

MATERIAL DE DIVULGAÇÃO.
VERSÃO SUBMETIDA À AVALIAÇÃO.

Suraya Cristina Darido • Irlla Karla dos Santos Diniz • Aline Fernanda Ferreira
Amarilis Oliveira Carvalho • André Luís Ruggiero Barroso • Fernanda Moreto Impolcetto
Laercio Claro Pereira Franco • Wasmar Moreira de Souza Júnior

PRÁTICAS CORPORAIS
EDUCAÇÃO FÍSICA

6º a 9º anos

Componente curricular:
EDUCAÇÃO FÍSICA

MANUAL DO PROFESSOR

MODERNA

MODERNA

Suraya Cristina Darido
Doutora em Psicologia Escolar e Desenvolvimento Humano pela Universidade de São Paulo. Professora adjunta da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

Irlla Karla dos Santos Diniz
Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, em Capivari.

Aline Fernanda Ferreira
Mestra em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professora de Educação Física na rede municipal de Rio Claro.

Amarilis Oliveira Carvalho
Mestra em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professora de Educação Física do Ensino Fundamental e Ensino Médio na rede municipal de São Paulo.

André Luís Ruggiero Barroso
Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professor universitário em instituição particular e professor de Educação Física na rede municipal de Paulínia.

Fernanda Moreto Impolcetto
Doutora em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professora assistente doutora do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho de Rio Claro.

Laercio Claro Pereira Franco
Doutor em Desenvolvimento Humano e Tecnologias, na área de Tecnologias nas Dinâmicas Corporais pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho. Professor universitário em instituição particular e professor de Educação Física na rede municipal de Campinas.

Osmar Moreira de Souza Júnior
Doutor em Educação Física, na área de Educação Física e Sociedade pela Universidade Estadual de Campinas. Professor do Departamento de Educação Física e Motricidade Humana da Universidade Federal de São Carlos.

PRÁTICAS CORPORAIS

EDUCAÇÃO FÍSICA

6º a 9º anos

Componente curricular: EDUCAÇÃO FÍSICA

MANUAL DO PROFESSOR

1ª edição

São Paulo, 2018

MODERNA

Coordenação editorial: Marisa Martins Sanchez
Edição de texto: Sérgio Paulo Braga, Marisa Martins Sanchez, Luciana Soares da Silva
Assistência editorial: Magda Reis
Assessoria didático-pedagógica: Alex Tahara, Alexandre Martins, Amanda Gabriele Milani, Bruno Martins Ferreira, Dandara de Carvalho Soares, Flavio Lara da Silveira Zaghi, Juliano Daniel Boscatto, Luís Fernando Rocha Rosário, Luiz Seabra Júnior, Raphaell Moreira Martins, Telma Cristiane Gaspari, Vitor Abdias Cabót Germano
Leitura crítica do material digital: Heitor de Andrade Rodrigues
Gerência de *design* e produção gráfica: Everson de Paula
Coordenação de produção: Patricia Costa
Suporte administrativo editorial: Maria de Lourdes Rodrigues
Coordenação de *design* e projetos visuais: Marta Cerqueira Leite
Projeto gráfico: Luís Vassalo
Capa: Bruno Tonel, Douglas Rodrigues José, Mariza de Souza Porto
Ilustração: Luiz Augusto Barboza
Coordenação de arte: Wilson Gazzoni Agostinho
Edição de arte: Jorge Katsumata, Nilza Shizue Yoshida
Editoração eletrônica: MRS Editorial
Coordenação de revisão: Maristela S. Carrasco
Revisão: Cárita Negromonte, Cecilia Oku, Fernanda Marcelino, Leila dos Santos, Mônica Surrage, Renata Brabo, Renato Bacci, Rita de Cássia Sam, Simone Garcia, Thiago Dias, Vânia Bruno
Coordenação de pesquisa iconográfica: Luciano Baneza Gabarron
Pesquisa iconográfica: Marcia Mendonça, Camila D'Angelo, Renata Martins
Coordenação de *bureau*: Rubens M. Rodrigues
Tratamento de imagens: Fernando Bertolo, Joel Aparecido, Luiz Carlos Costa, Marina M. Buzzinaro
Pré-impressão: Alexandre Petreca, Everton L. de Oliveira, Marcio H. Kamoto, Vitória Sousa
Coordenação de produção industrial: Wendell Monteiro
Impressão e acabamento:

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Práticas corporais : educação física : 6º a 9º anos : manual do professor / Suraya Cristina Darido.... [et al.]. – 1. ed. – São Paulo : Moderna, 2018.

Outros autores: Irlla Karla dos Santos Diniz, Aline Fernanda Ferreira, Amarilis Oliveira Carvalho, André Luís Ruggiero Barroso, Fernanda Moreto Impolcetto, Laercio Claro Pereira Franco, Osmar Moreira de Souza Júnior.

Componente curricular: Educação física.
Bibliografia.

1. Educação física – Estudo e ensino (Ensino fundamental) 2. Professores – Formação I. Darido, Suraya Cristina. II. Diniz, Irlla Karla dos Santos. III. Ferreira, Aline Fernanda. IV. Carvalho, Amarilis Oliveira. V. Barroso, André Luís Ruggiero. VI. Impolcetto, Fernanda Moreto. VII. Franco, Laercio Claro Pereira. VIII. Souza Júnior, Osmar Moreira de.

18-18840 CDD-372.86

Índices para catálogo sistemático:
1. Educação física : Ensino fundamental 372.86

Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.
Todos os direitos reservados

EDITORA MODERNA LTDA.
Rua Padre Adelino, 758 – Belenzinho
São Paulo – SP – Brasil – CEP 03303-904
Vendas e Atendimento: Tel. (0_ _11) 2602-5510
Fax (0_ _11) 2790-1501
www.moderna.com.br
2018
Impresso no Brasil

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO, 7

6º ANO

DANÇAS

TEMA Danças urbanas: o *freestyle* no *hip-hop* 20
Para começar 20
Análise e Compreensão – *A classificação das danças: quais delas devo ensinar?*; *O movimento* hip-hop 21
Experimentação e Fruição 22
Passos de *freestyle*; Saltos de *freestyle*; Montagem de uma sequência coreográfica
Construção de valores 27
Hip-hop e síndrome de Down
Avaliação e Registro 28

GINÁSTICAS

TEMA Ginástica de condicionamento físico 29
Para começar 29
Análise e Compreensão – *As capacidades físicas* 31
Experimentação e Fruição 32
Força; Flexibilidade; Agilidade; Velocidade; Resistência; Equilíbrio
Construção de valores 38
Espaços para a ginástica de condicionamento físico
Avaliação e Registro 39

ESPORTES

TEMA 1 Esportes de precisão 40
Para começar 40
Análise e Compreensão – *História e objetivo* 41
Experimentação e Fruição 41
Jogando golfe
Construção de valores 43
Jogo de golfe às cegas
Avaliação e Registro 43

TEMA 2 Esportes técnico-combinatórios 44
Para começar 44
Análise e Compreensão – *A ginástica artística* 44
Experimentação e Fruição 45
Circuito dos elementos básicos e acrobacias; Construção de uma sequência no aparelho solo da ginástica artística
Construção de valores 48
Música para todos!
Avaliação e Registro 49

TEMA 3 Lógica interna dos esportes de invasão 50
Para começar 50
Análise e Compreensão – *Com a bola, atacar; sem a bola, defender* 51
Experimentação e Fruição 51
Jogo de pegador com bola; Mãe da rua com bola; Ataque à fortaleza
Construção de valores 54
Pessoas com deficiência e esportes de invasão
Avaliação e Registro 54

BRINCADEIRAS E JOGOS

TEMA Quais motivos levam uma pessoa a brincar com jogos eletrônicos? 55
Para começar 55
Análise e Compreensão – *Os usos dos jogos eletrônicos* 56
Experimentação e Fruição 57
Diferentes jogos eletrônicos; Futebol eletrônico; Futebol real
Construção de valores 59
Boliche eletrônico; Boliche real (adaptado e simplificado)
Avaliação e Registro 60

LUTAS

TEMA Lutas indígenas 61
Para começar 61
Análise e Compreensão – *O lúdico e as lutas do povo Kalapalo* 62
Experimentação e Fruição 63
Luta do toque no joelho; Luta dos jacarés; Joelho valioso; Luta do ikindene
Construção de valores 65
Luta solidária
Avaliação e Registro 66

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

TEMA 1 *Parkour* 67
Para começar 67
Análise e Compreensão – *Para entender o* parkour*; Práticas corporais de aventura e preservação ambiental* 68
Experimentação e Fruição 69
Pega-pega alto: fuga do bandido; Salto horizontal "de um prédio ao outro"; Salto sobre mureta; Criando o *parkour* – o percurso; Pique bandeira *parkour*

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

COMERCIAL

Construção de valores ... 70
Superando obstáculos
Avaliação e Registro ... 71

TEMA 2 Sobre rodas ... 72
Para começar ... 72
Análise e Compreensão – *Adaptação das práticas corporais de aventura sobre rodas na escola* ... 72
Experimentação e Fruição ... 73
Exploração do espaço e dos equipamentos sobre rodas; Sobre rodas com um número reduzido de equipamentos; Sobre rodas com um bom número de equipamentos; Leis de trânsito
Construção de valores ... 75
Sobre rodas com os olhos vendados
Avaliação e Registro ... 75

7º ANO

DANÇAS

TEMA Danças urbanas: o grafite no *hip-hop* ... 77
Para começar ... 77
Análise e Compreensão – *O grafite no* hip-hop ... 78
Experimentação e Fruição ... 80
Qual dança é urbana?; Dando vida ao grafite; Passos de *freestyle*
Construção de valores ... 82
Grafite *versus* pichação
Avaliação e Registro ... 83

GINÁSTICAS

TEMA Ginástica de condicionamento físico: exercícios de resistência e flexibilidade ... 84
Para começar ... 84
Análise e Compreensão – *Flexibilidade como condicionante de* performances *físicas; Resistência aeróbia como condicionante de* performances *físicas* ... 85
Experimentação e Fruição ... 86
Flexibilidade; Resistência aeróbia
Construção de valores ... 90
Corrida cooperativa
Avaliação e Registro ... 91

ESPORTES

TEMA 1 Esportes de marca ... 92
Para começar ... 92
Análise e Compreensão – *Provas olímpicas do atletismo* ... 93
Experimentação e Fruição ... 94
Evolução das técnicas do salto em altura; Diferença entre as provas de salto em distância e salto triplo
Construção de valores ... 97
Salto em distância às cegas
Avaliação e Registro ... 98

TEMA 2 Esportes técnico-combinatórios ... 99
Para começar ... 99
Análise e Compreensão – *A ginástica rítmica* ... 99
Experimentação e Fruição ... 100
A bola; Construção de coreografia em conjunto
Construção de valores ... 104
Ginástica rítmica para todos
Avaliação e Registro ... 104

TEMA 3 Esportes de invasão: futebol e futsal ... 105
Para começar ... 105
Análise e Compreensão – *A importância da dimensão tática no futebol* ... 105
Experimentação e Fruição ... 106
Jogo de pegador nas linhas da quadra; Jogo do contra-ataque; Jogo dos setores
Construção de valores ... 108
Futebol generificado
Avaliação e Registro ... 110

BRINCADEIRAS E JOGOS

TEMA A evolução dos jogos eletrônicos ... 111
Para começar ... 111
Análise e Compreensão – *A evolução dos jogos eletrônicos e gênero esportivo* ... 111
Experimentação e Fruição ... 112
Modernização dos consoles
Construção de valores ... 114
Esqui alpino
Avaliação e Registro ... 115

LUTAS

TEMA Capoeira, uma luta brasileira ... 116
Para começar ... 116
Análise e Compreensão – *História e características da capoeira* ... 119
Experimentação e Fruição ... 120
Os golpes; Pega-pega capoeira; A roda
Construção de valores ... 124
Capoeira para todos
Avaliação e Registro ... 125

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

TEMA 1 Escalada artificial ... 126
Para começar ... 126
Análise e Compreensão – *A escalada artificial* ... 127
Experimentação e Fruição ... 127
Escalada horizontal 1: a "montanha horizontal"; Escalada horizontal 2: a montanha
Construção de valores ... 128
Escalada com limitações físicas

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

Análise e Compreensão – Boulder, *a escalada baixa* 129
Experimentação e Fruição 130
Boulder adaptado (no alambrado); Competição por equipe
TEMA 2 ***Slackline*** 132
Para começar 132
Análise e Compreensão – *Para conhecer o* slackline 132
Experimentação e Fruição 133
Pega-pega nas linhas; Pega-pega trenzinho; Equilíbrio-*line*; O *trickline*
Construção de valores 135
Cooperação e tolerância
Avaliação e Registro 136

8º ANO

DANÇAS

TEMA **Danças de salão: bolero** 137
Para começar 137
Análise e Compreensão – *Danças de salão; Bolero* 138
Experimentação e Fruição 139
Bolero; Construção coreográfica
Construção de valores 143
Bolero de olhos vendados
Avaliação e Registro 144

GINÁSTICAS

TEMA 1 **A ginástica de conscientização corporal** 145
Para começar 145
Análise e Compreensão – *Ginástica de conscientização corporal* 146
Experimentação e Fruição 147
Relaxamento; Meditação; Automassagem
Construção de valores 149
Relaxamento com os olhos vendados
Avaliação e Registro 150
TEMA 2 **Ginástica de condicionamento físico: exercícios de força e velocidade e riscos no uso de esteroides anabolizantes** 151
Para começar 151
Análise e Compreensão – *Treinamento de força e velocidade e o perigo dos anabolizantes* 152
Experimentação e Fruição 152
Exercícios de velocidade; Circuito de exercícios de força
Construção de valores 155
Debate: saúde e estética
Avaliação e Registro 156

ESPORTES

TEMA 1 **Esportes de rede/quadra dividida** 157
Para começar 158
Análise e Compreensão – *Aprender sobre o* badminton 159
Experimentação e Fruição 159
Badminton
Construção de valores 160
Badminton paralímpico
Avaliação e Registro 161
TEMA 2 **Esportes de campo e taco** 162
Para começar 162
Análise e Compreensão – *Críquete, que esporte é esse?* 163
Experimentação e Fruição 164
Vamos jogar críquete!
Construção de valores 165
Críquete com limitação de membros inferiores
Avaliação e Registro 165
TEMA 3 **Esportes de invasão: handebol** 166
Para começar, ... 166
Análise e Compreensão – *Regras e ações básicas do handebol* 166
Experimentação e Fruição 168
Jogo de handebol sem drible e com superioridade numérica ofensiva; Jogo de handebol com "comissão técnica"
Construção de valores 170
A escolha dos times
Avaliação e Registro 171

LUTAS

TEMA **Variações dos elementos das lutas do mundo** 172
Para começar 172
Análise e Compreensão – *Lutas do mundo: os esportes de combate e as artes marciais* 172
Experimentação e Fruição 173
Luta do tapão
Análise e Compreensão – *Breve caracterização do* muay thai 174
Experimentação e Fruição 178
Circuito de treinamento analítico e sintético das técnicas; Estafeta do *muay thai*
Construção de valores 180
Valores das artes marciais
Avaliação e Registro 180

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

TEMA 1 **Arvorismo** 181
Para começar 181
Análise e Compreensão – *Ser humano e natureza* 182
Experimentação e Fruição 183
Siga o mestre equilibrando; Falsa baiana próxima ao chão; Falsa baiana sobre banco; Falsa baiana aérea; Arvorismo em circuito

