 - ADAPTANDO

Professor(a), esta atividade é uma retomada da **Situação de Aprendizagem 1, atividade 6.** É importante que alguns procedimentos de segurança sejam respeitados:

- Distância segura entre os praticantes dos movimentos;
- Se possível, colocar os estudantes em dupla. Enquanto um orienta, o outro realiza os movimentos.

Vamos praticar! Estudante, esta atividade é uma adaptação das práticas já realizadas na Situação de Aprendizagem 1.

Adaptando 1 - Com olhos vendados

Na situação de aprendizagem 1, você teve a oportunidade de praticar os golpes de Judô. O desafio nesta atividade é realizar os mesmos movimentos, só que agora com os olhos vendados.

Professor(a), sugerimos que o estudante orientador da atividade faça a filmagem do colega vendado. Essa filmagem irá contribuir na reflexão realizada na atividade a seguir.

ATIVIDADE 4 - REFLETINDO

Professor(a), é importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre seu percurso na realização das atividades até aqui vivenciadas. Este é o momento de os estudantes identificarem as similaridades e diferenças observadas no percurso, reconhecendo as características do ***Judô Paralímpico***. Ele pode usar a filmagem da atividade anterior para auxiliar na reflexão.

Peça que os estudantes registrem em seus cadernos as informações e reflexões.

Estudantes, vocês aprenderam que o Judô Paralímpico é praticado por deficientes visuais divididos em três classificações. Agora é o momento de refletir e sintetizar os conhecimentos sobre essa atividade. Para isso, vocês deverão registrar no seu caderno suas sensações e percepções ao realizar as atividades, propondo alternativas para superar as dificuldades da prática esportiva paralímpica.

ATIVIDADE 5 - AMPLIANDO O CONHECIMENTO...

Você sabia!

Versão preliminar

Toda atividade, jogo, esporte e prática esportiva pode ser adaptada para atender à necessidade do praticante. Porém, somente algumas modalidades esportivas participam dos Jogos Paralímpicos.

Estudante, vamos apresentar algumas curiosidades sobre dois esportes Paralímpicos e sobre um esporte adaptado nos quadros a seguir:

Professor(a), nos quadros a seguir apresentamos algumas curiosidades sobre os esportes paralímpicos. Para isto, sugerimos, a realização de **procedimentos de leitura** do texto a seguir:

Realização de anotações, resumo das principais ideias, grifos no texto, anotações de palavras-chave, realização da leitura inicial ininterruptamente e, logo depois, realizar a 2ª leitura com pausas, destacando ideias, entendendo o significado das palavras.

.

Curiosidade 1

Halterofilismo Paralímpico - Os mais fortes

No halterofilismo, competem homens e mulheres que possuem deficiência nos membros inferiores (com amputação de membros inferiores e/ou com lesão medular) e/ou com paralisia cerebral.

O halterofilismo estreou nos Jogos Paraolímpicos em 1964, em Tóquio. Somente a partir de 1996 as mulheres entraram para a disputa. A modalidade é praticada hoje por mais de cem países.

O primeiro representante brasileiro foi Marcelo Motta, em Atlanta. Já em Sydney, o país contou com Alexander Whitaker, João Euzébio e Terezinha Mulato.

Para a competição, essa é a única modalidade em que os atletas são categorizados por peso corporal, como no halterofilismo convencional.

Os competidores precisam ter a habilidade de estender completamente os braços com não mais de 20 graus de perda em ambos cotovelos para realizar um movimento válido de acordo com as regras.

Os atletas executam um movimento chamado "supino", deitados em um banco. Cada competidor tem três tentativas. O maior peso levantado é considerado como o resultado final.

Durante a disputa, três árbitros avaliam as tentativas de levantamento de peso. A bandeira branca significa que o movimento foi válido, e a vermelha, inválido. O atleta precisa ter, pelo menos, duas bandeiras brancas para que os kgs alçados sejam considerados.

1- O atleta deve suportar o peso com os braços estendidos (posição inicial) até o comando do árbitro;

2- Depois, descer a barra até encostá-lo no corpo com uma parada evidente;

3- Por fim, elevar a barra até a posição inicial.

Nos Jogos de Londres-2012, o iraniano Siamand Rahman quebrou o recorde da história das Paraolimpíadas, ao levantar um peso de 280 kg. Entre as mulheres, o maior peso registrado na competição foi de 165 kg, levantado pela chinesa Ruifang Li, medalha de ouro em Pequim-2008.

Assista o vídeo:

★ **COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Halterofilismo - Um Brasil de peso**. 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=46143BTF3y0&feature=youtu.be&list=PLIznM60J0iewnK2pf4mlyAMVth_OO56F2 >. Acesso em: 07 nov. 2019

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Halterofilismo. Disponível em < http://www.cpb.org.br/modalidades/57/halterofilismo >. Acesso em: 10 mar, 2020.

REDE NACIONAL DO ESPORTE. Halterofilismo. Disponível em: <http://www.rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/paraolimpiadas/modalidades/halterofilismo.>Acesso em: 07 nov. 2019.

Curiosidade 2

Esgrima em Cadeira de Rodas - Paralímpico

Destinada a atletas com deficiência locomotora, a esgrima adaptada surgiu em 1953 e foi aplicada originalmente pelo médico alemão Ludwig Guttmann, o pai do movimento paralímpico. A modalidade, uma das mais tradicionais, é disputada desde a primeira edição dos Jogos Paralímpicos, em Roma 1960.

Praticado por pessoas com amputações, lesão medular ou paralisia cerebral, a esgrima em cadeira de rodas é um esporte rápido e tenso, onde os atletas devem usar sua inteligência e raciocínio estratégico para vencer seu adversário, julgando o momento e a quantidade de ataques, assim como de movimentos defensivos.

Em Londres 2012, o gaúcho Jovane Guissone conquistou o primeiro ouro do Brasil em Jogos Paralímpicos.

Os atletas são avaliados, principalmente, de acordo com a mobilidade do tronco. Eles podem ser classificados em três categorias:

- Categoria A - Atletas com mobilidade no tronco, amputados ou com limitação de movimento;
- Categoria B - Atletas com menor mobilidade no tronco e equilíbrio;
- Categoria C - Atletas com tetraplegia, com comprometimento do movimento do tronco, mãos e braços. Esta categoria C é a mais severa e, a A, a menos comprometida.

Provas:

➔ Nas provas de florete, pontua quem tocar a ponta da lâmina no tronco do rival.

➔ Na espada, faz o ponto quem toca a ponta da arma em qualquer parte acima da cintura do rival.

➔ No sabre, qualquer toque com qualquer parte da lâmina acima do quadril do adversário vale ponto.

Assista ao vídeo:

★ **COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Esgrima em CR - Sentados e velozes. 2016.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ztNuuchykII&feature=youtu.be>. Acesso em: 07 nov. 2019.

COMITÊ PARALÍMPICO BRASILEIRO. Esgrima em Cadeiras de Rodas. Disponível em: <http://www.cpb.org.br/modalidades/55/esgrima-em-cr>. Acesso em: 07 nov. 2019.

Professor(a), é importante que o estudante se expresse de forma livre, refletindo sobre os textos lidos e seu percurso na realização das atividades. Este é o momento de os estudantes identificarem as similaridades e diferenças observadas e discutir estereótipos e preconceitos relativos aos esportes Paralímpicos.

Estudante, após ler o texto e assistir aos vídeos, reflita sobre a participação das pessoas com deficiência nos diversos esportes.

1. Você acredita que o esporte Paralímpico contribui para a inclusão das pessoas com deficiência? De que maneira isso acontece?

Resposta: *espera-se que o estudante explique os benefícios do esporte paralímpico para as pessoas com deficiência, e que entendam que o esporte paralimpico é uma forma de inclusão no meio esportivo das pessoas com deficiência.*

2. Será que as pessoas com deficiência só podem participar de atividades que contenham esportes paralímpicos? Como ela pode participar de outras atividades?

Resposta: *espera-se que os estudantes percebam que, além dos esportes paralímpicos, existem outras formas de incluir as pessoas com deficiência nas práticas esportivos, como, por exemplo, os esportes adaptados.*

3. Qual é a importância dos esportes Paralímpicos?

Resposta: *espera-se que o estudante reconheça a importância dos esportes paralímpicos e adaptados para a inclusão de todos tanto na prática esportiva, como na socialização de forma geral, contribuindo para a melhora da autoconfiança e a autoestima, além de favorecer a condição cardiovascular dos praticantes e trazer benefícios físicos como a força, a agilidade, a coordenação motora e o equilíbrio.*

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO E RECUPERAÇÃO

Professor(a), esta Situação de Aprendizagem chegou ao fim. Avalie nas produções, participações, experimentações da prática corporal, situações problemas e reflexões, se as habilidades foram aprendidas. Você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes, revisitando de outras maneiras este percurso. Sugerimos o uso de vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o Unidade Temática.

Versão Preliminar

Créditos

Elaboração:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes - Equipe Curricular de Educação Física

Adriana Cristina David Pazian - PCNP da DE São Carlos

Diego Diaz Sanchez - PCNP da DE Guarulhos Norte

Érika Porrelli Drigo - PCNP da DE Capivari

Felipe Augusto Lucci- PCNP da DE Itu

Flavia Naomi Kunihira Peixoto - PCNP da DE Suzano

Isabela Muniz dos Santos Cáceres -PCNP da DE de Votorantim

Janice Eliane Ferreira Bracci - PCNP da DE José Bonifácio

Joice Regina Simões - PCNP da DE Campinas Leste

Josecarlos Tadeu Barbosa Freire - PCNP da DE Bragança

Katia Mendes Silva - PCNP da DE Andradina

Lígia Estronioli de Castro- PCNP da DE Bauru

Meire Grassmann Guido Estigaribia - PCNP da DE Americana

Nabil José Awad - PCNP da DE Caraguatatuba

Neara Isabel de Freitas Lima- PCNP da DE Sorocaba

Roseane Minatel de Mattos - PCNP da DE Adamantina

Sueli Aparecida Galante - PCNP da DE Sumaré

Tiago Oliveira dos Santos- PCNP da DE Lins

Thaisa Pedrosa Silva Nunes- PCNP da DE Tupã

Revisão:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes – Equipe Curricular de Educação Física

Maria Carolina Rebuá Ribeiro- UNDIME

Revisão Conceitual: Rafaela Beleboni

Versão Preliminar

CURRÍCULO PAULISTA

SP FAZ ESCOLA

CADERNO DO PROFESSOR

EDUCAÇÃO FÍSICA – 9º ano

ENSINO FUNDAMENTAL

Educação Física - 9º ano - 2º bimestre

Professor(a),

Neste volume serão desenvolvidas **as Unidades Temáticas Lutas e Esportes, simultaneamente**. Dentre os objetos de conhecimento que iremos estudar são as lutas do mundo e o esporte de combate.

PROFESSOR(A), é extremamente importante que você apresente aos estudantes as considerações a respeito da junção das l**utas (lutas do mundo)** e dos **esportes (esportes de combate)** em uma única **Unidade Temática** a ser desenvolvida neste bimestre. Propicie um momento para que eles possam conhecer os conceitos dos temas, bem como opinar sobre estas considerações apresentadas por você, para que haja um debate a respeito. Este primeiro momento irá prepará-los para as atividades a seguir.

Apresente para os estudantes o que se espera que eles aprendam nesse bimestre:

Habilidades:

(EF09EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.

(EF09EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando suas culturas de origem.

(EF09EF02) Praticar um ou mais esportes de invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.

(EF09EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de invasão e de combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar.

(EF09EF04) Identificar os elementos técnicos ou técnico-táticos individuais, combinações táticas, sistemas de jogo e regras das modalidades esportivas praticadas, bem como diferenciar as modalidades esportivas com base nos critérios da lógica interna das categorias de esporte: invasão e combate.

(EF09EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.

(EF09EF06) Verificar locais disponíveis na comunidade para a prática de esportes e das demais práticas corporais tematizadas na escola, propondo e produzindo alternativas para utilizá-los no tempo livre.

(EF09EF22*) Discutir as transformações históricas dos esportes Paralímpicos considerando as políticas públicas de inclusão.

Como nesse bimestre iremos abordar as Unidades Temáticas esporte e lutas, iremos abordar o objeto de conhecimento esportes de invasão no terceiro bimestre.

Situação de Aprendizagem: Dias de paz e dias de luta!

Professor(a), talvez você possa estar achando estranho termos apresentado as **lutas** e os **esportes de combate** juntos, como uma **única** Unidade Temática a ser desenvolvida neste bimestre. Mas é possível explicar o motivo!

Quando buscamos seus conceitos, os dois temas são apresentados no Currículo Paulista de forma separada, constituindo Unidades Temáticas distintas, porém com perspectivas muito próximas, como podemos verificar na tabela a seguir:

As **lutas** focalizam as disputas corporais, nas quais os participantes empregam técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário (Judô, *Aikido*, *Jiu-Jítsu*, *Muay Thai*, Boxe, Boxe Chinês, Esgrima, *Kendo* etc.).

Os **esportes de combate** reúnem modalidades caracterizadas como disputas nas quais o oponente deve ser subjugado com técnicas, táticas e estratégias de desequilíbrio, contusão, imobilização ou exclusão de um determinado espaço, por meio de combinações de ações de ataque e defesa (Judô, Boxe, Esgrima, *Taekwondo* etc.).

Versão

(BRASIL. Base Nacional Comum Curricular: Educação Infantil e Ensino Fundamental. Brasília: MEC/Secretaria de Educação Básica, 2017.)

O próprio **Currículo Paulista** traz em seu texto a observação de que há pouca distinção no texto da BNCC entre os esporte de combate e as lutas e que, apesar de serem apresentadas em Unidades Temáticas separadas, as habilidades dos esportes de combate podem ser abordadas na Unidade Temática das lutas, desde que haja um planejamento para isso.

Sendo assim, reuniremos as habilidades das **lutas** e dos **esportes de combate** em uma única **Unidade Temática**, explorando algumas das suas modalidades, especificamente o **Caratê**, o **Boxe** e o ***Muay Thai***.

Atividade 1 – O que eu sei sobre as lutas?

A **primeira atividade** servirá para motivar e preparar os estudantes para a abordagem das lutas e dos esportes de combate, e está dividida em **duas partes**.

Na **primeira parte**, é de suma importância que seja realizado o levantamento do que os estudantes já sabem a respeito dos temas. Propicie o espaço necessário para que eles apresentem os seus conhecimentos e vivências anteriores. Anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

1ª Parte:

Para começar, que tal conversamos um pouco sobre as lutas?

• Ao longo de sua escolaridade você já teve contato com diferentes modalidades de lutas. Quais são elas?
Algumas modalidades que podem ser elencadas pelos estudantes: Capoeira, Judô, Caratê, *Jiu-Jitsu* etc.

• Atualmente você pratica alguma luta? Se sim, qual? Nos conte um pouco sobre ela.
Resposta pessoal.

• Homens e mulheres podem praticar qualquer modalidade?
Espera-se que os estudantes respondam positivamente. Caso haja alguma resposta contrária, propicie um momento para que possam apresentar as suas considerações a respeito, mas não deixe de reforçar que as lutas podem ser praticadas por homens e mulheres.

• Quais equipamentos são necessários para a prática das lutas? Para que eles servem?
Espera-se que os estudantes comentem a respeito dos equipamentos de segurança que são utilizados para proteger as áreas consideradas vitais e sensíveis dos lutadores, tais como a cabeça, os dentes, o tórax, as mãos e dedos das mãos, os pés e dedos dos pés, os genitais, canelas etc.

• As lutas podem ser praticadas em qualquer lugar? Por quê?
Espera-se que os estudantes comentem sobre o *dojo* (considerado como espaço de treino para diversas modalidades), as academias (consideradas como espaços de treino para diversas modalidades), o *shiai-jo* (espaço utilizado para o combate de diversas modalidades entre os oponentes), os ringues (espaços utilizados para o combate de diversas modalidades entre os oponentes), as rodas de capoeira (espaços utilizados para o treino e prática da capoeira) etc.

• Você sabe como funcionam as competições? Existem regulamentos e regras específicas?
Espera-se que os estudantes comentem a respeito da importância dos regulamentos e regras nas competições, que visam proporcionar equilíbrio e equidade de condições entre os oponentes durante o combate.

• O Brasil é representado nessas competições? Como?
Espera-se que os estudantes respondam positivamente e possam indicar alguns exemplos de lutadores brasileiros, tais como Anderson Silva, Vitor Belfort e Amanda Nunes (*MMA*); Tiago Camilo e Rafaela Silva (Judô); Valéria Kumizaki e LyotoMachida (Caratê); Adilson Maguila, Esquiva Falcão, Acelino Popó (Boxe) etc.

• Você considera violenta a prática das lutas? Por quê?
Apesar da resposta ser pessoal, é importante que haja espaço para que as justificativas dos estudantes sejam apresentadas, com a mediação de um debate, realizada pelo(a) professor(a). Não deixe de fazer as suas considerações a respeito da violência na prática das lutas, pois esta discussão retornará no decorrer desta situação de aprendizagem. Para tanto, recomendamos que assista ao vídeo e leia o texto a seguir:

- **Educação Física – lutas – professor Ângelo – Principais Dúvidas.** 5'45". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qcKOajX2oe0>Acesso 09mar 2020.

- MATTOSINHO, Paulo Vitor; PRODÓCIMO, Elaine. **Pesquisando e discutindo acerca da luta e violência: a visão da docência.** In: XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte – CONBRACE, 1., Brasília. Anais do XVIII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte (CONBRACE). Brasília, 2013. Disponível em: <http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2013/5conice/paper/download/5649/2616>. Acesso em: 09 mar. 2020.

PROFESSOR(A),

1 – Propicie momentos de discussão entre a turma sobre os questionamentos;

2 – Em uma roda de conversa, desafie seus estudantes a elencarem as informações encontradas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Já na **segunda parte**, é solicitado aos estudantes que se organizem em grupos para que realizem uma pesquisa e aprofundem seus conhecimentos sobre algumas **modalidades de lutas**, com a indicação de um roteiro para auxiliá-los na busca das informações. Os dados da pesquisa deverão ser compartilhados com toda a turma e, além destes registros, atividades práticas relacionadas à pesquisa também deverão ser elaboradas pelos grupos.

2ª Parte:

Depois da nossa conversa inicial, vamos conhecer melhor algumas das práticas de lutas?

Em grupos de até cinco pessoas, vamos realizar uma pesquisa sobre o Caratê, o Boxe ou o *Muay Thai*, sendo que cada grupo deverá escolher somente uma entre estas modalidades. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém, fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário:

- Onde e quando surgiu essa prática?
- Quando e como essa prática chegou ao Brasil?
- Quais são as principais características e objetivos dessa modalidade?
- Cite quais são os equipamentos e instrumentos específicos utilizados em sua prática.
- Quais são as regras e como funciona uma competição dessa modalidade?

Para potencializar os conhecimentos dos estudantes no momento de compartilhar as suas pesquisas, sugerimos que você realize também um estudo das modalidades nos sites a seguir:

- **Origem do *Karate* – Histórico – Da Arte Marcial**. BDN Esportes, 2018. Disponível em: <http://bdnesportes.com/origem-do-karate-historico-da-arte-marcial/>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- **História do Boxe no Mundo.** Travinha, 2010. Disponível em: <http://travinha.com.br/2010/02/11/boxe-a-origem/>. Acesso em: 02 abr. 2020.
- **Confederação Brasileira de *Muay Thai*.** Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/cf/extra.asp?id=1#.XoXi_EBKjIU>. Acesso em: 02 abr. 2020.

Além de compartilharem com seu(sua) professor(a) e colegas os resultados da sua pesquisa, elaborem atividades práticas da modalidade que vocês pesquisaram, com o auxílio de seu(sua) professor(a), para que todos os estudantes de sua turma possam vivenciá-las.

Após a vivência das diversas atividades práticas com os grupos de estudantes, indicamos três vídeos que iniciam a abordagem do **Caratê**, do **Boxe** e do ***Muay Thai***, modalidades de lutas que serão trabalhadas com aprofundamento nesta situação de aprendizagem.

Para potencializarmos nossos conhecimentos sobre as **lutas**, vamos assistir aos vídeos a seguir:

WORLD KARATE FEDERATION. **The thrill of Karate 1-Premier League: Babaeva (UZB) vs Shiau-Shuang (TPE). 2019.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Cx1b6pofKJM>. Acesso em: 09 mar. 2020.

BOXETV. **PROMO - Federação Portuguesa de Boxe. 2014.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JlMnINXFTKY>. Acesso em: 09 mar. 2020.

BE MUAY KRU SUPHAN. **Muay Thai Boran Exhibition. 2015.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1Ye92awFEQY>. Acesso em: 09 mar. 2020.

PROFESSOR(A),

1 – É extremamente importante que você auxilie os estudantes na preparação das atividades práticas que acontecerão com toda a turma;

2 – Esteja atento às especificidades das modalidades de lutas elencadas pelos grupos e certifique-se de que sejam atividades **viáveis** para acontecer no ambiente da escola;

3 – Auxilie os estudantes na realização das **adaptações** necessárias, de forma que propiciem a participação de todos nestas atividades;

4 – Ao final das apresentações e das atividades práticas, organize uma roda de conversa, um debate ou anote no quadro as informações relatadas, potencializando o aprendizado de sua turma.

Assista os vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes caso seja necessário;

5 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;

6 – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;

7 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

8 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Atividade 2 – Lutas, artes marciais e esportes de combate. Será que há diferenças?

Na **segunda atividade**, é proposto um pequeno texto que apresenta as características das lutas, das artes marciais e dos esportes de combate para que seja lido com e pelos estudantes, com o intuito de potencializar a discussão que será realizada na roda de conversa.

Em continuidade às nossas reflexões e para potencializarmos os nossos estudos, leia o texto a seguir com os seus colegas e professor(a).

Entendendo um pouco mais sobre as lutas, as artes marciais, os esportes de combate.

As **lutas** são consideradas como o **grande grupo** que abriga as **artes marciais** e os **esportes de combate**. Todas as práticas que tem como base a oposição, ou seja, o combate direto entre oponentes e que permitem a eles agirem com controle de sua conduta e respeito durante o confronto, com a expressão das atitudes, porém, sem o uso da violência, empregando técnicas, táticas e estratégias específicas para imobilizar, desequilibrar, atingir ou excluir o oponente de um determinado espaço, combinando ações de ataque e defesa dirigidas ao corpo do adversário, estão dentro deste grande conjunto.

O termo **artes marciais** é uma criação ocidental e tem o seu sentido atribuído à **guerra**. A palavra marcial é derivada do **Deus da Guerra: Marte** e, sendo assim, as artes marciais têm o seu significado voltado à arte para a guerra, utilizada pelas populações orientais de antigamente para defesa e combate nos conflitos antes da criação das armas de fogo. Após o surgimento das armas de fogo, as artes marciais já não se mostravam tão eficientes e passaram por muitas mudanças, com seu enfoque tornando-se mais amplo, sendo acrescido de vários elementos da filosofia, dos aspectos culturais locais, e até religiosos, do modo de vida oriental. O desenvolvimento do ser humano passou a ser parte de sua essência e, assim, a prática das **formas individuais das técnicas das lutas** (por exemplo, o *Kata,* no Caratê, e o *Cati,* no *Kung-Fu*) tornaram-se os símbolos do seu exercício.