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Construção de valores 185
Debate sobre a inclusão de pessoas com deficiência
Avaliação e Registro 185
TEMA 2 Surfe 186
Para começar 186
Análise e Compreensão – *História do surfe; Como trabalhar o surfe na escola* 186
Experimentação e Fruição 187
Quais os tipos de prancha?; Onda e vento; Onda e prancha
Construção de valores 189
Surfe inclusivo
Avaliação e Registro 190

9º ANO

DANÇAS

TEMA Danças de salão: o forró 191
Para começar 191
Análise e Compreensão – *Para conhecer mais sobre o forró* 192
Experimentação e Fruição 192
Forró; Construção coreográfica
Construção de valores 200
Dança sem o sentido da audição
Avaliação e Registro 201

GINÁSTICAS

TEMA Ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico: diferenças e semelhanças 202
Para começar 202
Análise e Compreensão – *Conscientização corporal* versus *condicionamento físico* 203
Experimentação e Fruição 203
Circuito de condicionamento físico; Antiginástica
Construção de valores 205
Massagem em duplas
Avaliação e Registro 206

ESPORTES

TEMA 1 Esportes de rede/quadra dividida 207
Para começar 207
Análise e Compreensão – *Transformações do voleibol de quadra* 208
Experimentação e Fruição 209
O voleibol em diferentes períodos da história; O voleibol e a tecnologia
Construção de valores 211
Premiação para homens e mulheres no voleibol
Avaliação e Registro 212
TEMA 2 Esportes de combate 213
Para começar 213
Análise e Compreensão – *Vamos aprender sobre o boxe* 214
Experimentação e Fruição 216
Movimentos e golpes do boxe; Plenária: utilização ou não do capacete de proteção no boxe
Construção de valores 218
Lutas são somente para homens?
Avaliação e Registro 218
TEMA 3 Esportes de invasão: basquetebol 219
Para começar 219
Análise e Compreensão – *Basquetebol, sociedade, cultura, economia e globalização* 219
Experimentação e Fruição 220
Jogo de basquetebol espetacularizado
Construção de valores 222
Basquetebol com classificação funcional
Avaliação e Registro 223

LUTAS

TEMA 1 Variações dos elementos das lutas agarradas do mundo 224
Para começar 224
Análise e Compreensão – *Lutas do mundo: esportes de combate e as artes marciais de agarramento* 224
Experimentação e Fruição 225
Empurra-empurra com os pés; Estoure a corrente
Construção de valores 226
Lutas agarradas
Avaliação e Registro 226
TEMA 2 *Brazilian jiu-jitsu* 227
Para começar 227
Análise e Compreensão – *O jiu-jítsu brasileiro* 227
Experimentação e Fruição 228
Luta da imobilização
Construção de valores 230
Toda luta deve ser violenta?
Avaliação e Registro 230

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

TEMA Corrida de orientação 231
Para começar 231
Análise e Compreensão – *Para entender a corrida de orientação; Utilização dos quatro pontos cardeais; Utilização de mapas* 232
Experimentação e Fruição 234
Fazendo croquis; Corrida de orientação (cooperativa)
Construção de valores 236
Corrida de orientação tradicional em grupo; Corrida de aventura de baixa mobilidade
Avaliação e Registro 238

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, a Educação Física passou por diversos questionamentos quanto ao seu papel na escola, colocando em suspeição sua condição de área de conhecimento. Nesse escopo, o conjunto de abordagens teóricas que dominaram a cena da Educação Física ao longo dos anos 1980, conhecidas como Movimento Renovador[1], proporcionou encaminhamentos importantes para a área, colocando os objetivos da Educação Física escolar no centro dos debates. Uma das metas desse movimento foi atribuir maior significado à disciplina, transpondo visões reducionistas que a colocavam na condição de espaço de não aprendizagem.

Foi nesse cenário que o conceito de cultura corporal de movimento ganhou força e passou a ser amplamente disseminado, denotando o conjunto de práticas corporais que foram produzidas e transformadas com o desenvolvimento da humanidade. Entre essas práticas, é possível destacar os jogos e as brincadeiras, os esportes, as danças, as lutas, as ginásticas e as práticas corporais de aventura. A Educação Física passou então a assumir, como função primária, a integração dos alunos na esfera da cultura corporal de movimento, instrumentalizando-os para usufruir desses saberes de maneira contextualizada e autônoma (BRASIL, 1997)[2].

Nesse processo de integração, além do aprendizado por meio das vivências, os alunos precisam refletir sobre como essas práticas se relacionam socialmente, quais são seus impactos e transformações históricas, as interferências da mídia, os valores envolvidos, as questões políticas e culturais, entre outras. A nossa expectativa é de que a aprendizagem das práticas corporais seja realizada considerando uma visão integral de corpo e de mundo.

Portanto, a Educação Física na escola deve proporcionar, por meio das práticas corporais, a igualdade de oportunidades, a reflexão crítica, a inclusão, o respeito às diferenças, sejam elas étnicas, religiosas, sociais ou de gênero, o conhecimento histórico e os saberes articulados com a promoção de diferentes significados relacionados com essas práticas, em especial os ligados à saúde e ao lazer. A perspectiva cultural propõe que os alunos sejam autônomos para refletir diversos conteúdos considerando os conhecimentos compartilhados e construídos nas aulas, extrapolando a reprodução de movimentos e técnicas.

Adotando essa perspectiva, nós nos alinhamos com autores importantes da área, tais como Suraya C. Darido, Mauro Betti, Jocimar Daolio, Valter Bracht, Elenor Kunz, entre outros, que assumem os objetos de ensino da Educação Física como conhecimentos ou produções corporais historicamente situadas.

Utilizamos a Base Nacional Comum Curricular – BNCC (BRASIL, 2017)[3] como documento orientador desta obra, tendo como referência os objetivos de aprendizagem preconizados para o componente curricular Educação Física. A BNCC é um documento curricular de âmbito nacional cujo objetivo é determinar os conhecimentos essenciais a que os alunos devam ter acesso e se apropriar durante todo o período da Educação Básica nos diversos componentes curriculares. É a primeira vez na história que temos um documento que propõe uma organização curricular nacional para a Educação Física, o que, do nosso ponto de vista, representa um avanço para a área, pois favorece melhor compreensão do que devemos ensinar em cada momento do

1 O Movimento Renovador na Educação Física configurou-se um conjunto de debates e pesquisas sobre o papel desse componente curricular na escola. O movimento questionava pressupostos relacionados ao enfoque dado ao esporte e à aptidão física. As aulas eram reducionistas e excludentes, concentrando-se em aspectos biológicos e físicos, o que por vezes desconsiderava os alunos menos aptos. O Movimento Renovador aproximou a Educação Física das teorias críticas da Educação, bem como de questões políticas e sociais, estabelecendo novos objetivos e princípios pedagógicos que foram delineados a partir do olhar de diferentes tendências pedagógicas (BRASIL, 1997).

2 BRASIL. *Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN)*. Educação Física. Brasília, 1997. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2018.

3 BRASIL. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. Brasília: MEC, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/06/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf>. Acesso em: 28 ago. 2018.

percurso formativo, viabilizando a formulação de expectativas de aprendizagem. Ademais, podemos diminuir o abismo que separa as aulas de Educação Física em todo o país, garantindo aos alunos e à comunidade um conhecimento maior sobre o papel desse componente curricular.

A Educação Física está inserida na área de Linguagens, pois as práticas corporais presentes na cultura corporal de movimento se apresentam como textos culturais, permitindo produção, reprodução, leitura e interpretação. Os gestos constituem a linguagem corporal que possuímos e transformamos nos âmbitos culturais. Eles são responsáveis por expressar desejos, emoções, sentimentos e mensagens diversas. Nessa perspectiva, durante o processo pedagógico, os movimentos humanos não são abordados de forma isolada, mas considerados com base nas questões socioculturais que permeiam o dia a dia dos alunos.

Além disso, consideramos também as mensagens e as possibilidades de interpretação que podem ser desenvolvidas com base nos códigos e signos que são estabelecidos com a comunidade, a fim de atuar na ampliação do vocabulário corporal dos alunos por meio de danças, ginásticas, esportes, jogos e brincadeiras, lutas e práticas corporais de aventura.

Procuramos também contemplar as competências gerais da BNCC, as competências específicas da área de Linguagens e as do componente curricular Educação Física, a saber:

Competências gerais

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.
2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.
3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.
4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.
5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.
6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.
7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.
8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.
9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.
10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Competências específicas da área de Linguagens

1. Compreender as linguagens como construção humana, histórica, social e cultural, de natureza dinâmica, reconhecendo-as e valorizando-as como formas de significação da realidade e expressão de subjetividades e identidades sociais e culturais.
2. Conhecer e explorar diversas práticas de linguagem (artísticas, corporais e linguísticas) em diferentes campos da atividade humana para continuar aprendendo, ampliar suas possibilidades de participação na vida social e colaborar para a construção de uma sociedade mais justa, democrática e inclusiva.
3. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao diálogo, à resolução de conflitos e à cooperação.
4. Utilizar diferentes linguagens para defender pontos de vista que respeitem o outro e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, atuando criticamente frente a questões do mundo contemporâneo.
5. Desenvolver o senso estético para reconhecer, fruir e respeitar as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, inclusive aquelas pertencentes ao patrimônio cultural da humanidade, bem como participar de práticas diversificadas, individuais e coletivas, da produção artístico-cultural, com respeito à diversidade de saberes, identidades e culturas.
6. Compreender e utilizar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares), para se comunicar por meio das diferentes linguagens e mídias, produzir conhecimentos, resolver problemas e desenvolver projetos autorais e coletivos.

Competências específicas de Educação Física

1. Compreender a origem da cultura corporal de movimento e seus vínculos com a organização da vida coletiva e individual.
2. Planejar e empregar estratégias para resolver desafios e aumentar as possibilidades de aprendizagem das práticas corporais, além de se envolver no processo de ampliação do acervo cultural nesse campo.
3. Refletir, criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais.
4. Identificar a multiplicidade de padrões de desempenho, saúde, beleza e estética corporal, analisando, criticamente, os modelos disseminados na mídia e discutir posturas consumistas e preconceituosas.
5. Identificar as formas de produção dos preconceitos, compreender seus efeitos e combater posicionamentos discriminatórios em relação às práticas corporais e aos seus participantes.
6. Interpretar e recriar os valores, os sentidos e os significados atribuídos às diferentes práticas corporais, bem como aos sujeitos que delas participam.
7. Reconhecer as práticas corporais como elementos constitutivos da identidade cultural dos povos e grupos.
8. Usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliar as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.
9. Reconhecer o acesso às práticas corporais como direito do cidadão, propondo e produzindo alternativas para sua realização no contexto comunitário.
10. Experimentar, desfrutar, apreciar e criar diferentes brincadeiras, jogos, danças, ginásticas, esportes, lutas e práticas corporais de aventura, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.

Esta obra propicia uma formação crítica, criativa e participativa dos alunos, possibilitando-lhes que, por meio de práticas corporais, reflitam, questionem e debatam sobre elas durante as aulas de Educação Física e que possam transferir tais procedimentos para além dos limites da escola.

Esta produção ocorreu de forma colaborativa a fim de auxiliá-lo na tematização dos conteúdos da cultura corporal de movimento de maneira integral e dialógica. Salientamos que livros didáticos são ferramentas relevantes para o trabalho docente, pois orientam o planejamento educacional e oferecem um suporte significativo na organização dos saberes, sobretudo para o componente curricular Educação Física, que não possui tradição nesse campo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Contudo, vale ponderar que não pretendemos determinar ou limitar sua atuação, uma vez que, como mediador do processo de ensino-aprendizagem, você deve gerenciar a formação dos alunos e utilizar os materiais disponíveis para fazer as adequações necessárias ao seu contexto escolar.

Visto que adotamos a BNCC como fundamento teórico para a organização desta obra, propomos seis práticas corporais: danças, ginásticas, esportes, brincadeiras e jogos, lutas e práticas corporais de aventura, de modo que todas foram apresentadas no documento como saberes essenciais da Educação Física e, em particular, dos anos finais do Ensino Fundamental.

Adotamos os mesmos critérios da BNCC para seleção e organização das práticas corporais (identificadas como unidades temáticas) e das suas manifestações (elencadas como Objetos de Conhecimento).

Procuramos também, ao longo das unidades temáticas, atender aos objetivos de aprendizagem propostos para cada objeto de conhecimento, delineado ano a ano, sugerindo estratégias metodológicas, atividades práticas, textos de apoio (presentes na seção "Análise e Compreensão"), leituras complementares (sugeridas no boxe "Para saber mais") e sugestões de avaliação e reflexões (presentes na seção "Avaliação e Registro").

Procuramos explorar também as dimensões do conhecimento que tratam das representações que atravessam as práticas corporais e ampliam as possibilidades de aprendizagem por meio de um processo formativo e contextualizado. Segundo a BNCC, as dimensões abordadas nas aulas de Educação Física são: experimentação, fruição, análise, compreensão, construção de valores, uso e apropriação, reflexão sobre a ação e protagonismo comunitário.

A experimentação refere-se às vivências com as práticas corporais, isto é, aos conhecimentos alcançados por meio das experiências. Já a fruição diz respeito ao desfrutar dos saberes atrelados a essas experiências. Dessa maneira, optamos por abordar essas duas dimensões de maneira unificada, destacando o potencial que elas têm no tratamento dessas duas vertentes.

As dimensões de análise e compreensão estão associadas aos saberes conceituais, de modo que a primeira está diretamente ligada ao processo de entendimento das características intrínsecas (lógica interna) das práticas corporais, e a segunda, à interpretação dessas práticas e seus desdobramentos no contexto sociocultural (lógica externa).

Aprofundamos essas dimensões principalmente por meio de textos informativos que tematizam a cultura corporal de movimento de forma crítica e que possibilitam aprofundar os saberes relacionados às práticas corporais.

A construção de valores refere-se às discussões que viabilizam a aprendizagem de valores considerando a formação de um cidadão crítico. Para esse fim, desenvolvemos uma seção para contemplar essa dimensão, pois o tratamento de valores e atitudes parece ser uma dificuldade recorrente dos professores. Nossa intenção é proporcionar um trabalho planejado com valores que não se dê apenas por meio de ações esporádicas.

As dimensões de uso e apropriação, reflexão sobre a ação e protagonismo comunitário são tematizadas de modo transversal no decorrer do livro, ou seja, em diversos momentos você poderá identificá-las sem que haja seções específicas para elas. A dimensão uso e apropriação está associada à experiência prática; no entanto, ela exalta a autonomia que os alunos precisam ter para usufruir das práticas corporais para além do espaço de aula. Já a reflexão sobre a ação vincula-se ao processo reflexivo intencional oriundo da observação das vivências corporais, enquanto o protagonismo comunitário tangencia a atuação dos alunos na comunidade.

As unidades temáticas, os objetos de conhecimento e as habilidades elencadas na BNCC estão assim distribuídos e relacionados às propostas de práticas didático-pedagógicas no livro do 6º ao 9º ano:

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

6º ano			
Unidades temáticas	**Habilidades**	**Objetos de conhecimento**	**Práticas didático-pedagógicas**
Danças	(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos). (EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas. (EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.	Danças urbanas	*Tema – Danças urbanas: o* freestyle *no* hip-hop Conhecer as danças urbanas e valorizar essa manifestação cultural. Experimentar e fruir os gestos e os ritmos dessas danças, bem como os espaços em que elas são realizadas. Diferenciar as danças urbanas de outros tipos de dança.
Ginásticas	(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.	Ginástica de condicionamento físico	*Tema – Ginástica de condicionamento físico* Diferenciar os exercícios físicos das atividades físicas e compreender seus significados. Vivenciar, experimentar e fruir práticas corporais que envolvam as capacidades físicas. Discutir o acesso e a apropriação dos espaços públicos e privados para a prática da ginástica de condicionamento físico.
Esportes	(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. (EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras. (EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica. (EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer). (EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola. Nesta unidade temática, serão abordados os esportes de precisão, esportes de invasão ou territoriais e esportes técnico-combinatórios. Os esportes de marca serão trabalhados no 7º ano.	Esportes de precisão Esportes técnico-combinatórios Esportes de invasão	*Tema 1 – Esportes de precisão* Compreender os elementos da lógica interna do golfe que o incluem na categoria de esportes de precisão. Conhecer as regras, vivenciar a dinâmica do jogo e experimentar movimentos do golfe. Criar possibilidades para realização, de forma adaptada, do golfe no ambiente escolar. *Tema 2 – Esportes técnico-combinatórios* Compreender os elementos da lógica interna da ginástica artística que a incluem na categoria de esporte técnico-combinatório. Vivenciar elementos básicos e acrobacias da ginástica artística. Possibilitar a realização, no ambiente escolar, do aparelho solo da ginástica artística. *Tema 3 – Lógica interna dos esportes de invasão* Reconhecer os elementos que constituem a lógica interna dos esportes de invasão. Compreender e atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis demandados nas fases ofensiva e defensiva dos esportes de invasão.

continua na próxima página

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

continuação do 6º ano

Unidades temáticas	Habilidades	Objetos de conhecimento	Práticas didático-pedagógicas
Brincadeiras e jogos	(EF67EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários. (EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.	Jogos eletrônicos	*Tema – Quais motivos levam uma pessoa a brincar com jogos eletrônicos?* Experimentar diferentes jogos eletrônicos em diferentes plataformas (consoles, *smartphones, tablets* e computadores). Analisar, identificar e compreender os motivos que levam os diferentes grupos etários a optar por esse tipo de jogo.
Lutas	(EF67EF14) Experimentar e fruir diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. (EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente. (EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil. (EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.	Lutas do Brasil	*Tema – Lutas indígenas* Reconhecer o papel das lutas em rituais da cultura dos povos indígenas. Compreender e experimentar a dinâmica da luta ikindene da etnia indígena Kalapalo. Identificar e adotar valores de respeito mútuo e solidariedade presentes nas lutas indígenas.
Práticas corporais de aventura	(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. (EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação. (EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços. (EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.	Práticas corporais de aventura urbanas	*Tema 1* – Parkour Identificar elementos que caracterizam o *parkour* para dar significado a suas manobras e contextualizá-las como movimentos de uma modalidade de aventura. *Tema 2 – Sobre rodas* Conhecer e vivenciar modalidades de aventura variadas sobre rodas e algumas habilidades motoras e perceptivas. Conhecer aspectos sobre equilíbrio e a segurança dessas modalidades.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

7º ano			
Unidades temáticas	**Habilidades**	**Objetos de conhecimento**	**Práticas didático-pedagógicas**
Danças	(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos). (EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas. (EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.	Danças urbanas	*Tema – Danças urbanas: o grafite no* hip-hop Conhecer e valorizar o grafite como manifestação do *hip-hop*. Experimentar e fruir movimentos, gestos e ritmos com base no grafite. Diferenciar as danças urbanas de outras práticas.
Ginásticas	(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática. (EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde. (EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.	Ginástica de condicionamento físico	*Tema – Ginástica de condicionamento físico: exercícios de resistência e flexibilidade* Reconhecer e compreender princípios gerais do condicionamento físico e suas relações com as capacidades físicas flexibilidade e resistência. Experimentar, fruir e compreender os significados das capacidades físicas flexibilidade e resistência por meio de práticas de exercícios de condicionamento físico. Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas à prática de exercícios físicos de flexibilidade e resistência. Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que contribuam para o respeito às diferenças de corpos e *performances* físicas, bem como o acesso e a participação de todos em atividades ligadas ao condicionamento físico e à promoção da saúde.
Esportes	(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. (EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras. (EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica. (EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer). (EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola. Nesta unidade temática, serão abordados os esportes de marca, de invasão ou territoriais e os técnico-combinatórios. Os esportes de precisão foram trabalhados no 6º ano.	Esportes de marca Esportes técnico-combinatórios Esportes de invasão	*Tema 1 – Esportes de marca* Compreender os elementos da lógica interna do atletismo, que integra a categoria de esporte de marca. Vivenciar movimentos de provas de salto do atletismo: saltos em distância, triplo e em altura. Criar possibilidades para realização, de forma adaptada, do atletismo no ambiente escolar. *Tema 2 – Esportes técnico-combinatórios* Compreender a lógica interna da ginástica rítmica, que a inclui na categoria de esporte técnico-combinatório. Vivenciar a manipulação do aparelho bola dessa modalidade. Criar possibilidades para a realização de uma coreografia em conjunto com o aparelho bola. *Tema 3 – Esportes de invasão: futebol e futsal* Reconhecer a manifestação da lógica interna dos esportes de invasão por meio de vivências no futebol e no futsal. Compreender e atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis demandados nas fases ofensiva e defensiva desses esportes.

continua na próxima página

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

continuação do 7º ano

Unidades temáticas	Habilidades	Objetos de conhecimento	Práticas didático-pedagógicas
Brincadeiras e jogos	(EF67EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários. (EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.	Jogos eletrônicos	*Tema – A evolução dos jogos eletrônicos* Experimentar diferentes jogos eletrônicos. Refletir sobre a modernização dos jogos eletrônicos e o acesso a eles. Conhecer e reconhecer as práticas corporais por meio desses jogos.
Lutas	(EF67EF14) Experimentar e fruir diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. (EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente. (EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil. (EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.	Lutas do Brasil	*Tema – Capoeira, uma luta brasileira* Experimentar a capoeira e conhecer as estratégias dessa luta. Compreender seus valores, tais como o respeito ao oponente e os cuidados com a integridade física de todos, bem como refletir sobre os preconceitos relacionados com essa luta. Valorizar a capoeira como expressão corporal integrante da cultura afro-brasileira. Identificar características referentes à roda (instrumentos e organização), às vestimentas e às instalações (locais em que é realizada).
Práticas corporais de aventura	(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais. (EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação. (EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços. (EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.	Práticas corporais de aventura urbanas	*Tema 1 – Escalada artificial* Identificar a escalada como prática corporal de aventura, bem como sua possibilidade de adaptação na escola. *Tema 2:* Slackline Identificar o *slackline* como prática corporal de aventura. Revelar, por meio dessa prática, competências para o trabalho em equipe, liderança e tomada de decisão, bem como para minimizar impactos ambientais.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

8º ano			
Unidades temáticas	**Habilidades**	**Objetos de conhecimento**	**Práticas didático-pedagógicas**
Danças	(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas. (EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. (EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação. (EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.	Danças de salão	*Tema – Danças de salão: bolero* Conhecer e valorizar as danças de salão como uma manifestação cultural relevante. Experimentar, fruir e recriar essas práticas. Experimentar gestos, espaços e ritmos dessas danças. Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão.
Ginásticas	(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito. (EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático, etc.). (EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais. (EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos. (EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.	Ginástica de conscientização corporal Ginástica de condicionamento físico	*Tema 1 – A ginástica de conscientização corporal* Experimentar e fruir as ginásticas de conscientização corporal: relaxamento, meditação e automassagem. Identificar as exigências corporais dessas práticas. *Tema 2 – Ginástica de condicionamento físico: exercícios de força e velocidade e riscos no uso de esteroides anabolizantes* Reconhecer e compreender princípios gerais do condicionamento físico e suas relações com as capacidades físicas força e velocidade. Experimentar, fruir e compreender os significados das capacidades físicas força e velocidade por meio de práticas de exercícios de condicionamento físico. Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas com a prática de exercícios físicos de força e velocidade. Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que contribuam para o respeito às diferenças de corpos e *performances* físicas, bem como para o acesso e a participação de todos em atividades ligadas ao condicionamento físico e à promoção da saúde.
Esportes	(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. (EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas. (EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão	*Tema 1 – Esportes de rede/quadra dividida* Compreender os elementos da lógica interna do *badminton* que o incluem na categoria de esporte de rede/quadra dividida. Conhecer as regras, vivenciar o formato do jogo e experimentar movimentos dessa modalidade. Criar possibilidades para realização de forma adaptada do *badminton* no ambiente escolar. Identificar modalidades esportivas da categoria esporte de rede/quadra dividida que utilizam implemento (raquetes).

continua na próxima página

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

continuação do 8º ano

Unidades temáticas	Habilidades	Objetos de conhecimento	Práticas didático-pedagógicas
Esportes (continuação)	(EF89EF04) 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: rede/parede, campo e taco, invasão e combate. (EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam. (EF89EF06) 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. Nesta unidade temática, são abordados os esportes de rede/quadra dividida ou parede/muro, esportes de invasão ou territoriais e esportes de campo e taco. Os esportes de combate serão trabalhados no 9º ano.	Esportes de rede/parede Esportes de campo e taco Esportes de invasão	*Tema 2 – Esportes de campo e taco* Compreender os elementos da lógica interna do críquete que o incluem na categoria de esportes de campo e taco. Conhecer determinadas regras, experimentar movimentos do críquete e vivenciar a modalidade esportiva. Criar possibilidades para realização, de forma adaptada, desse esporte no ambiente escolar. *Tema 3 – Esportes de invasão: handebol* Compreender um conjunto de regras e ações técnico-táticas do handebol que permitam a prática desse esporte. Atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis nas fases ofensiva e defensiva dessa prática.
Lutas	(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. (EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. (EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.	Lutas do mundo	*Tema – Variações dos elementos das lutas do mundo* Realizar formas diversificadas de ataques e esquivas, imobilização, agarramento, equilíbrio e desequilíbrio associadas a conceitos de diversas lutas do mundo. Transformar jogos de lutas para conceituar a conquista de objetos e território.
Práticas corporais de aventura	(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental. (EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza. (EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.	Práticas corporais de aventura na natureza	*Tema 1 – Arvorismo* Experimentar o arvorismo como modalidade de aventura recreativa que transita do ambiente terrestre para o aéreo, valorizando a segurança e a integridade física pessoal e de terceiros. Identificar algumas questões de preservação ambiental. *Tema 2 – Surfe* Aprender o que é surfe. Conhecer os tipos de prancha e o ambiente em que essa prática é realizada. Vivenciar movimentos típicos dessa modalidade de forma adaptada.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

9º ano			
Unidades temáticas	**Habilidades**	**Objetos de conhecimento**	**Práticas didático-pedagógicas**
Danças	(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas. (EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão. (EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação. (EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.	Danças de salão	*Tema – Danças de salão: o forró* Conhecer e valorizar as danças de salão como manifestações culturais relevantes, em especial, o forró. Experimentar essa prática, bem como seus gestos, espaços e ritmos. Valorizar o forró como dança de salão brasileira.
Ginásticas	(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.	Ginástica de conscientização corporal Ginástica de condicionamento físico	*Tema – Ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico: diferenças e semelhanças* Conhecer e experimentar um tipo de ginástica de condicionamento físico e a antiginástica. Discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde e bem-estar das pessoas.
Esportes	(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. (EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas. (EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica. (EF89EF04) 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: rede/parede, campo e taco, invasão e combate. (EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (*doping*, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam. (EF89EF06) 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.	Esportes de rede/parede Esportes de combate Esportes de invasão	*Tema 1 – Esportes de rede/quadra dividida* Compreender os elementos da lógica interna do voleibol de quadra que o incluem na categoria de esporte de rede/quadra dividida. Entender determinadas alterações das regras do voleibol de quadra ao longo de sua história. Vivenciar o jogo de voleibol de quadra seguindo sua normatização em distintos períodos. *Tema 2 – Esportes de combate* Compreender os elementos da lógica interna do boxe que o incluem na categoria de esporte de combate. Conhecer determinadas regras e experimentar movimentos do boxe. Vivenciar o boxe de forma adaptada no ambiente escolar. *Tema 3 – Esportes de invasão: basquetebol* Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro, técnico, espectador e profissional de imprensa) e fruir o esporte de invasão basquetebol, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. Praticar o basquetebol usando habilidades técnico-táticas básicas. Compreender as interfaces estabelecidas entre o esporte, a sociedade, a cultura, o mercado e a mídia por meio do basquetebol. Compreender o sistema de classificação funcional adotado pelos esportes adaptados e ressignificá-lo considerando relações pautadas no respeito às diferenças.

continua na próxima página

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

continuação do 9º ano

Unidades temáticas	Habilidades	Objetos de conhecimento	Práticas didático-pedagógicas
Lutas	(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. (EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas. (EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.	Lutas do mundo	*Tema 1 – Variações dos elementos das lutas agarradas do mundo* Realizar formas diversificadas de ataques e esquivas, imobilização, agarramento, equilíbrio e desequilíbrio associadas a conceitos de lutas agarradas do mundo. Vivenciar situações motoras de jogos de lutas para conceituar a conquista de posições e a utilização de capacidades físicas específicas do conteúdo. *Tema 2* – Brazilian jiu-jitsu Experimentar e fruir a execução dos movimentos do jiu-jítsu adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente. Planejar e utilizar estratégias básicas típicas das lutas agarradas, reconhecendo suas características técnico-táticas.
Práticas corporais de aventura	(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental. (EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza. (EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.	Práticas corporais de aventura na natureza	*Tema – Corrida de orientação* Experimentar e fruir conceitos de orientação, como pontos cardeais e pontos de referências, aprendidos nos anos anteriores em outros componentes curriculares, como Geografia. Orientar-se por meio deles nas práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio natural. Aprender a fazer e a utilizar croquis para corridas de orientação e de aventura.

Considerando as características e as necessidades dos alunos do 6º ao 9º ano, apresentamos, ao longo dos temas, desafios pedagógicos consistentes com as potencialidades desse grupo em cada período. De um ano para o outro, os alunos podem avançar nos saberes das práticas corporais, compreendendo de maneira específica os conceitos, os valores e as vivências relacionadas com as unidades temáticas.

No que diz respeito à avaliação, elaboramos uma seção específica ("Avaliação e Registro") para o acompanhamento da evolução dos alunos após as práticas corporais propostas, oferecendo suporte pedagógico a todos os atores sociais envolvidos no processo de ensino-aprendizagem: alunos, professores e comunidade. Em que pesem os desafios inerentes à Educação Física, seja por aspectos culturais, seja pela dificuldade em estabelecer ferramentas avaliativas eficientes, procuramos diversificar as estratégias e viabilizar espaço para você adaptar as propostas ao seu contexto.

Buscamos também respeitar as características de cada faixa etária propondo atividades orais, com registro escrito e com desenhos, além de modelos que exploram jogos, pesquisas e reflexões para além dos espaços tradicionais de aula, a fim de estimular a autonomia dos alunos. Consideramos nas atividades avaliativas não apenas os saberes práticos, mas também as dimensões que os atravessam, como os valores, o reconhecimento histórico-cultural, os princípios sociais, entre outros, prezando uma formação inclusiva, democrática e integral.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

Destacamos que registros, fichas de observação, portfólios, vídeos e fotografias também são instrumentos que podem contribuir para o acompanhamento do progresso dos alunos e enriquecer ainda mais as possibilidades de avaliação.

Com o intuito de auxiliar seu trabalho e considerando as limitações do livro impresso, produzimos também um material digital complementar, que está indicado ao longo desta obra. Esse material conta com sequências didáticas, planos de desenvolvimento, projetos integradores, avaliações, fichas de acompanhamento dos alunos e audiovisuais, como vídeo, entrevista, videoaula, tornando nossa proposta ainda mais diversificada.