Os **esportes de combate** estão relacionados à **esportivização** das práticas das lutas, ou seja, quando há o confronto entre oponentes, que devem seguir regras e regulamentos específicos para conquistar a vitória, dentro de uma competição esportiva. Para serem considerados como esportes de combate, estes também precisam das organizações regulamentadoras, como as **federações** e as **confederações**, que estabelecem as competições em seus variados níveis e categorias (em sua grande maioria, as classificações são realizadas pelo peso dos competidores, mas também podem ser levadas em consideração a idade e/ou a graduação de faixas da modalidade) e para ambos os gêneros (masculino e feminino), com premiações para os vencedores.

Após a leitura dos conceitos, vamos discutir a diferença entre essas três práticas corporais? Será que ela existe? Participe da roda de conversa.

Espera-se que a discussão leve os estudantes a refletirem sobre a ideia de que o esporte de combate é a esportivização das lutas. Ou seja, que o esporte de combate é uma pequena porção do fenômeno cultural luta sofrendo influências políticas, midiáticas e pedagógicas que alteram a prática corporal. O esporte de combate desvincula a roupagem filosófica, plástica e performática tratada pela luta e dá ênfase ao gesto motor específico, cujo propósito é medir a qualidade entre dois atletas de forma direta. A ideia de arte marcial, no entanto, busca descrever o processo evolutivo das lutas, principalmente as orientais, onde, por questões de cunho histórico em períodos de paz, ou pela não utilidade bélica, as técnicas ganham um novo contexto para sua prática.

Atividade 3 – *OSS*

Na **terceira atividade** iremos abordar o cumprimento utilizado nas lutas.

Num primeiro momento, indicamos dois vídeos que apresentam os significados e conceitos do cumprimento, bem como, as maneiras e os momentos corretos para utilizá-lo.

Você já deve ter ouvido os praticantes das mais variadas lutas pronunciando o termo ***"OSS"*** no início de uma luta ou durante o cumprimento. Mas você sabe o seu significado?

Com o seu professor e colegas, assistam aos vídeos:

- 123 Japonês. **Artes marciais: OSS (o que significa?). 2019.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5gQI5a05vLE>. Acesso em: 09 mar. 2020.

-Aulas de Karate. **AULAS DE KARATE - Aula 01 Como se cumprimenta. 2015.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1bBE5-PN2wg>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Depois de termos estudado um pouco sobre o significado do termo *OSS* e como utilizá-lo da forma correta, vamos colocá-lo em prática nas vivências das atividades a seguir:

Após assistirem aos vídeos, sugerimos uma atividade dividida em **duas partes** para que sejam colocados em ação os estudos realizados anteriormente.

Parte 1:

Organizem-se em duplas e postem-se frente a frente, em pé. Cada estudante receberá alguns pregadores de roupa que deverão ser espalhados e fixados em pontos distintos das suas roupas. Cumprimentem-se ("*OSS!*") e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a), ou *Sensei*, rapidamente tentem retirar o máximo de pregadores das roupas do seu oponente.

Troquem de duplas durante a atividade para que possam experimentar retirar pregadores de vários oponentes.

Parte 2:

Seguindo o mesmo posicionamento da atividade anterior, os pregadores de roupa deverão ser fixados em pontos distintos das roupas de somente um dos oponentes. Cumprimentem-se ("*OSS!*") e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a), ou *Sensei*, aquele que não tiver os pregadores presos em suas roupas deverá atacar rapidamente o seu oponente, tentando tirar o máximo de pregadores. Já aquele que tiver os pregadores afixados em suas roupas deverá se defender, impedindo que o seu oponente retire os pregadores de suas roupas.

Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante a atividade para que possam experimentar variadas possibilidades.

PROFESSOR(A),

1 – Prepare com antecedência os materiais que serão utilizados nas atividades;

2 – Durante a prática, reforce a importância do cumprimento e as questões relacionadas ao respeito entre os "oponentes" durante a luta, aspectos estudados anteriormente com a turma;

3 – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos na atividade prática;

4 – Após as atividades em quadra (ou pátio), lembre-se de que é muito importante que os estudantes sistematizem o que foi aprendido. Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa, estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam sobre o cumprimento, sua importância e seus significados para a prática das lutas.

Atividade 4 – Caratê ou *Karate*?

A **quarta atividade** será dividida em **cinco partes** e apresentará o **Caratê**.

Faça uma leitura do texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e grafias.

Talvez você possa estranhar a palavra escrita com **"C"**, mas, aqui no Brasil, a grafia correta da palavra é essa mesma: **Caratê** (com "C" e com acento circunflexo no "E"). A palavra ***Karate*** (escrita com "K" e sem o acento) tem sua origem na língua japonesa e significa **"mãos vazias"**. Inclusive, no Japão, o nome completo da modalidade é ***Karate-Do***, sendo que o ***Do*** inserido ao final significa caminho. Assim, traduzindo literalmente, ***Karate-Do***, seria **"O caminho das mãos vazias"**.

Na **primeira parte**, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do Caratê, apresentem-as à turma, em uma vivência inicial.

Parte 1:

O Caratê possui **técnicas** que permitem aos praticantes que se **defendam ou ataquem** o seu oponente durante um confronto.

-Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na **segunda e terceira partes**, indicamos alguns vídeos que abordam os **posicionamentos de base e movimentações dos membros inferiores (Parte 2)** e as **técnicas de defesa e de ataque (Parte 3)** do Caratê.

Parte 2: Agora, com seus colegas e professor(a), assistam os vídeos a seguir para conhecer alguns dos **posicionamentos de base e movimentações dos membros inferiores** do Caratê:

- Aulas de Karate. **Aulas de *Karate* - Aula 04 - KibaDachi. 2015.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=cPfMd_JHjKc>. Acesso em: 09 mar. 2020.
Canal da Arte Marcial. NOMES de algumas BASES no KARATÊ (para estudar!) | Canal da Arte Marcial. 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=OGNEsNIWVlU>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Vamos praticar um pouco do caminho das mãos vazias? *OSS!*

Dispostos pela quadra (ou pátio), cada estudante deverá ter um pedaço de giz nas mãos para que possa desenhar uma linha no chão, logo a sua frente (seguindo as indicações dos vídeos).

Após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a), ou *Sensei*, experimentem as movimentações dos membros inferiores nas duas bases estudadas anteriormente.

Parte 3: Com os seus colegas e professor(a), assistam aos vídeos a seguir para conhecermos algumas das **técnicas de defesa e de ataque** do Caratê:

- Aulas de Karate. **Aulas de Karate- UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFESA). 2015.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=R6XFPbRZR2o>. Acesso em: 09 mar. 2020.
- Aulas de Karate. **Aulas de Karate - ZUKI WAZA - TÉCNICAS DE ATAQUE. 5'05".** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TnhaBzOgsWY>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Vamos praticar mais um pouco do caminho das mãos vazias? *OSS!*

Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a) ou *Sensei*, experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.

Já na **quarta e quinta parte**, os estudantes terão a oportunidade de praticar em duplas as **técnicas** do Caratê estudadas anteriormente.

Versão

Parte 4:

Depois da prática individual, organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Para a vivência das **técnicas de ataque**, um dos (as) estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Cumprimentem-se ("*OSS!*") e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo professor, ou *Sensei*, pratique as técnicas de ataque estudadas anteriormente com o seu colega (oponente).

Já para a vivência das **técnicas de defesa**, um (a) dos (as) estudantes deverá executar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta para que o outro possa defender-se. Cumprimentem-se ("*OSS!*") e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a), ou *Sensei*, pratique as técnicas de defesa estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).

Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.

Parte 5:

Depois de termos estudado e experimentado algumas bases e movimentações dos membros inferiores, como também algumas técnicas de ataque e defesa do Caratê, vamos colocar todos os nossos conhecimentos em ação.

Dispostos pela quadra (ou pátio), organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Cumprimentem-se ("*OSS!*") e, após o comando de iniciar ("*Hajime!*") dado pelo(a) professor(a), ou *Sensei*, pratiquem as **técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores** do Caratê, com a execução dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO!

É importante salientar que nas atividades o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa do Caratê.

PROFESSOR(A),

1- Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes caso seja necessário;

2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;

3 – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;

4 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

5 – Prepare com antecedência os materiais que serão utilizados nas atividades;

6 – Durante a prática, faça as conexões necessárias entre o cumprimento, as questões relacionadas ao respeito entre os "oponentes" durante a luta e as técnicas, aspectos estudados anteriormente com a turma;

7 – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos na atividade prática;

8 – Após as atividades em quadra (ou no pátio), lembre-se de que é muito importante que os estudantes sistematizem o que foi aprendido. Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa, estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam sobre a localização dos pontos cardeais e colaterais e as experiências vividas na prática.

Professor(a), leia o texto abaixo com os estudantes e estimule-os a assistirem aos vídeos para aprofundarem seus conhecimentos a respeito do Caratê.

CURIOSIDADES:

Após o encerramento dos Jogos Olímpicos do **Rio de Janeiro**, realizados em **2016, no Brasil**, foi anunciado pelo **Comitê Olímpico Internacional (COI)** que o **Caratê** fará parte do rol de modalidades esportivas em disputa nos **Jogos Olímpicos de 2020**, que serão realizados em **Tóquio, no Japão**, juntamente com outras quatro novas modalidades: *Skate*, Escalada Esportiva, Surfe e Beisebol/Softbol.

Porém, após muitas comemorações por parte dos praticantes da modalidade pela inserção na programação dos Jogos Olímpicos de 2020, o COI, por meio do seu site oficial, informou no início de 2019 que o Caratê não fará parte da programação dos **Jogos Olímpicos de 2024,** que serão disputados em **Paris, na França**. Para esta edição, serão inseridas as disputas das seguintes modalidades: *Breakdance*, Escalada Esportiva, *Skate* e Surfe.

Quer saber mais sobre o Caratê? Acesse os sites:

- **Confederação Brasileira de Karatê.** Disponível em: <https://www.karatedobrasil.com/>. Acesso em: 09 mar. 2020.
- **Federação Paulista de Karatê.** Disponível em: <http://www.fpk.com.br/>. Acesso em: 09 mar. 2020.
- **Federação Paulista de Karatê Tradicional.** Disponível em: <http://www.fpktradicional.com.br/home/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Atividade 5 – Boxe: a Nobre Arte

A **quinta atividade** será dividida em **cinco partes** e apresentará o **Boxe**.

No início da atividade, encontra-se um pequeno texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e um pouco do contexto histórico. Realize uma leitura coletiva com os estudantes.

Considerado como um dos esportes de combate mais antigos do mundo, o **Boxe** (ou **Pugilismo**, como era chamado antigamente) é reconhecido internacionalmente como a **Nobre Arte** de lutar, utilizando apenas os **punhos**. Mas, não foi sempre assim.

Antes, a prática do boxe era considerada ilegal e não possuía regras, com confrontos violentos e selvagens protagonizados por homens nas ruas da **Inglaterra**. A denominação de nobre arte deu-se somente após a implantação das **regras do Marquês de Queensberry, em 1865**.

O conjunto de regras foi criado por **John Graham Chambers**, que era amigo de um integrante da nobreza, o **Sr. John Shouto Douglas (9º Marquês de Queensberry)**, que simplesmente cedeu o seu nome e título para nominar o conjunto das regras, no intuito de gerar maior credibilidade e facilidade na aceitação às inovações.

Na **primeira parte**, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do Boxe, apresentem-as à turma, em uma vivência inicial.

Parte 1:

O Boxe possui **técnicas** que permitem aos praticantes que se **defendam ou ataquem** o seu oponente durante um confronto.

-Você conhece alguma dessas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na **segunda e terceira parte**, indicamos alguns vídeos que abordam o **posicionamento de base, a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores (Parte 2)** e as **técnicas de defesa e de ataque (Parte 3)** do Boxe.

Parte 2:

Com seus colegas e seu(sua) professor(a), assistam aos vídeos a seguir para conhecermos o **posicionamento de base, a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores** do Boxe:

- Bruno Jordão. **Fundamentos do Boxe - Como ter uma Base de Atleta Profissional #Aula 1. 4'27". 2017.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nqygjc9hz0o>Acesso 23 out. 2019.
- Bruno Jordão. **Fundamentos do Boxe - A Melhor Guarda para PROTEGER de Golpes #Aula 2. 4'18". 2016.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0IIS-3ajED0> Acesso 23 out. 2019.
- Bruno Jordão. **Fundamentos do Boxe - Simples Dicas para Aprender os Movimentos do Boxe HOJE!. 6'57".** 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=l53cldu1K4w&t=45s>. Acesso 23 out. 2019.

Vamos praticar um pouco da nobre arte?

Dispostos pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo(a) professor(a), experimentem as movimentações dos membros inferiores na base e a postura de defesa, estudadas anteriormente.

Parte 3:

Com os seus colegas e professor, assistam aos vídeos a seguir para conhecermos algumas das **técnicas de ataque e defesa** do Boxe:

- Bruno Jordão. **Jab e Direto - Guia Passo a Passo do Jab e Direto. 6'40". 2016.** Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=2F0qNEeAXm8>Acesso 23 out. 2019.
- Canal MMATV. **Peter Venâncio - Vídeo Aula Boxe - Golpe Cruzado. 3'06". 2012.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hfO21EF6xNs>Acesso 23 out. 2019.
- Canal MMATV. **Peter Venâncio - Vídeo Aula Boxe – Esquiva. 1'54". 2012.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=3sG7ydVtZDQ> Acesso 23 out. 2019.
- Canal MMATV. **Peter Venâncio - Vídeo Aula - Movimento de esquiva. 2'09".** 2012. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=77Bzya_wb2o> Acesso 23 out. 2019.

Vamos praticar mais um pouco da nobre arte?

Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo(a) professor(a), experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.

Já na **quarta e quinta parte**, os estudantes terão a oportunidade de praticar, em duplas, as **técnicas** do Boxe estudadas anteriormente.

Parte 4:

Depois da prática individual, organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Para a vivência das **técnicas de ataque**, um dos estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Após o sinal do professor, pratique as técnicas de ataque, estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).

Já para a vivência das **técnicas de defesa**, um dos estudantes deverá executar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Após o sinal do(a) professor(a), pratique as técnicas de defesa, estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).

Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.

Parte 5:

Depois de termos estudado e experimentado algumas bases e movimentações dos membros inferiores, como também algumas técnicas de ataque e defesa do Boxe, vamos colocar todos os nossos conhecimentos em ação.

Dispostos pela quadra (ou pátio), organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Após o sinal do professor, pratiquem as **técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores** do Boxe, com a execução dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO!
É importante salientar que nas atividades o objetivo não é atingir seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa e as movimentações dos membros inferiores e bases do Boxe.

Leia o texto com os estudantes:

CURIOSIDADES:

Ao contrário do que muitas pessoas possam imaginar, as **luvas de boxe** utilizadas nas lutas não servem para proteger a **cabeça do oponente dos golpes mais fortes**, mas sim para proteger as **mãos e os dedos dos lutadores** durante o confronto.

A explicação para esse fato é que os ossos do crânio são muito mais **rígidos** em comparação aos ossos das mãos, e, sendo assim, seria muito mais fácil fraturar algum osso das mãos em um golpe sem a proteção adequada do que fraturar um osso do crânio durante a luta. Mesmo assim, no **Boxe Olímpico Feminino**, além das luvas, o uso do **capacete de proteção** é obrigatório. Já no Boxe Olímpico Masculino, desde a edição dos **Jogos Olímpicos de 2016, realizados no Rio de Janeiro**, **somente as luvas** são obrigatórias. Nas competições de **boxe profissional**, o uso do capacete de proteção é **proibido**.

Por debaixo das luvas, os lutadores também utilizam a **bandagem**, uma espécie de faixa de algodão que é enrolada **tecnicamente** nas mãos e dedos dos boxeadores, que também auxilia nas proteções durante o confronto.

Professor(a), seguem alguns sites para saber mais sobre o Boxe:

- **Confederação Brasileira de Boxe.** Disponível em: <http://cbboxe.org.br/>Acesso em: 09 mar.2020.
- **Federação de Boxe do Estado de São Paulo.** Disponível em: <http://www.febesp.com.br/>. Acesso em: 09 mar. 2020.

Atividade 6 – *Muay Thai*: a arte milenar Tailandesa

A **sexta atividade** será dividida em **cinco partes** e apresentará o ***Muay Thai***.

No início da atividade, encontra-se um pequeno texto que introduz a modalidade, apresentando o seu significado e um pouco de seu contexto histórico.

O ***Muay Thai*** é uma modalidade com cerca de dois mil anos de existência, considerada a mais popular e a mais praticada pela população da **Tailândia**, sendo classificada como símbolo da sua nação.

Também conhecida como **"Boxe Tailandês"** ou como a **"Arte das 8 Armas"** (o uso combinado dos **dois punhos + dois cotovelos + dois joelhos + duas canelas e pés**), é considerada como uma das mais poderosas entre as modalidades de luta e extremamente respeitada e conceituada entre os lutadores dos mais variados estilos do mundo.

Na **primeira parte**, é solicitado aos estudantes que, caso tenham algum conhecimento das técnicas do *Muay Thai*, apresentem à turma, em uma vivência inicial.

Parte 1:

O Muay Thai possui **técnicas** que permitem aos praticantes que se **defendam ou ataquem** o seu oponente durante um confronto.

-Você conhece alguma destas técnicas? É possível apresentá-las para o restante da turma? Compartilhe conosco os seus conhecimentos!

Na **segunda e terceira partes**, indicamos alguns vídeos que abordam o posicionamento de base, a postura de defesa, as movimentações dos membros inferiores (Parte 2) e as técnicas de defesa e de ataque (Parte 3) do *Muay Thai*.

Parte 2:

Com os seus colegas e professor(a), assistam aos vídeos a seguir para conhecermos o **posicionamento de base, a postura de defesa e as movimentações dos membros inferiores** do *Muay Thai*:

- Ocaionunes. **Posição de luta do *Muay Thai* passo a passo | A base, guarda e ritmo (balanço). 16'17". 2019.** Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=eF1t9em_gug>Acesso 09 mar. 2020.
- Ocaionunes. **Deslocamentos e movimentação do muaythai - parte 01 | Passo Plano. 6'06". 2019.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=qbixuyJolB0&t=202s>Acesso 09 mar. 2020.

Vamos praticar um pouco da Arte das Oito Armas?

Dispostos pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo(a) professor(a), experimentem as movimentações dos membros inferiores na base e a postura de defesa, estudadas anteriormente.

Parte 3:

Com os seus colegas e professor(a), assistam aos vídeos a seguir para conhecermos algumas das **técnicas de ataque e defesa** do *Muay Thai*:

- Ready To Fight. **RTF #8 - Como Chutar - Muay Thai. 2'53". 2014.** Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=BL0skGJPJCk>Acesso em: 09 mar. 2020.
- Ready To Fight. **RTF #11 - Como aplicar joelhadas. 2'10". 2014.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=JcJEZFYIxgo> Acesso em: 09 mar. 2020.
- Ready To Fight. **RTF #12 - Como aplicar cotoveladas. 3'35".** 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=SJugy8KDMl0> Acesso em: 09 mar. 2020.
- Ready To Fight. **RTF #22 - Como aplicar chutes frontais. 3'.** 2014. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-DjXNjccPPY> Acesso em: 09 mar. 2020.

Vamos praticar mais um pouco da Arte das Oito Armas?

Dispostos, em um primeiro momento, individualmente pela quadra (ou pátio) e, após o sinal dado pelo(a) professor(a), experimentem as técnicas de defesa e ataque estudadas nos vídeos.

Já na **quarta e na quinta parte**, os estudantes terão a oportunidade de praticar, em duplas, as **técnicas** do *Muay Thai* estudadas anteriormente.

Parte 4:

Depois da prática individual, organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Para a vivência das **técnicas de ataque**, um dos estudantes receberá uma bexiga, que será segurada com as mãos para servir de "alvo" para a prática. Após o sinal do(a) professor(a), pratique as técnicas de ataque, estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).

Já para a vivência das **técnicas de defesa**, um dos estudantes deverá executar os movimentos de ataque, de maneira bem lenta, para que o outro possa defender-se. Após o sinal do(a) professor(a), pratique as técnicas de defesa, estudadas anteriormente, com o seu colega (oponente).

Troquem de duplas e de funções (ataque e defesa) durante as atividades para que possam experimentar variadas possibilidades.

Parte 5:

Depois de termos estudado e experimentado algumas bases e movimentações dos membros inferiores, como também algumas técnicas de ataque e defesa do *Muay Thai*, vamos colocar todos os nossos conhecimentos em ação.

Dispostos pela quadra (ou pátio), organizem-se em duplas, posicionando-se frente a frente.

Após o sinal do(a) professor(a), pratiquem as **técnicas de ataque e defesa juntamente com as bases e movimentações dos membros inferiores** do *Muay Thai*, com a execução dos movimentos de maneira bem lenta.

ATENÇÃO!

É importante salientar que nas atividades o objetivo não é atingir o seu colega (oponente), mas sim experimentar e simular as técnicas de ataque e defesa e as movimentações dos membros inferiores e bases do *Muay Thai*.

PROFESSOR(A),

1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes caso seja necessário;

2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;

3 – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas.

4 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

5 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

6 – Prepare com antecedência os materiais que serão utilizados nas atividades;

7 – Durante a prática, faça as conexões necessárias entre as técnicas estudadas anteriormente com a turma;

8 – Esteja atento às adaptações necessárias para propiciar a participação de todos na atividade prática;

9 – Após as atividades em quadra (ou no pátio), lembre-se de que é muito importante os estudantes sistematizarem o que foi aprendido. Para facilitar este momento, crie uma roda de conversa estimulando os estudantes a discutirem e apontarem o que aprenderam sobre a localização dos pontos cardeais e colaterais e as experiências vividas na prática. Você poderá criar em conjunto com os estudantes um quadro resumo com as principais informações referentes ao *Muay Thai*.

CURIOSIDADES:

A cobra **Naja** (espécie comum no sudeste asiático) é considerada o símbolo do *Muay Thai*. A explicação está na rapidez e precisão dos movimentos do lutador, que precisa atingir o seu oponente como o **"bote" de uma cobra**.

Em algumas regiões da **Tailândia**, dizem que alguns dos lutadores bebem uma **porção de sangue** da cobra naja antes da luta para encorajá-los e dar-lhes agilidade e proteção durante o confronto, seguindo alguns dos costumes milenares da Arte das Oito Armas.