Salientamos que, diante de uma visão de educação que compreende a escola como um espaço social ativo, este material pode contribuir no desenvolvimento da Educação Física de maneira crítica, ampliando as possibilidades formativas e educacionais e auxiliando seu trabalho.

Por fim, esperamos que esta obra aproxime as orientações da BNCC do espaço da sala de aula, pois foi concebida de modo a considerar a diversidade cultural de nosso país e garantir os direitos dos alunos de vivenciar, discutir e se apropriar das práticas corporais.

Bom trabalho!



Certifique-se sempre de que o espaço destinado às práticas corporais sugeridas nesta obra esteja em conformidade com as normas de segurança. Oriente os alunos a manter em todas as atividades atitudes de respeito e companheirismo para que não haja nenhuma espécie de discriminação.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

6º ANO

DANÇAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).*
- *(EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.*
- *(EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.*
- *Competências gerais: 4, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1 e 5*
- *Competências de Educação Física: 7, 8 e 10*

TEMA

Danças urbanas: o *freestyle* no *hip-hop*

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
- *Diálogos com o corpo*

Sequências Didáticas
- *Danças urbanas*
- *O hip-hop e a discriminação racial*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Conhecer as danças urbanas e valorizar essa manifestação cultural.
- Experimentar e fruir os gestos e os ritmos dessas danças, bem como os espaços em que elas são realizadas.
- Diferenciar as danças urbanas de outros tipos de dança.

Para começar

Reúna os alunos em roda e inicie uma conversa sobre danças urbanas. Faça um levantamento do que eles sabem dessa prática. Incentive-os a refletir sobre elementos que caracterizam o espaço urbano, como prédios, calçadas, ruas, avenidas etc. Essa reflexão é fundamental para a definição desse ambiente, uma vez que auxilia na compreensão do espaço urbano, ao destacar os principais elementos que integram essa paisagem. Em outro momento, explique que as danças urbanas são manifestações que emergem das ruas, as quais são consideradas espaços de produção cultural e artística. Ressalte para eles que essas práticas estão muito vinculadas ao saber e às vivências das periferias. Ao final da conversa, identifique com os alunos as diferenças e as semelhanças entre as danças urbanas e outros tipos de dança, como as de salão (forró, salsa etc.) ou as populares (xaxado, frevo etc.).

MODERNA

Dentro do espectro das danças urbanas, destacaremos neste tema o movimento *hip-hop* e o *street dance.*

Análise e Compreensão

A classificação das danças: quais delas devo ensinar?

No universo da dança, procuramos compreender seus princípios e características com base na lógica externa, isto é, considerando a construção social, histórica e cultural que envolve cada uma dessas práticas, bem como suas transformações em nossa sociedade. Portanto, não empregaremos as unidades motoras (lógica interna) para classificar as danças devido à dificuldade de isolar as características associadas ao movimento e à sua organização no espaço da dança. Essa proposta também foi assumida pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC), o que torna fundamental a apropriação desse indicativo pedagógico na organização de nosso material.

Um levantamento das categorias de dança fundamentado nessa lógica externa evidencia a existência de diversos grupos, como as danças de salão (forró, salsa, bolero, valsa, chá-chá-chá etc.), as urbanas (*popping, locking, breaking, funk* etc.), as circulares (desenvolvidas em roda), as clássicas (balé, *jazz,* dança contemporânea etc.), as populares (xaxado, frevo, carimbó, bumba meu boi etc.) e outras. Nos anos finais do Ensino Fundamental, abordaremos dois desses blocos: as danças urbanas (6º e 7º anos) e as de salão (8º e 9º anos), tendo em vista a proposição da BNCC para este momento formativo.

As danças urbanas referem-se àquelas práticas que emergem de contextos periféricos e do choque cultural entre grupos/tribos. Elas são criadas com base em ideais de lutas e de protestos, em expressões artístico-culturais ou mesmo nas práticas de lazer, temas comuns da vida nas cidades (DINIZ, 2017)[4].

As expressões urbanas são globalizadas e, consequentemente, cada vez mais acessíveis. Elas estão nos muros, nas fotografias, na moda, na arte, no cinema, na televisão, na internet. O universo da cidade é bastante rico e amplia a disseminação dessas práticas, as quais têm ganhado cada vez mais adeptos e adentrado os muros da escola, mesmo que sob a forma de currículo oculto (FORQUIN, 1993)[5], isto é, desconectada dos currículos e do contexto dos alunos. Portanto, a tematização das danças urbanas mostra-se fundamental para minimizar essas barreiras.

Por fim, é importante afirmar que, caso seja de seu interesse e/ou da comunidade, é possível ampliar o universo de experimentações com os alunos considerando sua realidade e o contexto que os cerca, o que permite que outras modalidades de dança sejam abordadas durante as aulas.

O movimento *hip-hop*

Trata-se de um movimento cultural complexo, composto de múltiplas vertentes, como a dança, a música e a arte. Manifestação cultural procedente dos guetos estadunidenses, o *hip-hop* tem ganhado as ruas de diversas cidades do mundo, agregando um forte significado à sociedade contemporânea (VALDERRAMAS; HUNGER, 2009)[6], em especial entre os jovens. Há, portanto, uma aproximação com a vida cotidiana da juventude, associando temas relacionados a seus problemas e projetos de vida.

4 DINIZ, I. K. dos S. *A dança no Ensino Médio:* material didático apoiado pelas TIC. 2017. 360f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Unesp. Rio Claro, 2017.

5 FORQUIN, J. C. *Currículo e cultura.* Porto Alegre: Artmed, 1993.

6 VALDERRAMAS, C. G. M.; HUNGER, D. A. C. F. Professores de *street dance* do estado de São Paulo: formação e saberes. *Revista Motriz,* v. 15, n. 3, p. 515-526, 2009. Disponível em: <http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/2708/242>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

O *hip-hop* possui basicamente quatro pilares: 1. O DJ (*disc jokey*), que mixa as músicas; 2. O MC (mestre de cerimônia), que realiza a parte de canto; 3. O *break*, que se refere à dança; e 4. Os desenhos/pinturas, que são os grafites. No 6º ano, vamos focar na dança e, em particular, no *freestyle,* um estilo que incentiva os alunos a criar diversas composições. No universo do *hip-hop*, há muitos outros estilos que podem ser conhecidos por eles, como o *locking,* o *popping,* o *waaking* etc. Nessa introdução, explore o conhecimento deles sobre esse movimento.

Experimentação e Fruição

1. Passos de *freestyle*

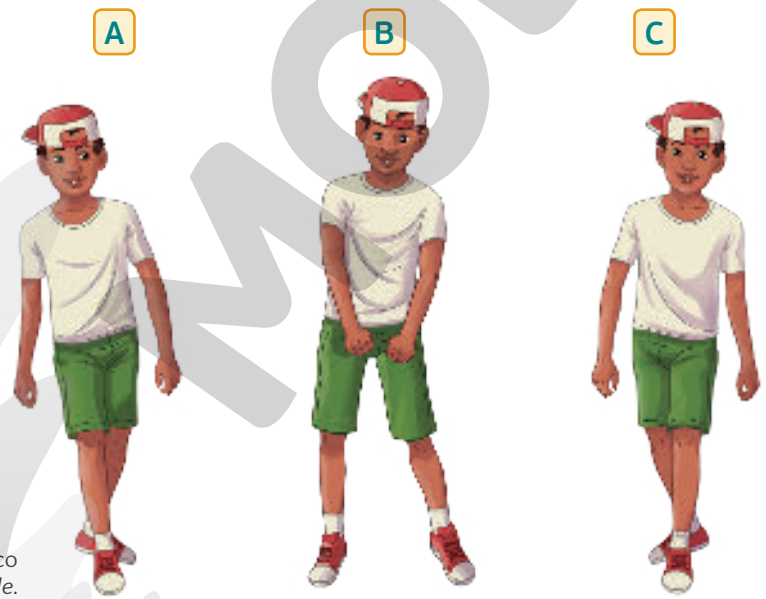
Objetivos: Experimentar e se apropriar de passos diversos do *freestyle*. Compreender o *freestyle* como um estilo de dança do movimento *hip-hop*. Diferenciar a dança de rua de outras vertentes.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas do movimento *hip-hop*, que podem ser pesquisadas na internet

- **Passo básico de *freestyle***

Mostre aos alunos que o passo básico do *freestyle* pode ser feito observando diferentes bases. Veja, a seguir, a proposta que escolhemos, bem como algumas variações.

O pé direito avança para a frente cruzando para a esquerda (A), marcando uma pisada. Em seguida, ele volta para a posição inicial (B). Depois, o pé esquerdo avança para a frente cruzando para a direita (C), marcando mais uma pisada antes de retornar à posição inicial.



Passo básico de *freestyle*.

EDNEI MARX

Explore bastante esse passo até que todos os alunos se sintam seguros em sua execução. Depois, insira a movimentação dos braços em conjunto com a dos pés.

Os braços devem se afastar um do outro quando um dos pés estiver na frente (A e B) e devem ficar esticados e próximos um do outro quando os pés voltarem a ficar lado a lado (B).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

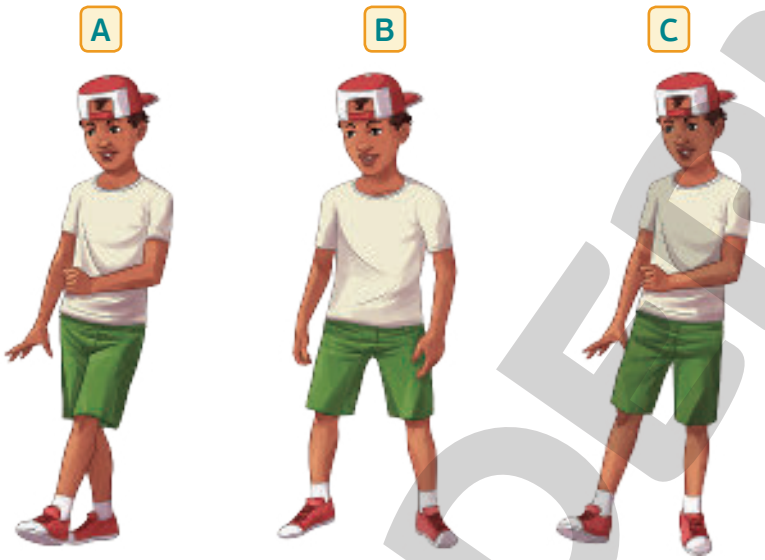
MODERNA

Variação

Peça aos alunos que mantenham a marcação do passo anterior. Oriente-os a dar um pequeno salto ao fazer o passo, ou seja, eles devem sair do solo no momento da dança.

- **Passo cruza atrás**

Peça aos alunos que pisem no solo com a perna esquerda, cruzem o pé direito atrás do esquerdo (A) e, depois, abram a perna esquerda (B). Para finalizar o passo, eles devem marcar o pé direito no chão com uma pisada (C). Posteriormente, oriente-os a fazer o inverso: pisar com o direito, cruzar o pé esquerdo atrás do direito, abrir a perna direita e a finalizar o passo com uma pisada do pé esquerdo.

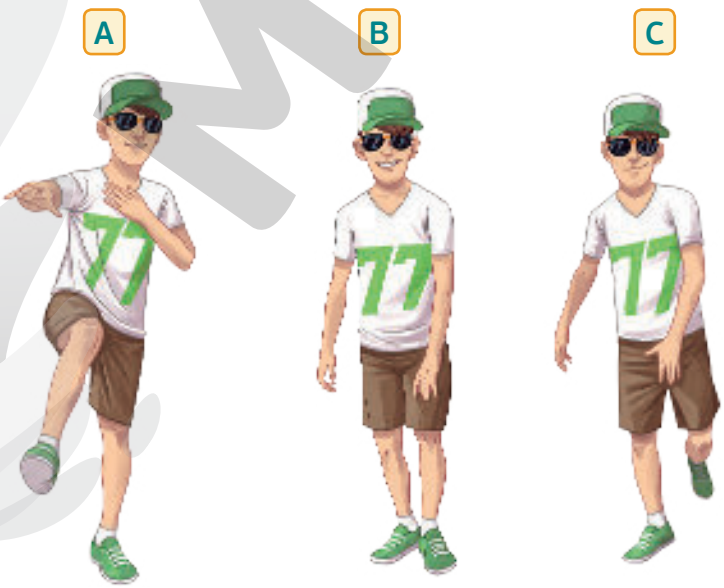


Passo cruza atrás.

Como os braços podem fazer vários movimentos durante a realização desse passo, estimule os alunos a criar alguns deles ou a explorar os já conhecidos.

- **Passo chute frente/atrás**

Nesse passo, os alunos pisam com o pé esquerdo no chão e chutam o pé direito para a frente (A). Na sequência, eles apoiam a perna direita no piso (B) e jogam a esquerda para trás (C).



Passo chute frente/atrás.

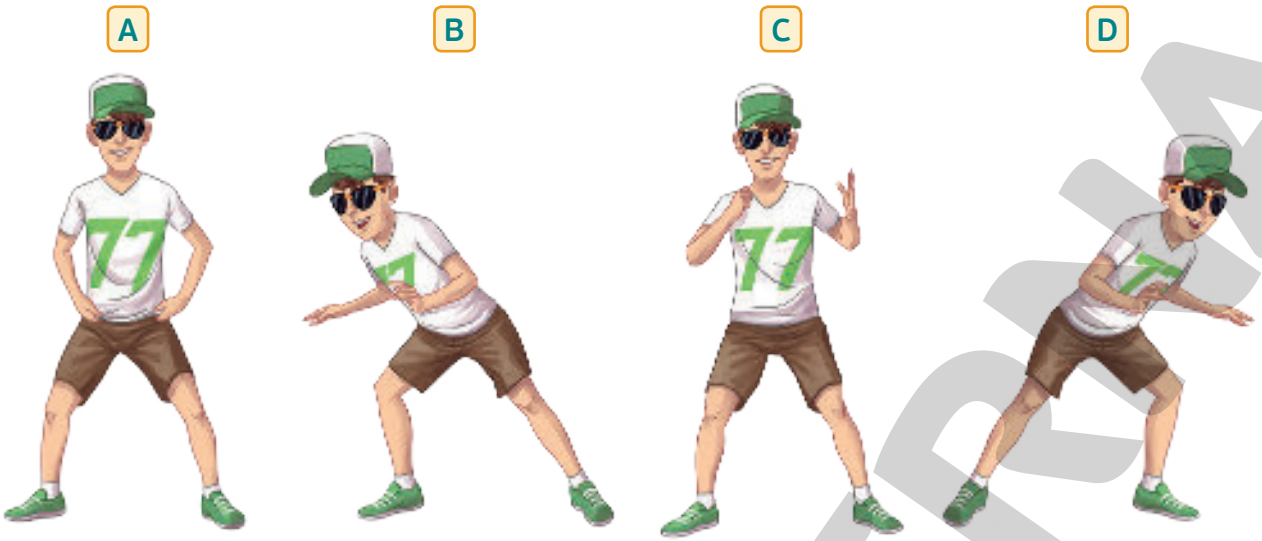
Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX

- **Passo tronco inclinado**

Peça aos alunos que afastem as pernas no sentido lateral e flexionem um pouco os joelhos (A). Os pés devem ficar ligeiramente direcionados para fora.

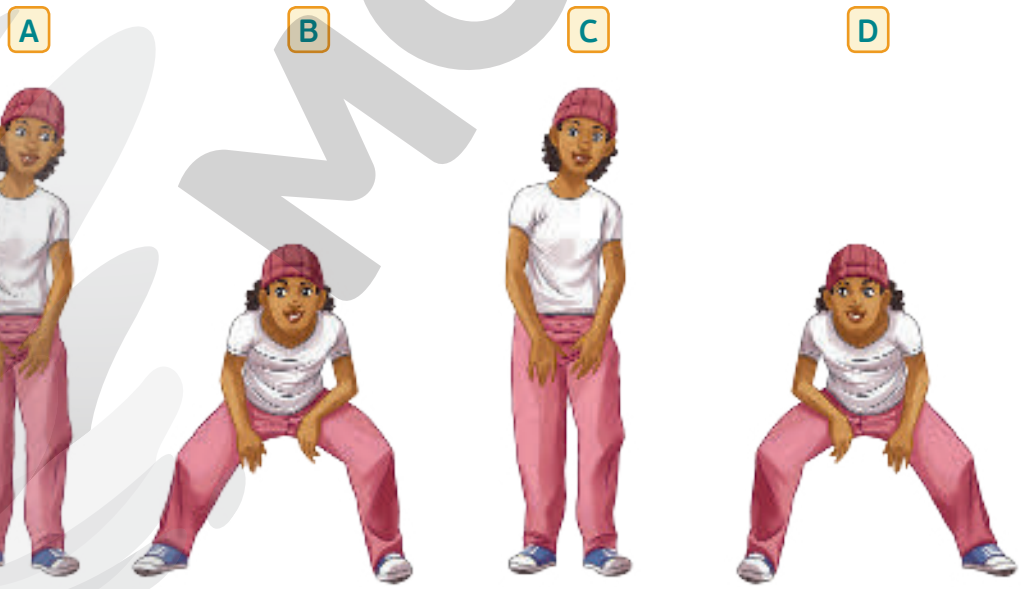


Passo tronco inclinado.

Em seguida, oriente-os a inclinar o corpo levemente para um dos lados (B) e, depois, retornar à posição inicial (C). Posteriormente, eles devem fazer o mesmo movimento para o outro lado (D).

- **Passo agacha e desliza**

No início do passo, os alunos devem ficar em pé, com os pés unidos (A). Em seguida, eles deslizam a perna esquerda para a esquerda (B) ao mesmo tempo que se agacham e, na sequência, a perna direita vai ao encontro da esquerda, ficando o corpo novamente erguido (C). Depois, deslizam a perna direita para a direita (D) ao mesmo tempo que se agacham e, no ritmo, a perna esquerda vai ao encontro da direita, ficando o corpo outra vez erguido.



Passo agacha e desliza.

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

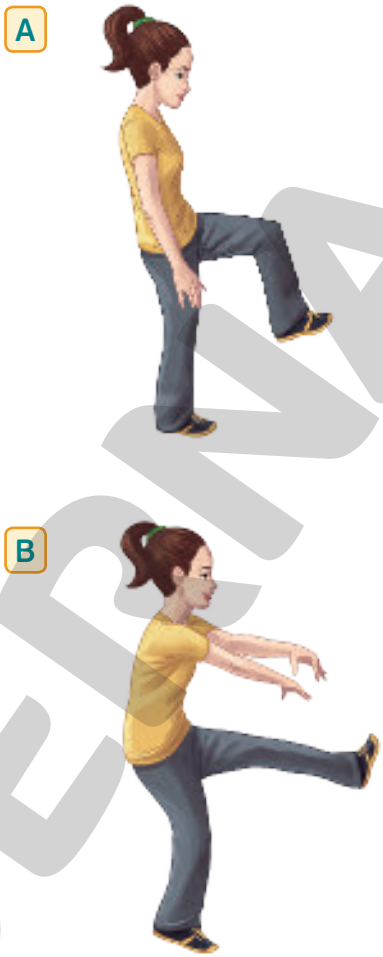
MODERNA

- **Passo chute lateral**

Sugira aos alunos que assumam a posição lateral para a execução desse passo. Oriente-os a apoiar a perna direita no chão (A) e a executar quatro saltos para trás ao mesmo tempo que a perna esquerda dá chutes para a frente (B).

Em seguida, ocorre a inversão dos lados, ou seja, eles apoiam a perna esquerda no chão e executam quatro saltos para trás ao mesmo tempo que a perna direita dá chutes para a frente.

A cada chute, peça-lhes que lancem os braços para a frente do corpo, cruzando-os (B).



Passo chute lateral.

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX

2. Saltos de *freestyle*

Objetivos: Criar e experimentar saltos para incorporar à coreografia de *freestyle*.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas do movimento *hip-hop* e imagens com sugestões de saltos

Procedimentos

O *freestyle* oferece muita liberdade de movimento. Sugira aos alunos que finalizem as sequências de passos exploradas até aqui com um salto de sua preferência. Eles podem criá-lo ou recuperar um dos aprendidos na ginástica, como o grupado.

Veja algumas sugestões de saltos que podem ser explorados pela turma. Providencie cópias dessas imagens (preferencialmente coloridas) para serem distribuídas na aula.



MIKKAPHOTO/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES PLUS, REALSTOCK/SHUTTERSTOCK, MARKO SKRBIC/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES PLUS

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK, LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK, AYAKOVLEV/SHUTTERSTOCK, PHOTODISC/GETTY IMAGES, YAPING/SHUTTERSTOCK, DMITRY LOBANOV/SHUTTERSTOCK, FOTOGESTOEBER/SHUTTERSTOCK, LUIS MOLINERO/SHUTTERSTOCK

Saltos que podem ser usados na coreografia do *freestyle*.

3. Montagem de uma sequência coreográfica

Objetivo: Estimular a criação e a composição coreográfica.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas do movimento *hip-hop*

Procedimentos

Peça aos alunos que levem para a aula sugestões de músicas de *hip-hop* que eles gostariam de dançar.

Lembre-se de que a contagem rítmica em uma coreografia auxilia significativamente os alunos na execução dos passos de forma mais sincronizada. Sugerimos a aplicação de uma contagem que varie de 1 a 8. Para isso, identifique as batidas mais fortes da canção e numere-as de 1 a 8. Ao final de cada segmento (8 tempos/batidas), finalize uma sequência e inicie outra.

Em seguida, selecione os passos aprendidos em aula e explique que eles deverão ser agrupados em uma coreografia criada pelos alunos.

Sugira que cada passo seja realizado duas ou quatro vezes. Utilize a contagem proposta anteriormente durante a execução da coreografia.

Oriente os alunos a repetir a composição do grupo até que todos se sintam seguros na realização dos passos.

Em outro momento, organize a turma em dois grupos mistos. Estimule cada um deles a criar mais três passos diferentes para finalizar sua composição. Empregue a mesma contagem para que eles não se percam na marcação.

Caso considere oportuno ampliar as composições, estabeleça um número de passos maior e solicite a cada grupo que faça uma pesquisa sobre outros passos que possam ser incorporados à coreografia.

Discussão

Pergunte aos alunos como eles se sentiram praticando o *freestyle*. O que eles perceberam de diferente em relação a outras danças?

Nessa conversa, recupere com o grupo o contexto de surgimento do *hip-hop* nos guetos estadunidenses, ressaltando esse movimento como um meio de os jovens da periferia expressarem seu descontentamento com a discriminação e a violência de que são vítimas. A contestação da sociedade proporcionou características específicas ao *hip-hop,* as quais possibilitaram a expansão desse movimento por todo o mundo, ampliando a mensagem de respeito ao jovem negro da periferia e evidenciando quanto ele também é produtor de arte e cultura. O reconhecimento das reivindicações feitas por meio desse processo também permitiu que o *hip-hop* ganhasse cada vez mais espaço nas escolas e demais instituições formativas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Construção de valores

Hip-hop e síndrome de Down

Objetivos: Reconhecer e valorizar o potencial da pessoa com deficiência. Viabilizar a apropriação do movimento *hip-hop* por quem apresenta algum tipo de deficiência.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e vídeo de dança (Sugestão: Apresentação síndrome de Down. *No limits hip-hop.* Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=givQNQryGGQ>. Acesso em: 6 jun. 2018.)

Procedimentos

Exiba o vídeo de uma apresentação de dança de rua realizada por pessoas com síndrome de Down. Em seguida, solicite aos alunos que escolham e executem cinco passos dessa coreografia.

No encerramento da atividade, proponha uma reflexão sobre o potencial das pessoas com deficiência intelectual, ressaltando a importância de a sociedade incluí-las nos espaços educacionais, de lazer, saúde e trabalho.

Discussão

É importante que os alunos percebam que pessoas com deficiência intelectual também possuem potencial para a dança. Caso você tenha alunos com síndrome de Down, estimule-os

a vivenciar os passos sugeridos. Ao propor esse desafio, é preciso conhecer cada aluno e as possíveis limitações que o impeçam de participar dessa atividade.

No caso de não haver alunos com essa síndrome, a reflexão sobre o tema deve favorecer a formação deles, incentivando-os a compreender que as diferenças precisam ser respeitadas e que elas não excluam nenhuma pessoa do convívio social.

Nesse processo, que contribui para a formação cidadã dos alunos, é indispensável que a escola desempenhe seu papel educador e valorize a diversidade, a qual precisa ser respeitada pela sociedade.

Avaliação e Registro

1. Solicite aos alunos que descrevam as principais características das danças urbanas, destacando como eles se sentiram ao praticá-las.

2. Peça aos alunos que escrevam sobre o contexto de surgimento do movimento *hip-hop*, destacando seus principais pilares.

Para saber mais

- GERMANO, V. A. C. *Educação Física escolar e currículo do estado de São Paulo*: possibilidades dos usos do celular como recurso pedagógico no ensino do *hip-hop* e *street dance*. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126501>. Acesso em: 6 jun. 2018.
- HERSCHMANN, M. *O* funk *e o* hip-hop *invadem a cena*. Rio de Janeiro: UFRJ, 2005.
- HILL, M. L. *Batidas, rimas e vida escolar*: pedagogia *hip-hop* e as políticas de identidade. Petrópolis: Vozes, 2014.

Sugestões de vídeos para aprendizagem de passos

- *Como dançar* hip-hop *para iniciantes.*

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fb_1QxEhL7o&t=272s>. Acesso em: 6 jun. 2018.
- *Aprenda a dançar* hip-hop – *passos para iniciantes.*

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=uVBfEx1xFfs>. Acesso em: 6 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

6º ANO

GINÁSTICAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.*
- *(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.*
- *(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.*
- *Competências gerais: 1, 5, 7, 8 e 10*
- *Competência de Linguagens: 4*
- *Competências de Educação Física: 1, 3, 4, 5, 8, 9 e 10*

TEMA

Ginástica de condicionamento físico

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento Projeto Integrador
- *Avaliação física*

Sequências Didáticas
- *Introdução às capacidades físicas: força, velocidade, resistência e flexibilidade*
- *Testes de avaliação das capacidades físicas*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
- Áudio: *Ginástica de condicionamento físico*

Objetivos

- Diferenciar os exercícios físicos das atividades físicas e compreender seus significados.
- Vivenciar, experimentar e fruir práticas corporais que envolvam as capacidades físicas.
- Discutir sobre o acesso e a apropriação dos espaços públicos e privados para a prática da ginástica de condicionamento físico.

Para começar

Leve para a aula cópias das imagens da página seguinte (preferencialmente coloridas) ou imprima fotos semelhantes, pesquisadas na internet, as quais contemplem situações de força, flexibilidade, agilidade, velocidade, resistência e equilíbrio na ginástica.

Em roda, incentive os alunos a expressar a opinião deles sobre cada fotografia. Para motivar a participação do grupo, sugerimos algumas perguntas: "A qual esporte cada foto se refere?", "O que vocês acham que esses esportes requerem dos atletas?".

As fotos mostram algumas capacidades físicas requeridas para a realização de movimentos técnicos em várias modalidades esportivas. Essas capacidades não são utilizadas somente nos esportes. Elas estão presentes na ginástica de condicionamento físico, muito utilizada por pessoas que buscam manter uma vida saudável e ativa. Elas também podem ser observadas em nosso dia a dia, como no trabalho, em casa e na escola. Precisamos de força para levantar uma sacola no mercado, de resistência para caminhar até a escola, de flexibilidade para amarrar os sapatos, entre tantas outras tarefas do nosso cotidiano.

MODERNA



LAURENCE GRIFFITHS/GETTY IMAGES

FORÇA. Arthur Zanetti nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



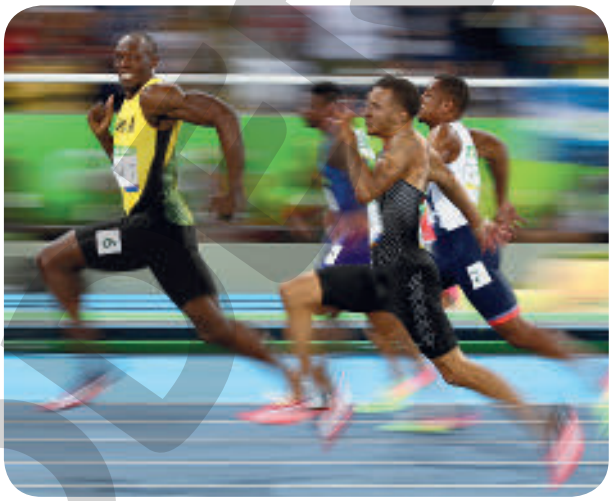
DONALD MIRALLE/SPORTS ILLUSTRATED/GETTY IMAGES

FLEXIBILIDADE. Atleta israelense, na ginástica rítmica, nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



PANORAMIC VIA ZUMA PRESS/EASYPIX BRASIL

AGILIDADE. Neymar em jogo na França, em 2017.



CAMERON SPENCER/GETTY IMAGES

VELOCIDADE. O jamaicano Usain Bolt nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



ROBERT F. BUKATY/AP PHOTO/GLOW IMAGES

RESISTÊNCIA. O australiano Liam Adams próximo à linha de chegada em maratona dos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.



BOB THOMAS/POPPERFOTO/GETTY IMAGES

EQUILÍBRIO. Daniele Hypolito em apresentação de ginástica artística nos Jogos Olímpicos de 2016, Rio de Janeiro.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Análise e Compreensão

As capacidades físicas

As ginásticas de condicionamento físico caracterizam-se pela exercitação orientada que visa à melhora do rendimento, à aquisição e à manutenção da condição física individual e/ou à modificação da composição corporal. Geralmente elas são organizadas em sessões planejadas de movimentos repetidos, com frequência e intensidade definidas. Os exercícios físicos propostos também podem ser orientados de acordo com uma população específica, como a ginástica para gestantes, ou atrelados a situações ambientais determinadas, como a ginástica laboral.

Embora as ginásticas de condicionamento físico sejam muito praticadas em academias, é possível perceber sua prática em parques, praças e ruas.

Apesar de os avanços propiciados pela tecnologia terem facilitado muito as tarefas do dia a dia, o estilo de vida contemporâneo está relacionado com o aparecimento de inúmeras doenças decorrentes da falta de exercícios físicos.

Aprimorar as capacidades físicas, por meio da ginástica de condicionamento físico, traz muitos benefícios para a saúde e implementa um estilo de vida mais ativo, que resulta em uma condição física melhor para a realização dos movimentos no dia a dia.

São muitos os efeitos que podem ser percebidos com a prática regular de exercícios físicos, como fortalecimento de ossos e músculos, melhora da Frequência Cardíaca e do sistema cardiovascular, diminuição do estresse e da ansiedade, além de favorecer a elevação da autoestima e da imagem corporal.

Por isso, é importante manter uma rotina com a prática regular de exercícios físicos.

Muitas pessoas confundem exercício físico com atividade física, considerando que são sinônimos. Mas, afinal, qual é a diferença entre essas práticas?