Quer saber mais sobre o Muay Thai? Acesse os sites:

- **Confederação Brasileira de Muay Thai.** Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/>Acesso em: 09 mar. 2020.
- **Confederação Brasileira de Muaythai Tradicional.** Disponível em: <https://www.cbmttbrasil.com/>Acesso em: 09 mar. 2020.
- **Confederação Brasileira de Muay Thai e Boxe Tailandês.** Disponível em: <https://www.cbmtbt.com.br/>Acesso em: 09 mar. 2020.

Atividade 7 – O poder dos Esportes de Combate nas mídias

A **sétima atividade** abordará a discussão sobre a espetacularização dos **Esportes de Combate** e será dividida em **duas partes**.

No início, é apresentado um pequeno texto que servirá como ponto de partida para as análises, reflexões e discussões a respeito dos Esportes de Combate nas **mídias**.

Você já deve ter percebido que os esportes de combate têm conquistado o seu espaço nas **grandes mídias**, principalmente nas **televisivas**. Hoje, é possível encontrar canais com uma programação completa e específica sobre as mais diversas modalidades de lutas, apresentando não só os confrontos propriamente ditos (como aqueles de ***MMA – Mixed Martial Arts,*** ou **Artes Marciais Mistas**, traduzindo para o português), mas seriados que exibem os aspectos históricos, culturais e filosóficos de algumas modalidades, programas que acompanham os treinos e preparação dos lutadores para os confrontos, e até alguns *reality shows* em que o vencedor recebe o direito de lutar em uma das principais competições de *MMA* do mundo.

Antes deste momento favorável, também era possível encontrar algumas referências aos esportes de combate em desenhos animados, filmes, seriados, documentários, entre outros, que nos apresentavam as suas práticas, com algum contexto cultural, mas, por muitas vezes, raso, perto de sua grandeza.

Sendo assim, é importante que celebremos este espaço, cada vez maior, reservado aos esportes de combate, viabilizando o crescimento da prática das mais diversas modalidades, por todos os gêneros e em variados espaços. Porém, será que foi sempre assim? Os esportes de combate sempre tiveram espaço nas grades de programação das grandes mídias?

Vamos investigar e debater sobre estes questionamentos?

PROFESSOR(A), proponha uma **leitura colaborativa** do texto, seguindo as dicas a seguir:

1 –Antes da leitura do texto:

- Solicite aos estudantes que leiam o título da atividade, questionando sobre o texto que vem em seguida:
- Qual será o assunto do texto?
- O que poderemos esperar do conteúdo do texto?

2 –Durante a leitura do texto:

- Realize pausas programadas por você para chamar a atenção dos estudantes em pontos importantes do texto, que auxiliarão na análise e reflexão do assunto:
- Nas pausas, faça questionamentos (preparados previamente) aos estudantes para que busquem as informações explícitas e implícitas no texto;
- Solicite aos estudantes que destaquem as informações que avaliam como importantes durante a leitura do texto e grifem as palavras que desconhecem;

3 – Após a leitura do texto:

- Levante com os estudantes as principais informações abordadas no texto;
- Solicite a eles que apontem as palavras desconhecidas que foram grifadas por eles e anote na lousa para buscar os seus significados com a turma;
- Propicie momentos de discussão sobre o assunto abordado no texto entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;
- Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles;
- Após as discussões, elabore um novo texto de maneira colaborativa com sua turma, com os apontamentos dos estudantes.

Para saber mais sobre a **Leitura Colaborativa**, acesse os sites a seguir:

- GUTTENNEWS. **Leitura Colaborativa: Como usar essa prática pedagógica em sala de aula? Guttenews, 2019.** Disponível em: <https://gutennews.com.br/blog/2019/02/05/leitura-colaborativa-como-usar-esta-pratica-pedagogica-em-sala-de-aula>. Acesso em: 09 mar. 2020.
- PEREIRA, Valquiria. **A importância da leitura em sala de aula para a fluência leitora.** Nova Escola, 2013. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/136/a-importancia-da-leitura-em-sala-de-aula-para-a-fluencia-leitora>Acesso09 mar.2020.

Em seguida, na **primeira parte**, os estudantes deverão se organizar em grupos para realizar pesquisas, assistir a alguns vídeos e responder alguns questionamentos que irão potencializar a análise, a reflexão e a discussão sobre a espetacularização dos esportes de combate, por meio da **rotação por estações de aprendizagem,** que é uma metodologia ativa que coloca o estudante no centro da aprendizagem. Cada grupo permanecerá por **10 minutos** em cada estação de estudo. Ao final, todos deverão compartilhar os seus estudos com o(a) professor(a) e colegas.

Versão

Parte 1:

Em grupos com até cinco pessoas, vamos estudar em **estações**. Em cada estação, haverá uma tarefa diferente, que diz respeito às lutas e às mídias. Os membros dos grupos permanecerão em cada estação por **10 minutos** e, assim que o tempo se esgotar, deverão trocar de estação.

Estação 1 – As transformações históricas – do Vale-Tudo ao *MMA*:

Com os seus colegas, pesquise e registre no seu caderno as informações solicitadas a seguir:

- O que eram as competições de Vale-Tudo?

As competições de Vale-Tudo eram eventos em que os oponentes lutavam entre si com contato pleno, ou seja, havia poucas regras e restrições, que em sua maioria, não primavam pela saúde, equidade e equilíbrio entre os participantes. Durante os combates, realmente valia praticamente de tudo dentro dos ringues.

- Quando surgiram? Por que foram criadas?

Os primeiros desafios de Vale-Tudo foram disputados em 1924, no Rio de Janeiro, quando Carlos Gracie do *Jiu-Jitsu* enfrentou o capoeirista Samuel. Desde então, muitos outros desafios foram realizados entre a família Gracie e lutadores de diversas modalidades, até que, em 1955, Hélio Grace desafiou o renomado judoca Masahiko Kimura (que era 30 quilos mais pesado do que Gracie), que recusou o desafio, mas indicou em seu lugar seu aluno Kato. A luta ocorreu no Maracanã, no Rio de Janeiro, e terminou empatada. Uma segunda luta foi marcada e ocorreu no Ibirapuera, em São Paulo, com a vitória de Hélio Gracie, por estrangulamento.

Após a derrota de Kato, Kimura desafiou Hélio Gracie para um novo combate, que durou por volta de 12 minutos, sendo vencido por Kimura no segundo *round*, com uma chave de braço, denominada *Ude-Garami*, que mais tarde foi rebatizada de Kimura em sua homenagem.

Essas competições ou disputas de Vale-Tudo foram criadas pela família Gracie para provar que os lutadores de *Jiu-Jitsu* seriam capazes de derrotar lutadores de qualquer modalidade.

- Quais eram as regras das competições de Vale-Tudo?

As competições de Vale-Tudo tinham uma frase que representavam seus combates: "Não há regras!" (*There are no rules!*);
- Não havia classificação por peso entre os lutadores;
- Lutadores de todas as modalidades de luta podiam participar de combates;
- Não havia limite de tempo para o combate, que só terminava quando algum dos lutadores fosse nocauteado ou desistisse;
- Não havia equipamentos de segurança obrigatórios;
- Os lutadores podiam usar camisetas, calças, quimonos e até alguns tipos de calçados (como as sapatilhas);
- Não havia proibição de golpes ou técnicas de qualquer modalidade de luta;
- As únicas proibições eram: morder ou colocar o dedo nos olhos do oponente;

- Quem foram os principais responsáveis pela criação deste tipo de competição?

No final da década de 80, o filho mais velho de Hélio Gracie, Rorion Gracie, mudou-se para os Estados Unidos e criou a "Guerra dos Mundos (War of the Worlds), que mais tarde transformou-se no UFC (*Ultimate Fighting Championship*).

- Existiam grandes transmissões de Vale-Tudo na televisão?

Não. Somente a partir do início da década de 90, por alguns canais de televisão dos Estados Unidos.

- Como ocorreu a evolução das competições de Vale-Tudo para as de *MMA* que conhecemos hoje?

A evolução teve seu início no final da década de 90, quando as comissões atléticas dos Estados Unidos começaram a elaborar um conjunto de regras, por conta da polêmica pela forma de competição entre os lutadores. Em 2005, a comissão do estado da Califórnia sancionou oficialmente o esporte, aproveitando um trabalho desenvolvido pela comissão de Nevada e, desde então, outras comissões passaram a adotar as regras.

- Quais são as regras atuais das competições de *MMA*?

- Categorias de peso: Peso Palha (*Strawweight*) - até 52,2 kg /115 lb (Feminino), Peso Mosca (*Flyweight*) - até 56,7 kg / 125 lb (Masculino e Feminino), Peso Galo (*Bantamweight*) - até 61,2 kg / 135 lb (Masculino e Feminino), Peso Pena (*Featherweight*) - até 65,8 kg / 145 lb (Masculino e Feminino), Peso Leve (*Lightweight*) - até 70,3 kg / 155 lb, Peso Meio-Médio (*Welterweight*) - até 77,1 kg / 170 lb, Peso Médio (*Middleweight*) - até 83,9 kg / 185 lb, Peso Meio-Pesado (*Light Heavyweight*) - até 93,0 kg / 205 lb, Peso Pesado (*Heavyweight*) - até 120,2 kg / 265 lb;
- Duração dos combates: três *rounds* de cinco minutos. Quando o combate vale o cinturão de alguma categoria, é disputado em cinco *rounds*.
- Luvas: os praticantes devem utilizar luvas de dedos abertos, sem qualquer tipo de alteração em seu formato original, fornecidas pela organização da competição, nas cores azul e vermelha;
- Equipamentos de segurança: além das luvas, os lutadores são obrigados a utilizar protetores bucais e coquilhas;
- Não é permitido o uso de qualquer calçado, nem camisas, calças ou quimonos. Os lutadores devem utilizar shorts aprovados pela organização. Qualquer tipo de *piercing*, brinco, anéis ou joias são totalmente proibidos;
- São consideradas faltas: dar uma cabeçada no adversário, enfiar o dedo no olho, morder ou cuspir no oponente, puxar os cabelos, agarrar o oponente pela boca, atacar a região genital, golpear com o cotovelo de cima para baixo, manipular as pequenas articulações do oponente, golpear a espinha ou a parte de trás da cabeça do oponente, golpear os rins com os calcanhares, golpear a garganta, agarrar, beliscar, torcer a pele ou carne, agarrar a clavícula, chutar a cabeça, pisar ou aplicar joelhadas em um oponente caído e no chão, utilizar linguagem abusiva no ringue ou octógono, utilizar conduta antidesportiva que possa machucar o oponente, atacar o oponente no período de intervalo, atacar o oponente quando este estiver sob cuidados do árbitro ou médico, timidez (evitar contato, intencionalmente derrubar o protetor bucal ou simular contusão), interferência da equipe dos lutadores no combate, arremessar um oponente para fora da área de luta, desrespeitar as instruções dadas pelo árbitro, arremessar o adversário contra a lona, batendo a cabeça ou coluna dele no chão (bate-estaca).
- Um combate pode terminar de sete formas: 1 - finalização, 2 - nocaute, 3 - nocaute técnico (por interrupção do árbitro ou do médico da luta), 4 - decisão unânime ou dividida (quando os juízes determinam o vencedor da luta após o término de todos os *rounds*), 5 - empate, 6 - desclassificação, 7 - *"No contest"* (quando a luta fica sem resultado por algum motivo - exemplo: um dos lutadores se machuca com um golpe sem intenção do oponente, como um dedo no olho).

Estação 2 – Apreciando e analisando a luta, os lutadores e o espaço:

Com os seus colegas, assistam ao vídeo:

- Jiu Life. **ROYCE GRACIE CHOCOU O MUNDO CONTRA LUTADOR DE 250 KILOS - JIULIFE. 5'58".** 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Ms_zlkXXrgo>. Acesso em: 10 mar.2020.

Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:

- Qual é a modalidade de luta que se sobressaiu durante o confronto?

Espera-se que os estudantes identifiquem o *Jju-Jitsu*.

- Qual a importância do árbitro na parte final do confronto entre os lutadores?
Espera-se que os estudantes identifiquem a atenção do árbitro ao gesto de "três batidas" do lutador que quer desistir da luta, prezando pela sua integridade física. Caso contrário, o lutador mais pesado (Akebono) poderia ter seu braço quebrado na chave de braço, aplicada por Royce Gracie.

- Havia algum tipo de propaganda de produtos ou serviços no ringue ou nos equipamentos dos lutadores? Você identificou alguma? Qual(is)?
Espera-se que os estudantes identifiquem os pouco anúncios de produtos, que em sua grande maioria são mais desconhecidos do público. A marca mais conhecida é a *Goodyear* (pneus). Naquela época, as marcas tinham certo receio de divulgar seus produtos nos ringues de vale-tudo e de serem relacionados às lutas, por conta da falta de regras e extrema violência.

Estação 3 – Apreciando e analisando a luta e o seu espaço:
Com os seus colegas, assistam ao vídeo:
- Ly Nguyen. **Amanda Nunes vs Ronda Rousey, Luta completa. 3'44".** 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dhLrReX6Rhs>. Acesso em: 10 mar. 2020.
Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:
- Qual é a modalidade de luta que se sobressaiu durante o confronto?
Espera-se que os estudantes identifiquem o Boxe.

- Você seria capaz de nomear algumas das técnicas utilizadas pelas lutadoras?
Espera-se que os estudantes identifiquem as técnicas de Boxe estudadas anteriormente, como a guarda, os deslocamentos de membros inferiores, o *jab*, o direto e o cruzado.

- Havia algum tipo de propaganda de produtos ou serviços no octógono (ringue) ou nos equipamentos das lutadoras? Você identificou alguma? Qual(is)?
Espera-se que os estudantes identifiquem os anúncios das marcas de suplementos alimentares para atletas (Monster Energy), de um filme que iria estrear nos cinemas (Triplo X), da operadora de telefonia celular dos Estados Unidos (MetroPCS), da marca de artigos esportivos (Reebok) etc.

Estação 4 – Analisando o espetáculo esportivo e televisivo das lutas:
Com os seus colegas, assistam ao vídeo:
- UFC Brasil. **UFC 207 - Ronda Rousey: Minha luta com Bethe Correia.7'26". 2016.** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=oHLoG6cIrA4>Acesso em: 10 mar. 2020.
Após assistirem ao vídeo, registrem em seus cadernos as informações solicitadas a seguir:
- Do que se trata este vídeo? Qual é o objetivo deste recorte?
Espera-se que os estudantes apontem que o vídeo tem o intuito de mostrar a trajetória da luta entre as oponentes, apresentando toda a preparação de ambas para o confronto, mas com foco maior na lutadora americana (Ronda Rousey).

- Qual seria o motivo pelo qual somente o lado de uma das lutadoras foi colocado em evidência? Explique.
Espera-se que os estudantes apontem que o lado da lutadora Ronda Rousey foi colocado em evidência, pois além de vencer o combate, a lutadora superou as provocações realizadas pela lutadora brasileira (Beth Correia), que tinha o foco de desestabilizar psicologicamente a lutadora americana, que se recuperava da morte do pai (por suicídio).

- É possível compreender a trajetória do confronto entre as lutadoras por meio da construção e edição do vídeo?
Espera-se que os estudantes apontem que o sim, pois o vídeo apresenta um pouco do histórico e perfil das lutadoras, os treinos e a preparação para o confronto, a pesagem das atletas, passando pelas provocações realizadas pela lutadora brasileira até o combate propriamente dito.

- Durante o confronto, a lutadora em destaque apresentou uma postura mais defensiva ou ofensiva?
Espera-se que os estudantes identifiquem a postura mais ofensiva.

- É possível considerar algum aprendizado ou moral com base na história apresentada?
Espera-se que os estudantes identifiquem que a falta de respeito demonstrada pela lutadora brasileira foi amplamente explorada na entrevista e sua derrota ao final da luta reforça que este tipo de atitude não traz benefício algum no combate, além de estar extremamente fora do padrão de conduta que se espera de um lutador em qualquer competição.

Para saber mais sobre a **Rotação por Estações de Aprendizagem**, acesse o site a seguir:
- SASSAKI, Claudio. **Para uma aula diferente, aposte na Rotação por Estações de Aprendizagem.** Nova Escola, 2016. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/3352/blog-aula-diferente-rotacao-estacoes-de-aprendizagem>. Acesso em: 10 mar. 2020.

Na **segunda parte**, após os estudos realizados em todas as estações, é solicitado aos estudantes que compartilhem as suas análises e estudos realizados nas estações de estudo, com a indicação de um roteiro de questões norteadoras para serem discutidas entre a turma.

Parte 2:

Após a passagem por todas as estações, compartilhe os estudos realizados com o seu(sua) professor(a) e colegas, debatendo sobre:

• Quando comparamos o confronto mais antigo e o mais recente, quais são as semelhanças e as diferenças?
Espera-se que os estudantes identifiquem a evolução destas competições e que existem muito mais diferenças do que semelhanças. Algumas das semelhanças são: a presença de um árbitro no ringue; as propagandas de alguns produtos (em menor quantidade) no ringue; a presença de lutadores de diversas modalidades de luta. Já algumas das diferenças: o espaço para os confrontos, que antes era um ringue quadrado, comum às diversas práticas de lutas e, atualmente, as lutas ocorrem no octógonos (ringue com oito lados e gradeado); a classificação por peso dos lutadores, impossibilitando que existam confrontos entre lutadores de pesos fora de sua classificação; a criação de regras, que visam proteger a integridade física dos lutadores, tais como: a obrigatoriedade do uso de vestimentas específicas e equipamentos de segurança; o veto a algumas técnicas e golpes considerados perigosos; o tempo de duração dos confrontos, que antes, não existia; a permissão ao árbitro da interferência no combate, caso considere algum perigo à vida de algum dos lutadores.

• Quais elementos caracterizam a evolução nas competições, com base na análise dos vídeos de Vale-Tudo e de *MMA*?
Espera-se que os estudantes apontem a criação do conjunto de regras como um dos principais elementos que caracterizam a evolução destas competições, o que possibilitou que os confrontos violentos e quase desregrados perdessem seu espaço. Também se espera que apontem a transformação daqueles desafios entre os lutadores, com o único objetivo de provar quem era o mais forte, para os espetáculos esportivos e competitivos que conhecemos atualmente.

• Qual (is) seria(m) o(s) motivo(s) das grandes mídias abrirem espaço em suas programações para a transmissão dos eventos de esportes de combate?
Espera-se que os estudantes consigam compreender que as transmissões dos combates se transformaram em grandes eventos midiáticos e que contam com uma audiência cada vez maior, o que abre a possibilidade para que grandes empresas divulguem seus produtos, gerando renda para as empresas e para as redes de transmissão.

• Por que existem propagandas de produtos e serviços nos ringues e/ou equipamentos dos lutadores?
Espera-se que os estudantes compreendam que as empresas aproveitam as grandes audiências para divulgarem os seus produtos, com o intuito de atrair os consumidores e vendê-los. Em sua grande maioria, os produtos anunciados estão relacionados às lutas, tais como: marcas de acessórios esportivos, de suplementação esportiva, entre outros.

• Podemos reconhecer as transmissões das competições de *MMA* como grandes espetáculos esportivos? Quais aspectos podem validar esse fenômeno?
Espera-se que os estudantes identifiquem que as transmissões dos combates tenham se tornado grandes espetáculos esportivos, levando em consideração os estudos realizados nesta atividade, apontando, por exemplo:
- A importância da criação das regras mais rígidas e que visam proteger a integridade os lutadores, algo que abriu as portas para a veiculação dos confrontos em um número maior de canais das redes de televisão. Vale lembrar que antes poucos canais transmitiam os combates em sua programação por conta da violência desregrada das lutas de Vale-Tudo;
- O acompanhamento dos lutadores, tanto no que se refere aos aspectos pessoais, como nos profissionais, assim como é comum a outras modalidades esportivas que também são exploradas em grandes espetáculos (futebol, futebol americano, automobilismo, beisebol, entre outros). Isso faz com que a audiência se identifique com algum deles e virem torcedores durante os confrontos;
- A divulgação de produtos, nos ringues e nos equipamentos dos lutadores, e de serviços durante e nos intervalos das transmissões;
- As atrações esportivas que analisam técnica e taticamente os combates e as atuações dos lutadores;
- A criação de canais e programas específicos para debates sobre todos os conteúdos relacionados às lutas.

PROFESSOR(A),

1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes caso seja necessário;

2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente. Você poderá utilizar a sala de vídeo ou informática ou mesmo dispositivos móveis;

3 – Propicie momentos de discussão sobre o tema entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;

4 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

5 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Atividade 8 – Análise Tática e Técnica nos Esportes de Combate.

A **oitava atividade** abordará as análises técnica e tática nos esportes de combate, e será dividida em **duas partes**.

No início, é apresentado um pequeno texto que servirá de ponto de partida para as reflexões e discussões a respeito destas análises.

É com base nos aspectos técnicos e táticos que o treinador (ou técnico) estabelece, em conjunto com o lutador, a **estratégia** a ser utilizada no confronto, que pode ser mais **defensiva ou ofensiva**, ou ainda, **equilibrada**, conforme pudemos conferir nos vídeos da atividade anterior. Para cada um dos confrontos, a estratégia pode ser diferente, indo ao encontro das necessidades de cada oponente.

Logo em seguida, na **primeira parte**, são indicados dois vídeos que apresentam as análises:

Parte 1:

Para exemplificar as análises das **estratégias** utilizadas pelos lutadores e compreender melhor como elas funcionam nos confrontos, assistam aos vídeos a seguir com seu(sua) professor(a) e colegas:

- UFC Brasil. **De Olho Na Luta, por Vitor Miranda: Maia x Askren. 8'13".** 2019. Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=PQSTiCqzyvc> Acesso 10mar.2020.
- UFC Brasil. **De Olho Na Luta, por Vitor Miranda: Cyborg x Spencer. 8'27".** 2019. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=evrwHYNR_f0> Acesso 10 mar.2020.

Já na **segunda parte**, são indicados outros dois vídeos com o intuito de que os estudantes, com base nos exemplos anteriores, sejam capazes de analisar as **técnicas e táticas** empregadas pelos lutadores em seus confrontos.

Parte 2:

Após assistir aos vídeos, vamos colocar em ação os nossos conhecimentos. Organizem-se em grupos com até cinco pessoas e assistam aos vídeos a seguir, realizando a **análise tática e técnica** dos confrontos.

PrimeiroRound. GP Golden Girls - Luta 1 - Istela Nunes x Larissa Freitas. 6'34". 2012. Disponível em:<https://www.youtube.com/watch?v=EpdkkWx_x7Y> Acess 10 mar. 2020.
-UFC Socer. **Jon Jones Vs Thiago Santos FuLL Fight Highlights KnockouT. 9'45".** Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=LsEhyItgHsM> Acesso 2 abr.. 2020.

Compartilhe com seu(sua) professor(a) e colegas as suas **análises** dos confrontos.