Os exercícios físicos são movimentos do corpo realizados com intencionalidade, programados e sistematizados, que sejam praticados com regularidade. Seus objetivos podem estar relacionados com a aquisição de condicionamento físico, de manutenção da saúde ou mesmo com a prevenção de lesões. Podem ser considerados exercícios físicos a prática de natação, de musculação ou até mesmo uma caminhada mais intensa. O determinante é o sentido que o indivíduo atribui a essa prática.

Já as atividades físicas são movimentos do corpo que vão além do repouso. Embora possam ter um gasto calórico significativo, sua intencionalidade não tem como objetivo a melhora do condicionamento físico. A regularidade de sua prática também não é programada. Nesse caso, consideramos atividades físicas: ir até a padaria, caminhar para a escola, descer ou subir uma escada, varrer o chão, lavar louça etc.

É importante destacar que uma mesma prática, como a caminhada, pode ser considerada atividade física quando cumpre apenas o objetivo de deslocamento (como ir de casa até o ponto de ônibus) ou pode assumir a condição de exercício físico quando a pessoa a realiza com a intenção de perder peso, por exemplo.

Para que a prática de exercícios físicos resulte em algum ganho na melhora da condição física, é importante compreender a forma como se manifestam as capacidades físicas, as

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

quais são definidas como ações musculares e qualidades motoras que estão relacionadas com a formação do nosso corpo e com a técnica dos movimentos, sendo seu desenvolvimento e aperfeiçoamento primordiais para a manutenção de uma boa condição física (GALLAHUE & OZMUN, 2005)[7].

Quais são as capacidades físicas?

- **Força:** capacidade de vencer determinada resistência por meio da contração muscular.
- **Flexibilidade:** capacidade de realizar movimentos articulares na maior amplitude possível.
- **Agilidade:** capacidade de mudar de direção rapidamente. Ela depende da velocidade e da força.
- **Velocidade:** capacidade de realizar ações vigorosas em um curto intervalo de tempo.
- **Resistência:** capacidade de manter o esforço físico durante um longo intervalo de tempo.
- **Equilíbrio:** capacidade de sustentar o corpo em uma posição na qual a ação da gravidade exerce grande influência.

As capacidades físicas estão presentes em nossos movimentos, seja nos exercícios físicos, seja nas atividades físicas. É importante que todos usem essas capacidades também em ginásticas de condicionamento físico em razão dos benefícios proporcionados por sua prática.

Experimentação e Fruição



1. Força

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender a capacidade física força durante os movimentos com a utilização de materiais alternativos (recicláveis).

Materiais: garrafas de plástico de vários tamanhos cheias de água ou areia, balança, fita-crepe e canetão (caneta)

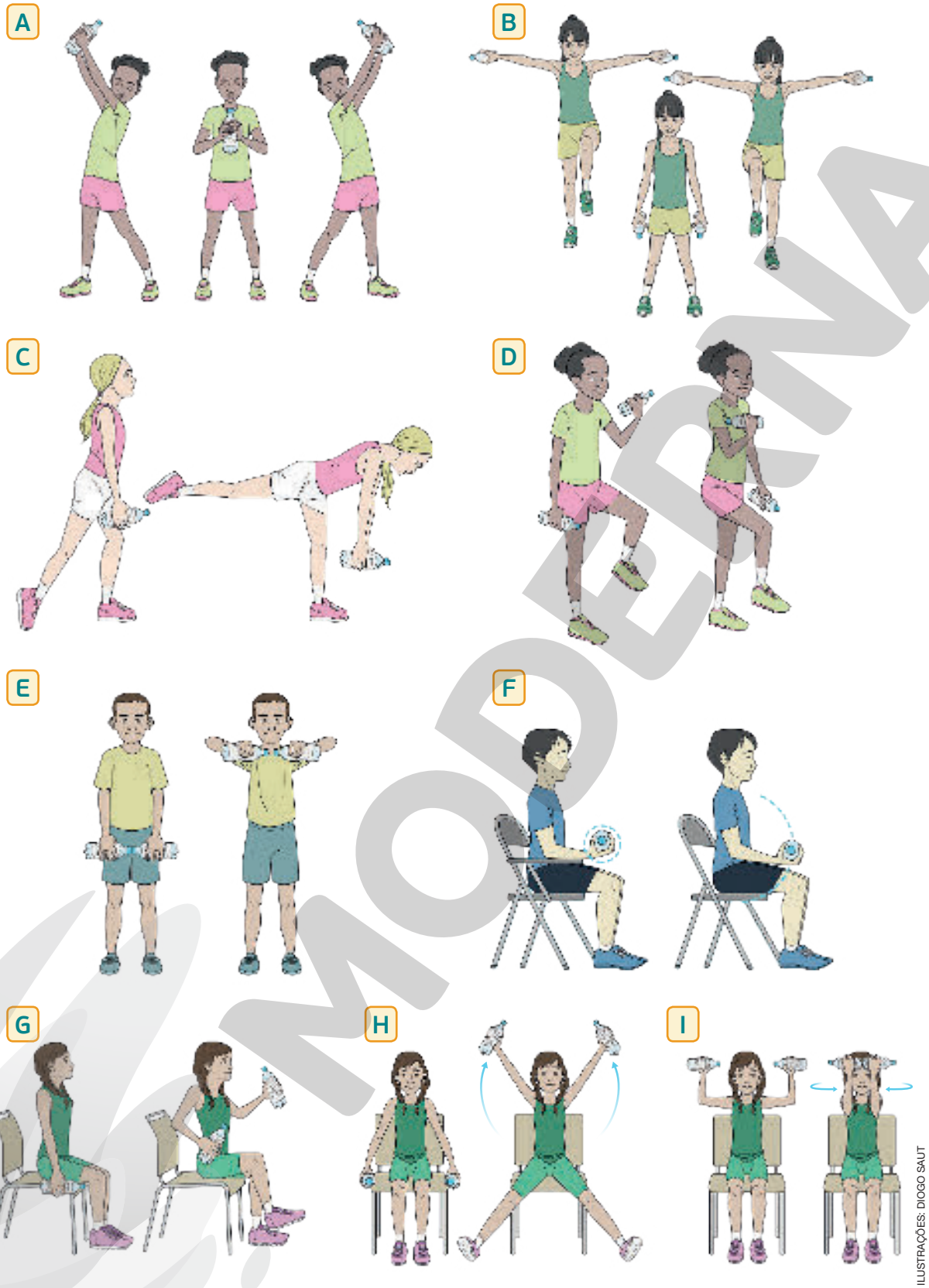
Procedimentos

Oriente os alunos a encher as garrafas plásticas com água ou areia. Eles devem pesá-las na balança e aplicar em torno delas um pedaço de fita-crepe em que conste a marcação do peso. Se possível, disponibilize pelo menos uma garrafa para cada aluno. Procure não deixá-las muito pesadas. Sugestões de pesos: 250 g, 500 g e 1 kg.

Leve para a aula cópias das figuras da página seguinte (ou o próprio livro) para a aprendizagem dos movimentos. É muito importante que você demonstre como cada movimento precisa ser feito e oriente os alunos em relação à posição correta da coluna, que deve ficar ereta. Se considerar oportuno, organize a classe em grupos, cabendo a cada um deles realizar determinado movimento até a troca do exercício (circuito).

7 GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor*. São Paulo: Phorte, 2005.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.



ILUSTRAÇÕES: DIOGO SAUT

Exemplos de alguns exercícios que podem ser feitos com pesos.

Acompanhe a realização dos exercícios. Oriente os movimentos para a posição em pé e sentada. Alterne os pesos entre os alunos de modo que experimentem todos eles.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Discussão

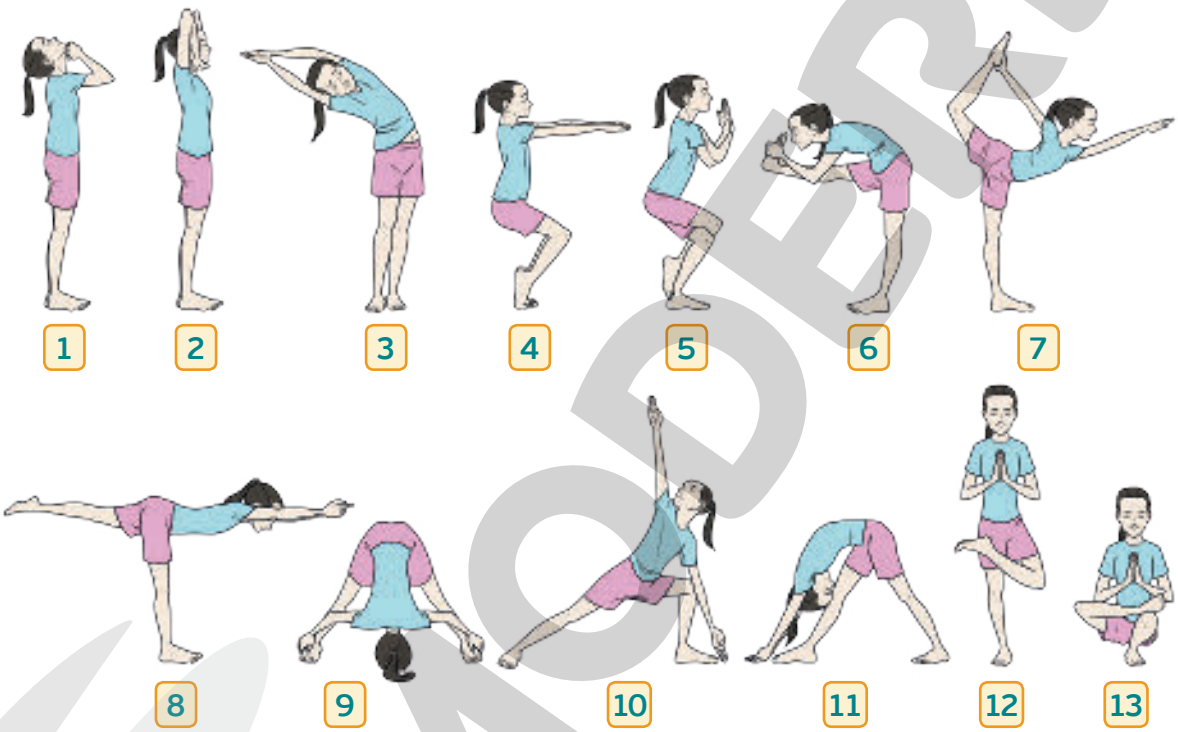
Ao término dessa vivência, forme uma roda e questione os alunos se alguns dos exercícios físicos realizados são parecidos com os que eles já conhecem. Onde eles costumam ser praticados? Quais as sensações que cada um teve durante a sua realização? De qual exercício eles mais gostaram? Por quê? Qual deles foi o mais difícil? Quais pesos eles preferiram usar?

Os exercícios com pesos (sobrecarga) são muito utilizados na musculação, na ginástica localizada e na preparação física de atletas. Eles geralmente são realizados em academias e centros esportivos. Ressalte para os alunos que um programa de exercícios físicos tem de ser acompanhado por um profissional de Educação Física.

2. Flexibilidade

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender a capacidade física flexibilidade.

Material: várias cópias das figuras a seguir (preferencialmente em cores)



ILUSTRAÇÕES: DIOGO SAUT

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Exemplos de alguns exercícios que exigem flexibilidade.

Procedimentos

Solicite aos alunos que formem duplas, trios ou grupos de, no máximo, cinco integrantes. Depois, distribua para eles cópias das figuras e oriente-os a reproduzir os movimentos na ordem apresentada. Ressalte que, durante a realização desses exercícios, eles devem respeitar os limites do corpo.

Discussão

Ao término da atividade, forme um círculo com os alunos e converse com eles sobre as dificuldades na realização de determinados movimentos. Questione-os sobre possíveis razões que dificultam e que facilitam sua execução.

No momento da discussão, explique a eles que a flexibilidade, assim como as outras capacidades físicas, é aprimorada com a regularidade de sua prática, ou seja, para que as capacidades melhorem é preciso praticar exercícios físicos direcionados para essa finalidade.

3. Agilidade

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender a capacidade física agilidade durante a brincadeira.

Materiais: um bambolê, giz e tampinhas de garrafas plásticas

Importante: não use tampinhas de metal, pois elas podem machucar os dedos dos alunos.

Procedimentos

Solicite aos alunos que formem cinco ou seis grupos, se possível com a mesma quantidade de integrantes em cada um deles. Depois, desenhe um grande círculo no chão, dispondo o bambolê no centro dele. Distribua as tampinhas na área delimitada pelo bambolê. Em seguida, oriente a formação de filas equidistantes e direcionadas para o centro do círculo.



DIOGO SAUT

Posicionamento dos grupos e do bambolê antes de começar a brincadeira.

Ao seu sinal, um integrante de cada grupo corre na direção do bambolê para pegar três tampinhas: pega uma tampinha por vez e a leva para seu grupo o mais rápido possível. Em seguida, vai para o final da fila. O próximo integrante só pode correr na direção do bambolê depois de o colega ter cruzado o círculo. Determine um tempo para esse momento de coleta. O grupo mais ágil é o que conseguir reunir maior quantidade de tampinhas.

Discussão

Ao término da atividade, forme uma roda e questione os alunos sobre o que eles tiveram de fazer na tentativa de coletar o maior número possível de tampinhas. Explore as referências à velocidade, à mudança rápida de direção e à parada brusca. Comente que a agilidade está muito relacionada com a força e a velocidade. Procure saber as sensações que eles tiveram durante a atividade, se ficaram muito cansados e se outras capacidades físicas foram utilizadas além da agilidade, força e velocidade.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

4. Velocidade

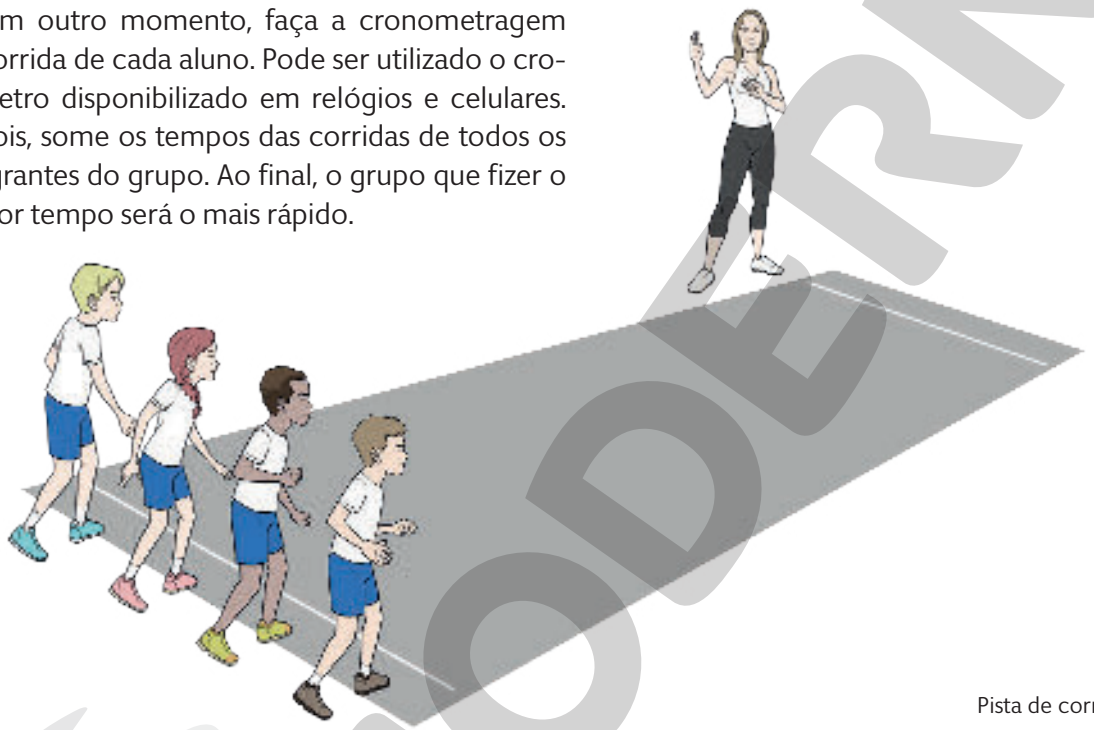
Objetivos: Experimentar, fruir e compreender a capacidade física velocidade.

Materiais: apito e giz

Procedimentos

Estabeleça uma distância de 10 a 15 m entre a linha de saída e a de chegada. Essa delimitação pode ser feita com giz ou com um pedaço de madeira, no caso de marcação na terra. Considere o número de alunos para formar grupos e organizar as corridas. Combine com eles um sinal para a partida, que pode ser o som de um apito ou um movimento de braço seguido por "Já!". Ao seu sinal, os integrantes de um dos grupos devem correr na direção da linha de chegada. Vence quem chegar primeiro.

Em outro momento, faça a cronometragem da corrida de cada aluno. Pode ser utilizado o cronômetro disponibilizado em relógios e celulares. Depois, some os tempos das corridas de todos os integrantes do grupo. Ao final, o grupo que fizer o menor tempo será o mais rápido.



DIOGO SAUT

Pista de corrida.

Discussão

Terminada a atividade, converse com os alunos sobre os resultados das corridas. Procure saber como cada um reagiu, se a atividade foi ou não muito cansativa, se eles gostaram de realizá-la, entre outras informações. No fechamento da conversa, explique que a velocidade, assim como todas as capacidades físicas, precisa ser praticada regularmente para a obtenção de melhores resultados.

5. Resistência

Objetivos: Compreender, fruir e experimentar a capacidade física resistência durante uma caminhada.

Materiais: tampinhas plásticas de garrafas PET, caixas de papelão, giz e cones ou outro material que possa ser usado para demarcar um trajeto

Procedimentos

Demarque um trajeto no espaço da escola (o mais plano possível, para evitar sobrecarga) identificando o ponto de partida e o de chegada. Coloque uma caixa com as tampinhas no

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

meio do trajeto e oriente os alunos a pegar uma delas sempre que passar pelo local e levá-la para o início da caminhada, onde eles devem depositá-la na caixa de papelão com seu nome (ou em um círculo de giz feito no chão e no qual conste o nome de cada aluno).

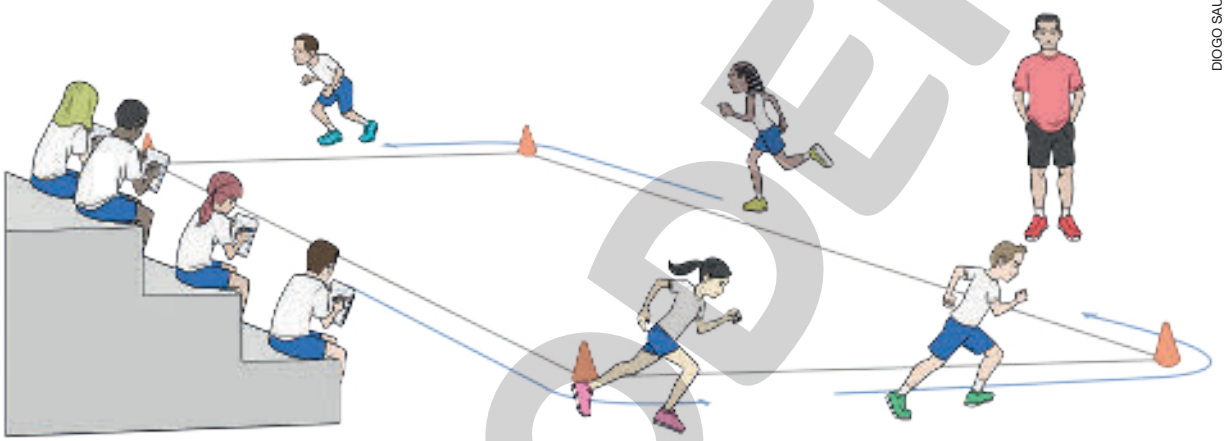
Ao final dessa caminhada, cuja duração deve ser de 20 a 30 minutos, solicite aos alunos que contem suas tampinhas e anotem o resultado.

Esse é um bom momento para orientá-los sobre a importância da manutenção de um programa de exercícios físicos semanais. Peça-lhes que indiquem (ou procurem) possibilidades de práticas próximas à escola ou de onde moram. Incentive-os a participar de alguma prática corporal com regularidade, sempre com o acompanhamento de um profissional da área.

Organize outras caminhadas (pelo menos duas ou três) com intervalos de uma semana a 15 dias. Solicite novamente aos alunos que anotem a quantidade de tampinhas recolhidas.

Esta atividade também pode ser realizada com corridas, o que exigirá mais da capacidade de resistência cardiovascular. Como não é possível pegar as tampinhas para controle das voltas, organize os alunos em duplas: enquanto um deles corre, o outro anota o número de voltas. Depois eles trocam de posição.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.



DIOGO SAUT

Exemplo de exercício físico que exige resistência.

Discussão

Em roda, converse com os alunos sobre as exigências requeridas para a realização de uma caminhada ou corrida. Estimule o diálogo por meio de perguntas: "Como vocês se sentiram durante o trajeto?", "Ele foi muito cansativo ou não?", "Quais momentos foram mais difíceis ou mais fáceis? Por quê?".

Em outro momento, peça aos alunos que analisem os dados de suas anotações. Procure saber com eles se houve progresso ou não de uma caminhada (ou de uma corrida) para outra. Proponha uma discussão sobre os fatores que podem interferir nos resultados, como estar bem fisicamente, a prática regular de exercícios físicos, de treinamentos ou até mesmo de caminhadas (corridas).

Antes de encerrar a atividade, pergunte aos alunos se eles têm o hábito de realizar caminhadas ou corridas durante a semana e o que os motiva a realizar esse exercício. Possibilidades de respostas: indicação médica, acompanhamento de familiares e de amigos.

Ressalte que a caminhada é um exercício físico muito benéfico e de fácil acesso, pois não exige investimento financeiro.

6. Equilíbrio

Objetivos: Compreender, vivenciar e fruir a capacidade física equilíbrio durante a brincadeira.

Materiais: utilize materiais disponíveis na escola sobre os quais os alunos possam ficar em pé, como bancos baixos, colchões, tatames etc.

Importante: identifique locais que possam colocar em risco a integridade física dos alunos durante as corridas, como buracos, desníveis (degraus), ferrugem em grades, entre outras possibilidades. Não use cadeiras, pois são altas e os alunos podem cair e se machucar.

Procedimentos

Distribua o material obtido na escola pelo espaço em que a atividade será realizada. Depois, proponha uma brincadeira de pega-pega, com um ou dois pegadores. Explique aos alunos que, para não serem pegos, eles devem seguir os comandos determinados por você de tempo em tempo. Exemplos: não vai ser pego quem estiver em cima de algum material; ou quem estiver nele apoiado com um pé; ou com uma mão segurando um dos pés; ou com o pé esquerdo no material e a perna direita levantada com o joelho dobrado etc.

O importante é que essas posições do corpo sobre o material sejam de movimentos de equilíbrio estático.

Entre uma orientação e outra, os alunos devem correr por entre os materiais para não serem pegos. Quem for pego deve trocar de posição com o pegador.

Discussão

Ao final dessa vivência, reúna os alunos e questione-os sobre o que eles precisaram fazer para manter o equilíbrio, bem como se foi preciso utilizar outra capacidade física, como a força. Por fim, conclua que a força é muito requisitada pela capacidade física equilíbrio, pois é preciso vencer a força da gravidade para a manutenção da posição do corpo, o que exige mais força dos músculos relacionados com as posições de equilíbrio.

Construção de valores

Espaços para a ginástica de condicionamento físico

Objetivos: Identificar e mapear as possibilidades de prática da ginástica de condicionamento físico no trajeto da moradia até a escola.

Materiais: papel e lápis

Procedimentos

Entregue uma folha de papel sulfite para cada aluno. Depois, solicite a eles que listem ou desenhem espaços que podem ser usados para a ginástica de condicionamento físico no trajeto de casa até a escola e da escola para casa (caso seja um trajeto diferente). Dê a eles o prazo de uma semana a 15 dias para a conclusão desse levantamento.

Peça-lhes também que identifiquem se esses espaços são públicos, como praças que possuem aparelhos de ginástica, parques, escolas, escolas de esportes ou espaços privados, como academias, centros esportivos, clubes etc.

Marque um dia para que os alunos exponham suas pesquisas e descobertas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Discussão

Ao término das exposições, verifique com os alunos os locais que são gerenciados pelo poder público. Procure saber se eles praticam algum exercício nesses espaços, como jogar futebol, vôlei, basquete, fazer natação, caminhada, alongamentos, musculação etc. Caso eles não tenham encontrado locais públicos destinados à prática de exercícios físicos, incentive-os a questionar os motivos de não haver esses espaços no bairro ou no entorno da escola.

Para saber mais

- DARIDO S. C.; SOUZA JUNIOR, O. M. de. *Para ensinar Educação Física*: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

  O livro amplia o conhecimento das possibilidades práticas e teóricas da ginástica de condicionamento físico, bem como de outras ações da cultura corporal de movimento.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Avaliação e Registro

Solicite aos alunos que pesquisem imagens de pessoas realizando exercícios físicos ou atividades físicas que evidenciam a utilização das capacidades físicas. Dedique uma aula para montar com eles um painel, como o mostrado a seguir.

Capacidades físicas	Exercícios físicos	Atividades físicas
Força	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]
Flexibilidade	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]
Agilidade	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]
Velocidade	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]
Resistência	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]
Equilíbrio	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]	[colar imagens pesquisadas pelos alunos]

Conclua estabelecendo relações entre os exercícios físicos e as atividades físicas e comentando como elas estão presentes no dia a dia.

6º ANO

ESPORTES

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*
- *(EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.*
- *(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.*
- *(EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitário/lazer).*
- *(EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.*

  (Nesta unidade temática serão abordados os esportes de precisão, esportes de invasão ou territoriais e esportes técnico-combinatórios. Os esportes de marca serão trabalhados no 7º ano.)
- *Competências gerais: 1, 3, 4 e 9*
- *Competências de Linguagens: 2, 3 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

TEMA 1

Esportes de precisão

MATERIAL DIGITAL

- **Plano de Desenvolvimento**
  Projeto Integrador
  • *Futebol na rádio*
- **Sequência Didática**
  • *Golfe – uma tacada de respeito*
- **Acompanhamento da aprendizagem**

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do golfe que o incluem na categoria de esportes de precisão.
- Conhecer as regras, vivenciar a dinâmica do jogo e experimentar movimentos do golfe.
- Criar possibilidades para a realização, de forma adaptada, do golfe no ambiente escolar.

Para começar

No 6º ano do Ensino Fundamental, abordaremos a modalidade golfe para tratar de esportes de precisão. Como essa categoria já foi apresentada aos alunos nos anos iniciais, será interessante iniciar relembrando suas características. Recorde com eles o que define um esporte como sendo de precisão, bem como suas modalidades esportivas. Proponha

MODERNA

ao grupo a seguinte questão: "Por que o futebol, o voleibol e o atletismo não são considerados esportes de precisão?".

Durante a abordagem desse tema, é importante evitar que os alunos incluam o golfe na categoria de esportes de campo e taco em razão do espaço físico em que é praticado e da utilização de tacos. Ressalte para eles que o objetivo do golfe é bem diferente do definido para o beisebol, o softbol e o críquete – nesses esportes, os jogadores rebatem a bola para longe dos adversários visando fazer o maior número de pontos, os quais são obtidos por meio de corridas.

Sempre que for necessário esclarecer essa diferença, explique aos alunos que o golfe é uma modalidade individual, em que não há interação entre os adversários. A lógica desse esporte é centrada na comparação de desempenho dos jogadores, tendo como referencial a eficiência em acertar os alvos (buracos).

Análise e Compreensão

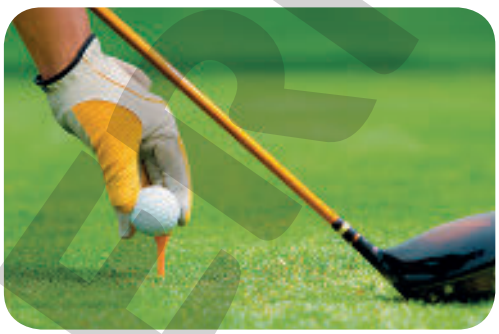
História e objetivo

Os historiadores divergem sobre a origem do golfe. Uma das versões é a de que esse esporte surgiu na Escócia, no século XVIII, inspirado em um jogo romano denominado Paganica, em que os jogadores batiam um bastão em uma bola.

No golfe, cada jogador usa um taco de ferro ou de madeira para arremessar uma pequena bola em um percurso formado por 18 buracos, o qual pode variar.

As partidas são realizadas em terreno gramado com alguns obstáculos, como lagos, bancos de areia, árvores e locais em que a grama é mais alta. O objetivo dos jogadores é colocar uma bola em uma série de buracos no campo, identificados por um mastro e uma bandeira. Vence a disputa quem acertar os 18 buracos com o menor número de tacadas.

As partidas podem ser disputadas entre dois jogadores ou entre cada jogador (ou dupla) e os outros participantes (ou demais duplas) competindo em um torneio.



HELLORF ZCOOL/SHUTTERSTOCK

Alguns materiais usados pelos golfistas: taco, bola, luva e *tee* (pino que apoia a bola para a tacada inicial).



SIRTRAVELALOT/SHUTTERSTOCK

Tacada de curto alcance.

Experimentação e Fruição

Jogando golfe

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivo: Executar movimentos de tacada do golfe.

Materiais: tacos utilizados no jogo de bete (cabos de vassoura ou tubos e "cotovelos" de PVC), bolas de tênis (ou de borracha, de tamanho similar às de tênis), caixas de leite e fita-crepe

Para viabilizar a vivência do golfe na escola, sugerimos as seguintes adaptações.

- A bola de golfe pode ser substituída por uma bola de tênis (ou de borracha, de tamanho similar à de tênis).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

- O taco pode ser feito com tubo de PVC de aproximadamente 70 cm de comprimento e 3 cm de diâmetro conectado a uma peça denominada "cotovelo". Outra opção é a fixação dessa peça de PVC na extremidade de um cabo de vassoura. Podem-se também usar tacos do jogo de bete.
- A produção dos buracos vai depender do espaço disponível na escola. Eles podem ser cavados em uma área de terra ou gramada. Caso a escola disponha de quadra poliesportiva, sugerimos a retirada das traves de futebol/handebol e dos postes da rede de voleibol para a utilização dos buracos de fixação. Havendo necessidade de facilitar a retirada da bola, coloque sacolinhas de plástico nos buracos com um barbante amarrado nelas. Deixe uma parte do barbante na quadra, para facilitar a retirada da bola. Outra alternativa é recortar as duas extremidades das caixas de leite e usar a fita-crepe para fixá-las na quadra, posicionando-as de modo que a bola possa entrar nelas (ou passar por elas).

Procedimentos

Depois de providenciados os materiais e definido o local da prática, peça aos alunos que formem grupos de quatro integrantes, disponibilizando a cada um deles um taco, uma bola e um buraco. Determine uma distância para que um aluno de cada grupo inicie a sequência de tacadas (sugerimos começar com aproximadamente cinco metros e aumentá-la gradativamente). Explique que o objetivo dessa ação é fazer a bola entrar no buraco com o menor número possível de tacadas.