PROFESSOR(A),

1 – Assista aos vídeos antes de apresentá-los para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes em suas análises, caso seja necessário;

2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;

3 – Propicie momentos de discussão sobre as análises entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;

4 – Após as discussões, elabore um texto de maneira colaborativa com sua turma.

5 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

Atividade 9 – Os Esportes de Combate nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos

Na **nona atividade,** será abordada a presença dos esportes de combate nos **Jogos Olímpicos e Paralímpicos,** e ela será dividida em **três partes**.

Logo no início, é apresentado um pequeno texto que traz algumas informações sobre a classificação das modalidades consideradas paralímpicas e sobre os responsáveis pela organização das competições.

Atualmente (em 2019), o **Comitê Paralímpico Internacional (IPC)** reconhece e realiza competições de **29 modalidades esportivas**, em conjunto com a **Organização Internacional de Esportes para Deficientes** e algumas **Federações**. Para cada uma destas modalidades, existe uma **classificação funcional** que organiza os atletas em categorias para cada prova, de acordo com tipo de sua deficiência. Participam dos **Jogos Paralímpicos** atletas com **deficiência intelectual, física e visual**. Já os **deficientes auditivos** participam de uma competição específica, denominada de **Surdolimpíadas**.

Em seguida, na **primeira parte**, é solicitado aos estudantes que realizem uma pesquisa em grupo sobre quais são os **esportes de combate** que fazem parte da programação dos **Jogos Olímpicos e Paralímpicos.**

Parte 1:

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma pesquisa sobre **os esportes de combate** que fazem ou já fizeram parte da programação dos **Jogos Olímpicos e Paralímpicos**, preenchendo a tabela a seguir:

Esportes de combate

Jogos Olímpicos:	Jogos Paralímpicos:
Boxe, Caratê (em 2020), Esgrima, Judô, Luta Greco-Romana, Luta Livre e Taekwondo.	Esgrima em cadeiras de rodas, Judô para cegos e Parataekwondo (em 2020).

Compartilhe com o seu professor e colegas os **dados** da sua pesquisa.

PROFESSOR(A),

1 – Propicie o momento para que os estudantes possam compartilhar as pesquisas realizadas.

2 – Em uma roda de conversas, desafie seus estudantes a elencarem as informações encontradas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Na **segunda parte**, é solicitado aos estudantes que compartilhem as suas pesquisas e estudos realizados, com a indicação de um roteiro de questões norteadoras para serem discutidas entre a turma.

Neste momento é muito importante que sejam discutidas as possíveis **questões dificultadoras** da quantidade inferior de esportes de combate na programação dos **Jogos Paralímpicos**, quando comparados a dos **Jogos Olímpicos**, como por exemplo, a baixa quantidade de **políticas públicas** de incentivo às modalidades de luta já consideradas paralímpicas e à criação de novas modalidades que atendam às necessidades dos praticantes com deficiência.

Parte 2:

Após a realização da pesquisa vamos **debater sobre a presença dos esportes de combate** nas programações dos **Jogos Olímpicos e Paralímpicos**? Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro com algumas **questões norteadoras**, porém, fiquem à vontade para incluir novos questionamentos, caso seja necessário:

• Quais são os esportes de combate que fazem parte da programação dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos?
- Jogos Olímpicos: Boxe, Caratê (em 2020), Esgrima, Judô, Luta Greco-Romana, Luta Livre e Taekwondo.
- Jogos Paralímpicos: Esgrima em cadeiras de rodas, Judô para cegos e Parataekwondo (em 2020).

• Quais aspectos podem ser considerados para justificar uma menor quantidade de esportes de combate presentes nos Jogos Paralímpicos, quando comparamos aos Jogos Olímpicos?
Espera-se que os estudantes possam identificar que existem diferenças entre os esportes considerados olímpicos e paralímpicos, como por exemplo:
- A falta de engajamento das federações e confederações nacionais e internacionais, que regulamentam os esportes de combate, por conta das especificidades das diversas deficiências e as adequações que precisariam ser realizadas à prática das modalidades para que se tornem paralímpicas;
- As dificuldades encontradas pelos representantes dos esportes de combate para a criação de novas federações e confederações nacionais e internacionais, para a regulamentação e adaptações às modalidades, pela falta de incentivo das instituições públicas e privadas;
- O baixo financiamento e apoio das instituições públicas e privadas no incentivo aos esportes de combate paralímpicos;
- As adaptações estruturais dos espaços em que as competições ocorrem;
- As adaptações nas regras das modalidades para atender às necessidades dos lutadores, bem como preservar a sua integridade física;
- O baixo interesse das grandes mídias em transmitir e apoiar as competições dos esportes de combate paralímpicos;
- A pequena quantidade de competições esportivas que atendem os praticantes dos esportes de combate paralímpicos.

• Você já assistiu aos Jogos Paralímpicos? Acompanhou qual(is) modalidade(s)?
Resposta pessoal.

• Quais foram as principais mudanças nos esportes paralímpicos desde seu surgimento?
Espera-se que o estudante identifique as principais mudanças que aconteceram nos Jogos Paralímpicos desde seu surgimento, como, por exemplo, que a prática de esporte adaptado aconteceu para pessoas com deficiência auditiva e, mais tarde, incluiu-se a natação e o atletismo para pessoas com deficiência visual. Para deficiência física, o esporte adaptado só começou a partir da Segunda Guerra Mundial, e a primeira competição que aconteceu foi para atletas em cadeiras de rodas. Atualmente, temos diversas modalidades paralímpicas e para diferentes deficiências.

Fonte: RONDINELLI, Paula. Jogos Paraolímpicos. Brasil Escola. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/jogos-paraolimpicos.htm>. Acesso em: 20 de abr. 2020.

• Dentre as modalidades de luta estudadas neste bimestre, existe alguma considerada como modalidade olímpica e/ou paralímpica?
O Boxe e o Caratê (em 2020), como esportes de combate integrantes dos Jogos Olímpicos. Nenhuma das modalidades de luta estudadas fazem parte da programação dos Jogos Paralímpicos.

• Seria possível discutirmos e elencarmos possíveis adaptações para as modalidades de luta estudadas neste bimestre, de forma que pudessem fazer parte do Jogos Paralímpicos? Cite as suas sugestões.
Espera-se que os estudantes elenquem algumas possíveis adaptações, como, por exemplo:
- A realização de confrontos entre lutadores de Boxe em cadeiras de rodas, levando em consideração o exemplo da Esgrima;
- Competições de *Muay Thai* e de Caratê para deficientes físicos, levando em consideração o exemplo do Parataekwondo;
- Competições de Caratê para cegos, com a apresentação de *Kata*.

Na **terceira parte**, após as discussões relacionadas aos esportes de combate paralímpicos, é solicitado aos estudantes que elaborem práticas adaptadas de alguma das modalidades de luta estudadas no bimestre. Cada grupo deverá escolher apenas uma entre as modalidades. Auxilie os estudantes na organização das práticas, caso seja necessário.

Parte 3:

Agora que conhecemos um pouco mais sobre os esportes de combate que são disputados nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, vamos encarar um desafio um pouco maior?

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que, com o auxílio de seu(sua) professor(a), elaborem **atividades práticas** de alguma das modalidades de luta que estudamos neste bimestre, porém, com **"adaptações paralímpicas"**, para que todos os estudantes de sua turma possam vivenciá-las. Cada grupo deverá escolher somente uma entre estas modalidades (Caratê, Boxe ou *Muay Thai*).

Atividade 10 – As Lutas do Meu Bairro

Na **décima atividade**, os estudantes irão realizar uma pesquisa sobre as lutas no bairro em que residem, e esta atividade será dividida em **duas partes**.

Na **primeira parte**, sugerimos que os estudantes se organizem em grupo e realizem uma **pesquisa de campo** sobre a incidência das lutas no bairro em que residem e, para isso, indicamos um **roteiro** com algumas questões. Após a realização da pesquisa, os grupos deverão compartilhar os dados, elaborando um **gráfico simples**.

1ª Parte:

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que realizem uma **pesquisa de campo sobre as modalidades de lutas,** entrevistando pessoas no bairro em que residem. Para auxiliá-los, sugerimos um roteiro para a busca de algumas informações importantes sobre o tema, porém, fiquem à vontade para buscar mais dados além das indicações, caso seja necessário:

- Você conhece alguma modalidade de luta? Qual (is)?
- Você Já teve a oportunidade de praticá-la(s) em algum lugar? Onde?
- Você conhece algum local na vizinhança que ofereça aulas de alguma modalidade de luta? Qual?
- Existem programas e projetos públicos de lutas e esportes paralímpicos em seu bairro e cidade? Quais?
- Você já frequentou alguma escola ou praticou alguma modalidade de luta em alguma academia? Com que frequência?
- Você já participou de alguma competição de luta? De qual (is) modalidade(s)? Conte um pouco sobre a sua experiência.
- Você já assistiu a algum confronto pela televisão ou pela internet? De qual (is) modalidade(s)? Quais as suas impressões?
- Você já assistiu a alguma luta nos Jogos Olímpicos e/ou Paralímpicos pela televisão ou pela *internet*? De qual (is) modalidade(s)?
- Você considera as lutas como uma prática para todos os gêneros? Justifique.
- Você considera como violenta a prática das lutas? Por quê?
- Qual a importância da ética e do respeito ao oponente na prática das lutas? Justifique.

Respostas dos entrevistados.

Para compartilhar os resultados de sua pesquisa, elaborem um gráfico com os dados obtidos e apresentem as informações para o(a) seu(sua) professor(a) e colegas.

ATENÇÃO!

Verifique a possibilidade do trabalho interdisciplinar com o(a) professor(a) do componente curricular de **Matemática**. As habilidades relacionadas à estatística (coleta de dados, organização e registro, construindo diferentes tipos de gráficos para representá-los) devem ter sido abordadas em anos anteriores do Ensino Fundamental. Sendo assim, caso seja possível, solicite a parceria do(a) professor(a) de Matemática para potencializar estes conhecimentos em suas aulas.

Na **segunda parte**, é solicitado aos estudantes que resolvam uma situação problema que traz à tona a discussão sobre as possibilidades de se **potencializar a prática das modalidades de luta** em uma comunidade.

Com isso, espera-se que os estudantes possam trazer algumas ideias levantadas na atividade para a realidade da escola em que estudam e o bairro em que residem, e **elaborem ações para serem desencadeadas**, levando em consideração a pesquisa de campo realizada anteriormente

2ª Parte:

Após a realização da pesquisa de campo e do compartilhamento dos **dados obtidos** com seu(sua) professor(a) e colegas de turma, vamos encarar outro desafio?

Organizem-se em grupos de até cinco pessoas e reflitam para que possam auxiliar os estudantes do caso apresentado a seguir a **resolver um problema.**

Resolução de Situação Problema:

Numa turma do 9º ano do Ensino Fundamental, na E.E. Adilson Maguila, o professor de Educação Física propôs aos estudantes que realizassem uma pesquisa de campo sobre as lutas e depois elaborassem um gráfico com as informações obtidas.

Ao compartilhar os dados das pesquisas, a turma chegou à conclusão de que a modalidade de luta mais praticada no bairro é a Capoeira, mas existem academias próximas que também oferecem aulas de Caratê, de Boxe e de *Muay Thai*, exatamente as modalidades estudadas neste bimestre nas aulas de Educação Física na escola.

Quais ações poderiam ser planejadas e desencadeadas na escola para que estas e outras modalidades de luta, inclusive as consideradas paralímpicas, pudessem ser apresentadas aos outros estudantes e aos moradores do bairro em que a escola está inserida, potencializando a sua prática em seu tempo livre?

Espera-se que os estudantes proponham alternativas para a prática de lutas como: propor uma experimentação na escola, convidar professores da academia para realizar uma vivência, etc...

Compartilhe com seu(sua) professor(a) e colegas as **proposições** encontradas e as **ações que poderão ser desencadeadas** pelo seu grupo.

PROFESSOR(A),

1 – Propicie o momento para que os estudantes possam compartilhar as resoluções encontradas pelo seu grupo;

2 – Em uma roda de conversa, desafie seus estudantes a elencarem suas ideias, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Atividade 11 – Explorando algumas das formas individuais das lutas.

Na **décima primeira** atividade, serão exploradas as formas individuais do Caratê, para que ao final da atividade, os estudantes possam desenvolver coreografias (emulando a prática do *Kata*) das modalidades de luta estudadas neste bimestre. Esta atividade será dividida em **duas partes**.

Na **primeira parte** é apresentada uma tabela com a divisão dos três elementos que caracterizam o aprendizado das técnicas do Caratê e, logo em seguida, é indicado um vídeo que exemplifica especificamente o elemento do *Kata*.

Parte 1:

Por meio dos nossos estudos neste bimestre, pudemos conhecer um pouco da grandeza do **Caratê**, do **Boxe** e do ***Muay Thai***, praticando algumas das suas técnicas de ataque e defesa, bem como algumas das bases e os movimentos dos membros inferiores.

Dentre estas modalidades, o Caratê desenvolve as suas técnicas em um formato de aprendizado que é dividido em **três elementos**, sendo:

Kihon: é a prática dos movimentos individuais. Por meio da repetição dos exercícios, busca-se aperfeiçoá-los e torná-los naturais. A prática dos fundamentos é essencial. Sem o domínio dos fundamentos, as técnicas não terão a eficiência necessária para aplicá-las ao *Kumite*.
Kata: são os exercícios formais. É uma luta simulada contra oponentes imaginários, onde todo movimento tem uma aplicação prática, de defesa ou de ataque. O *Kata* é a raiz do Caratê, de onde todas as técnicas de luta e defesa florescem.
Kumite: Originalmente, o treino com lutas não fazia parte do aprendizado do Caratê, pois os mestres tradicionais sempre consideram os golpes como potencialmente letais. Contudo, com o advento do Caratê moderno, o *Kumite* foi sendo incorporado aos treinamentos, como meio de dar aplicação prática das técnicas estudadas diante de um adversário real. Seu objetivo é demonstrar a efetividade tanto das técnicas de ataque como de defesa.

Com os seus colegas e professor(a), assistam ao vídeo a seguir, que exemplifica a prática de alguns ***Katas*** **do Caratê**:

- jcferois hd !. 1,2,3,4,5,6,7e8 kata. 5'13". 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=m_s-ZWXTwSE>. Acesso em: 10 mar. 2020.

Na **segunda parte**, é solicitado aos estudantes que, em grupos, elaborem coreografias que deverão ser apresentadas para a turma, utilizando as movimentações dos *Kata*, levando em consideração as técnicas das modalidades de luta estudadas no bimestre. Para as apresentações são indicados alguns critérios que constam na tabela a seguir.

Parte 2:

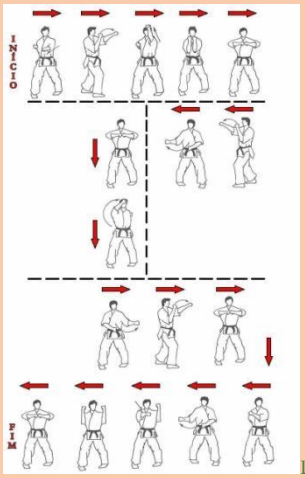
Agora que conhecemos um pouco mais de um dos elementos de aprendizado das técnicas do Caratê, vamos colocar em ação os nossos conhecimentos?

Organize-se com os seus colegas em grupos de até cinco pessoas para que criem um tipo de sequência (parecida com um ***Kata***), elaborando uma **"espécie de coreografia"**, aplicando as **movimentações e técnicas** das lutas estudadas anteriormente. Cada grupo deverá escolher somente uma entre as modalidades (Caratê, Boxe ou *Muay Thai*) e a sua coreografia deverá ser apresentada para o professor e colegas.

Para dinamizar a atividade, elencamos alguns **critérios** para a composição das coreografias, sendo:

- A apresentação deverá ter a duração de, no mínimo, 1 minuto e 30 segundos, e não poderá exceder 2 minutos;
- No início da apresentação, todos os componentes do grupo deverão efetuar o cumprimento *("OSS!")*, estudado anteriormente;
- A coreografia deverá ser composta por, no mínimo, 20 movimentos;
- Deverão ser contempladas as técnicas de movimentação dos membros inferiores e bases e as técnicas de ataque e defesa da modalidade de luta escolhida pelo grupo;
- As técnicas de ataque e defesa deverão ser intercaladas;
- A movimentação deverá efetuar o percurso do formato da letra "H", desenhada na linha pontilhada da ilustração abaixo.

EX:



Diego Diaz Sanchez

Compartilhe e apresente aos seus colegas e professor(a) as **coreografias** elaboradas pelo seu grupo.

PROFESSOR(A),

1 – Assista ao vídeo antes de apresentá-lo para a sua turma. Certifique-se de que não possui dúvidas sobre as informações apresentadas para poder auxiliar os estudantes em suas análises caso seja necessário;

2 – Prepare o ambiente com antecedência, certificando-se de que todo o equipamento necessário está em ordem e funcionando corretamente;

3 – Propicie momentos de discussão sobre as análises entre a turma e procure sanar possíveis dúvidas;

4 – Desafie seus estudantes a elencarem as informações estudadas, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles.

5 – Propicie o momento para que os estudantes possam apresentar as suas coreografias;

6 – Em uma roda de conversas, desafie seus estudantes a elencarem as técnicas das modalidades apresentadas pelos grupos, anotando na lousa tudo o que for levantado por eles, potencializando o aprendizado de sua turma.

Atividade 12 – O que eu aprendi?

A **décima segunda** atividade propiciará aos estudantes a oportunidade de realizar a **retomada dos estudos** realizados no bimestre por meio da **resolução de uma situação problema**.

Estamos chegando ao final das atividades deste bimestre. Que tal realizarmos uma retomada dos estudos que realizamos sobre as lutas? Vamos lá!
Organizados em duplas ou trios, vamos refletir e testar nossos conhecimentos resolvendo o problema a seguir:

Na E.E. Eder Jofre, o professor propôs para a sua turma de estudantes algumas aulas práticas de lutas, apresentando técnicas do Caratê, do Boxe e do *Muay Thai*. Logo no início da aula, numa conversa com os estudantes, alguns deles relataram as suas experiências com as lutas.
Pedro e Matheus eram dois dos estudantes que praticavam Capoeira aos finais de semana no Programa Escola da Família. Gustavo, disse que acompanhava com frequência as lutas de *MMA* pela televisão, mas nunca havia praticado nenhuma modalidade.

Mariana, que frequentava a Turma de ACD de voleibol, disse que participaria das aulas, mas só se fosse com outras meninas. Thaís frequenta as aulas de Caratê desde os oito anos de idade e já participou de competições, inclusive, representando a escola. Já a Luana também disse que participaria da prática, mas estava com medo de se machucar, pois não havia equipamentos de segurança para protegê-la.
Isaque, que é cadeirante, assim como, Augusto, que é cego, estavam ávidos para vivenciar as técnicas das lutas, mas não sabiam se conseguiriam participar. Apesar do cenário bem variado, o professor apresentou para a turma algumas técnicas das modalidades de luta que seriam estudadas por eles, o que despertou a curiosidade de todos.

Levando em consideração todos os estudos realizados neste bimestre, quais combinados o seu grupo poderia sugerir para que todos participem das aulas das modalidades de Caratê, Boxe e *Muay Thai*?
Espera-se que os estudantes abordem a importância do respeito aos colegas durante as práticas, vivenciando as técnicas com cuidado e responsabilidade.

Quais objetos poderiam ser utilizados nas aulas para apoiar as vivências práticas?
Espera-se que os estudantes possam sugerir alguns objetos, como a bexiga (utilizada nas vivências das atividades 4, 5 e 6), colchonetes (caso haja disponibilidade), bolas esportivas, entre outros.

Quais estratégias podem ser sugeridas pelos grupos para que sejam evitados acidentes durante as práticas?
Espera-se que os estudantes relatem a importância dos procedimentos de segurança durante as práticas, para que todos possam experimentar as diversas técnicas das modalidades de luta elencadas, sem a tentativa de acertar os colegas e evitando acidentes.

Seria possível construir equipamentos de segurança com materiais recicláveis?
Espera-se que os estudantes citem algumas possíveis adaptações com a utilização de materiais recicláveis, como, por exemplo:

- Ric Saliki. **Tutorial: Como montar um aparelho bom e barato para treino de Boxe. 4'18".** 2016. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2HJ3ncJHGxI>. Acesso em: 10 mar. 2020.

Quais adaptações devem ser realizadas para a participação dos estudantes com deficiência?
Espera-se que os estudantes retomem as adaptações que foram elencadas na atividade 9 e possam criar novas.

Compartilhe com seu(sua) professor(a) e colegas as **soluções** encontradas pelo seu grupo.

PROPOSTA DE AVALIAÇÃO E RECUPERAÇÃO

Esta **Situação de Aprendizagem** chegou ao fim, portanto, é importante que você verifique se os **objetos do conhecimento (lutas do mundo e esportes de combate)** foram compreendidos pela sua turma por meio das produções, participações, experimentações da prática corporal, resoluções de situações problemas, reflexões, entre outros. Caso isto não tenha ocorrido, você poderá propiciar atividades diferenciadas para garantir a aprendizagem dos estudantes e revisitar de outra maneira este percurso. Sugerimos o uso de outros vídeos, pesquisas com questões norteadoras, leitura de diferentes textos e novas práticas corporais que contemplem o tema.

Versão preliminar

Créditos

Elaboração:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes - Equipe Curricular de Educação Física

Adriana Cristina David Pazian - PCNP da DE São Carlos

Diego Diaz Sanchez - PCNP da DE Guarulhos Norte

Érika PorrelliDrigo - PCNP da DE Capivari

Felipe Augusto Lucci- PCNP da DE Itu

Flavia Naomi Kunihira Peixoto - PCNP da DE Suzano

Isabela Muniz dos Santos Cáceres -PCNP da DE de Votorantim

Janice Eliane Ferreira Bracci - PCNP da DE José Bonifácio

Joice Regina Simões - PCNP da DE Campinas Leste

Josecarlos Tadeu Barbosa Freire - PCNP da DE Bragança

Katia Mendes Silva - PCNP da DE Andradina

Lígia Estronioli de Castro- PCNP da DE Bauru

Meire Grassmann Guido Estigaribia - PCNP da DE Americana

Nabil José Awad - PCNP da DE Caraguatatuba

Neara Isabel de Freitas Lima- PCNP da DE Sorocaba

Roseane Minatel de Mattos - PCNP da DE Adamantina

Sueli Aparecida Galante - PCNP da DE Sumaré

Tiago Oliveira dos Santos- PCNP da DE Lins

Thaisa Pedrosa Silva Nunes- PCNP da DE Tupã

Revisão:

Luiz Fernando Vagliengo - Equipe Curricular de Educação Física

Marcelo Ortega Amorim - Equipe Curricular de Educação Física

Mirna Léia Violin Brandt - Equipe Curricular de Educação Física

Sandra Pereira Mendes – Equipe Curricular de Educação Física

Maria Carolina Rebuá Ribeiro- UNDIME

Versão Preliminar