Em outro momento, mantenha os grupos da atividade anterior e escolha dois buracos para as tentativas de cada aluno.

Quando a turma já estiver mais familiarizada com o jogo, defina um percurso no campo e estabeleça uma sequência de buracos para os alunos.

Ressalte para os grupos que o principal objetivo do golfe não é verificar quem consegue acertar os buracos no menor tempo, mas, sim, com o menor número de tacadas.

Discussão

Depois dessa vivência adaptada do jogo, reúna os alunos para uma conversa sobre as dificuldades encontradas por eles. Por que elas ocorreram? Quais estratégias podem ser usadas para cumprir o percurso com o menor número de tacadas? É possível acertar um buraco em apenas uma tentativa?

Durante a discussão, esclareça aos alunos que as modalidades pertencentes à categoria de esportes de precisão (golfe, boliche, tiro com arco, bocha, *curling* etc.) não requerem tomada de decisão simultânea entre os adversários. Em vários momentos, o jogador deve pensar antes de executar a tacada. Lembre-os de que, apesar da necessidade de precisão no movimento para realizar um passe no futebol ou um saque no voleibol, nesses casos, a precisão não é o fator determinante da lógica interna[8] para o desenvolvimento dessas modalidades.

Destaque também as dificuldades de praticar o golfe em nosso país, incluindo a pouca divulgação do esporte, o reduzido número de campos, a necessidade de aquisição de equipamentos caros etc. Essa situação, contudo, não deve privar os alunos de conhecer e de vivenciar essa modalidade, mesmo que de forma adaptada. Aproveite este momento e peça sugestões para a popularização desse esporte no Brasil.

8 GONZÁLEZ, F. J. Projeto curricular e Educação Física: o esporte como conteúdo escolar. In: REZER, R. (Org.) *O fenômeno esportivo:* ensaios crítico-reflexivos. Chapecó: Argos, 2006. p. 69-109. Ao apresentar o sistema de classificação do esporte, González define lógica interna como sendo as características de desempenho exigidas pelas situações motoras criadas pelos diferentes tipos de esporte. Para a categoria de esportes de precisão, a lógica está baseada no critério referente ao tipo de desempenho motor comparado para designar o vencedor.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Construção de valores

Jogo de golfe às cegas

Objetivos: Experimentar o jogo de golfe sem o sentido da visão. Sensibilizar para a questão da deficiência visual e do direito à inclusão.

Materiais: utilizar uma das alternativas apresentadas na seção "Experimentação e Fruição", com o acréscimo de vendas

Procedimentos

Considere os procedimentos citados em "Experimentação e Fruição" para incluir algumas restrições aos alunos.

Peça a eles que formem duplas e entregue uma venda a um dos integrantes. Para a realização da tacada, o aluno-guia (sem venda) deve orientar o colega vendado, posicionando-o corretamente e informando a distância aproximada da bola ao buraco. Depois, é a vez de o aluno sem venda assumir o lugar do colega e ser orientado por ele.

Ao término da atividade, explique aos alunos que pessoas com deficiência visual ou que apresentam outro tipo de deficiência têm o mesmo direito de conhecer e de vivenciar a prática do golfe, bem como a de outras modalidades esportivas.

Para saber mais

- Confederação Brasileira de Golfe.

  O *site* fornece informações atualizadas sobre esse esporte (calendário de competições, profissionais que atuam na área etc.).

  Disponível em: <http://www.cbg.com.br/>. Acesso em: 7 jun. 2018.
- Federação Paulista de Golfe.

  O *site* disponibiliza informações sobre esse esporte no estado de São Paulo (torneios, filiação, calendário, *ranking* etc.).

  Disponível em: <http://www.fpgolfe.com.br/>. Acesso em: 7 jun. 2018.

Avaliação e Registro

Peça aos alunos que façam uma tabela indicando os esportes de precisão cujo objetivo é acertar o alvo e aqueles cujo objetivo é aproximar-se do alvo.

Acertar o alvo	Aproximar-se do alvo
golfe	bocha
boliche	*curling*
sinuca	
tiro com arco	
tiro esportivo	
croquê	

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Esportes técnico-combinatórios

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna da ginástica artística que a incluem na categoria de esporte técnico-combinatório.
- Vivenciar elementos básicos e acrobacias da ginástica artística.
- Possibilitar a realização, no ambiente escolar, do aparelho solo da ginástica artística.

Para começar

Para este ano, escolhemos a ginástica artística para a abordagem da categoria técnico-combinatória.

Inicialmente, é importante verificar os conhecimentos que os alunos têm da ginástica artística e dessa categoria. Verifique se eles conseguem identificar as características essenciais dos esportes técnico-combinatórios. Durante a conversa, cite exemplos de esportes que pertencem a essa categoria (ginásticas artística, rítmica e acrobática; surfe; *skate;* nado sincronizado; saltos ornamentais; patinação artística, entre outros).

Explique que os esportes técnico-combinatórios são aqueles cuja lógica interna está focada na qualidade do desempenho do atleta ou de um grupo, na busca pelos movimentos perfeitos, os quais são previamente determinados por manuais e códigos de pontuação. Nesses esportes não ocorre interação entre os adversários.

Análise e Compreensão

A ginástica artística

A ginástica, embora seja uma unidade temática independente, com desdobramentos na saúde, na competição e na demonstração, tem sua forma competitiva classificada como esporte técnico-combinatório. Suas características principais são a plasticidade dos movimentos e a busca pela perfeição em sua execução, assemelhando-se a outras modalidades, como a patinação artística, os saltos ornamentais e o nado sincronizado. Nesse momento, propomos a abordagem da ginástica artística como uma das possibilidades para se contemplar as experiências com os esportes técnico-combinatórios.

Essa modalidade esportiva teve sua origem no século XVIII, com os métodos ginásticos europeus. Trata-se de um esporte de alta complexidade no que se refere à sua aprendizagem e ao seu treinamento e requer o uso de aparelhos específicos.

A competição é realizada individualmente sobre grandes aparelhos, nos quais os ginastas apresentam coreografias e sequências de movimentos característicos e fundamentais da ginástica artística.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

O quadro a seguir mostra os aparelhos utilizados nas competições.

Aparelhos da ginástica artística	
Feminina	**Masculina**
1. Solo (com música) 2. Salto sobre a mesa 3. Trave de equilíbrio 4. Paralelas assimétricas	1. Solo (sem música) 2. Salto sobre a mesa 3. Cavalo com alças 4. Paralelas simétricas 5. Barra fixa 6. Argolas

Neste tema, optamos por utilizar o desenvolvimento básico do aparelho solo por ser de mais fácil adaptação, tanto no que se refere à sua estrutura quanto à sua aprendizagem.

Experimentação e Fruição

1. Circuito dos elementos básicos e acrobacias



Objetivo: Vivenciar os elementos básicos e as acrobacias da ginástica artística: rolamentos para a frente e para trás, roda, paradas de cabeça e de mãos, ponte, avião, vela, piruetas, rodante, salto grupado e giros.

Material: colchões de ginástica, colchonetes ou tatame de EVA

Procedimentos

Para o desenvolvimento das atividades da ginástica artística, é importante ressaltar as questões de segurança e ficar sempre atento ao impacto do corpo no solo durante os movimentos. Para amenizar esse contato, recomendamos que o piso esteja sempre forrado com tatames e/ou colchões/colchonetes.

Comece relembrando os elementos básicos e as acrobacias das ginásticas já desenvolvidos nos anos iniciais do Ensino Fundamental. Caso os alunos desconheçam esses movimentos, organize situações de iniciação da aprendizagem de modo que eles possam ter um entendimento mais completo da ginástica artística como um esporte técnico-combinatório.

Organize uma dinâmica que conte com um circuito e suas respectivas "estações". Considere a disponibilidade de materiais e as possibilidades de utilização da estrutura da escola. Para cada "estação", deve ser destinado um movimento.

No prosseguimento da atividade, organize a turma em grupos e destine um deles para cada "estação". Os alunos devem vivenciar os movimentos naquele local por determinado tempo. A atividade termina quando todos os grupos tiverem passado por todas as "estações".

Sugerimos o circuito e as "estações" ilustrados a seguir. Faça as adaptações que julgar necessárias.



KINA

Rolamento para trás (acrobacia).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.



Parada de mãos (acrobacia).



Roda (acrobacia).



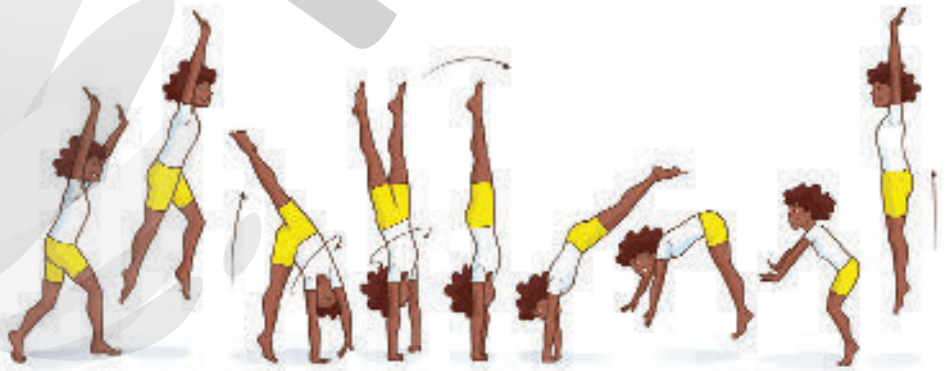
Rolamento para a frente (acrobacia).



Parada de cabeça (acrobacia).



Ponte (acrobacia).



Rodante (acrobacia).

ILUSTRAÇÕES: KINA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



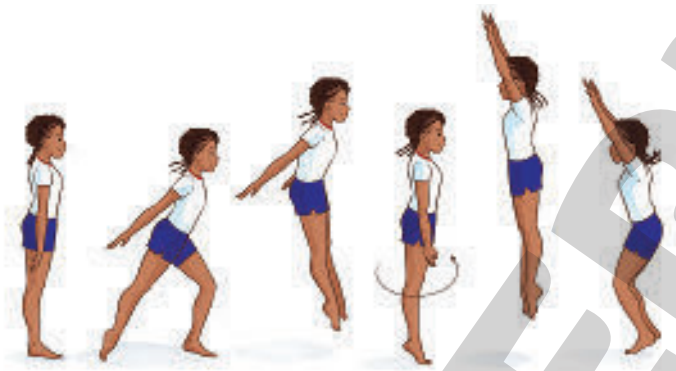
Salto grupado (elemento básico).



Vela (elemento básico).



Avião (elemento básico).



Pirueta (elemento básico).



Giro (elemento básico).

ILUSTRAÇÕES: KINA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Circule entre as "estações" e oriente a correção dos movimentos. Auxilie os alunos que apresentarem mais dificuldade.

Ao final do circuito, reúna-os em roda e converse com eles sobre essa vivência.

2. Construção de uma sequência no aparelho solo da ginástica artística

Objetivos: Reconhecer e vivenciar os elementos básicos e acrobacias da ginástica artística: rolamentos para a frente e para trás, roda, paradas de cabeça e de mãos, ponte, avião, vela, rodante, salto grupado, piruetas e giros.

Materiais: cópias das figuras mostradas na atividade anterior (preferencialmente coloridas), tesoura com pontas arredondadas, cola, folhas de papel sulfite e colchões de ginástica, colchonetes ou tatames de EVA

Procedimentos

O aparelho solo da ginástica artística consiste em um tablado de madeira e molas coberto de espuma condensada e carpete. Seu tamanho oficial é de 12 m por 12 m. É nesse aparelho

que os ginastas realizam sequências de movimentos construídos a partir dos elementos básicos, como equilíbrios, giros, piruetas, entre outros, interligando as acrobacias.

Como se trata de um aparelho muito grande e dificilmente encontrado em escolas, sugerimos o uso de colchões, colchonetes ou tatames de EVA para reproduzi-lo. Por serem macios, esses materiais permitem a realização dos movimentos solicitados sem que ocorram impactos ou lesões.

Distribua para cada aluno uma cópia das figuras mostradas na atividade anterior. Depois, peça a eles que recortem as imagens de três acrobacias que gostariam de realizar e as colem na folha de papel sulfite na sequência que desejarem. Oriente-os a utilizar três elementos básicos como ligação entre as acrobacias. Dedique algumas aulas para que os alunos pratiquem e memorizem a sequência que escolheram.

Quando julgar pertinente, organize uma apresentação final das sequências. Peça a alguns alunos que também atuem como árbitros. Nesse caso, defina com o grupo o valor de cada movimento, bem como os critérios de julgamento. Na ginástica artística as notas são definidas com base na dificuldade da realização dos movimentos e na execução técnica deles. As notas são predeterminadas por um código de pontuação organizado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). Apesar de a arbitragem da ginástica artística ser bastante complexa e ter de considerar muitos detalhes técnicos, é possível fazer um julgamento seguro.

Sugerimos o seguinte critério: um grupo de seis árbitros (alunos) deve dar uma nota de 1 a 10 para as apresentações. Oriente-os a descartar a nota mais alta e a mais baixa, somar as demais e dividi-las pelo número de árbitros que tiveram as notas validadas (quatro), sendo a média a nota final. O ginasta que obtiver a nota mais alta será o campeão.

Discussão

Ao final das apresentações, organize uma roda e explique que as vivências foram relacionadas a um único aparelho da ginástica artística, no caso, o solo. Diga aos alunos que os ginastas treinam e preparam sequências de movimentos nos aparelhos (menos na mesa para salto) e que o sistema de competição é igual nas categorias masculina e feminina. Não deixe de citar outros esportes que também são classificados como técnico-combinatórios, como surfe, *skate*, ginástica rítmica, ginástica acrobática, entre outros.

Construção de valores

Música para todos!

Objetivo: Sensibilizar os alunos sobre algumas restrições impostas pelo modelo esportivo da ginástica artística.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas e colchonetes ou tatames de EVA

Procedimentos

Peça aos alunos que escolham músicas para a realização das sequências que eles construíram no início desta unidade temática. Oriente-os a sincronizar o ritmo com os movimentos.

Ao final, organize uma apresentação, mas não permita que os meninos utilizem a música com a qual treinaram.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Nesse momento, reúna os alunos em roda e lhes proponha alguns questionamentos: "Qual foi a sensação de treinar para a apresentação com música?", "Ela influenciou no desempenho ou proporcionou mais prazer?". Pergunte aos meninos se eles ficaram satisfeitos ou não com a exclusão da música em sua apresentação e peça que justifiquem suas respostas.

Os esportes, muitas vezes, padronizam situações que estabelecem uma divisão muito evidente entre gêneros, a qual influencia sua prática determinando o que cada um pode ou não fazer. No entanto, nas experiências escolares, nada impede que os alunos possam usufruir de práticas com e sem músicas. Eles também devem ser estimulados a refletir sobre os padrões históricos que criaram essas barreiras.

No encerramento da discussão, explique aos alunos que, na ginástica acrobática, homens e mulheres realizam uma coreografia com música, utilizando os elementos e as acrobacias dessa modalidade.

Para saber mais

- BROCHADO, F. A.; BROCHADO M. M. V. *Fundamentos de ginástica artística e trampolins.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

  O livro traz sequências de aprendizagem dos elementos básicos e das acrobacias da ginástica artística e de trampolins.

- Confederação Brasileira de Ginástica.

  O *site* divulga as modalidades esportivas da ginástica, regras, seleções e vídeos de competições nacionais e internacionais.

  Disponível em: <http://www.cbginastica.com.br>. Acesso em: 7 jun. 2018.

Avaliação e Registro

1. Proponha aos alunos as questões a seguir, solicitando que escrevam as respostas e, posteriormente, que as leiam para o grupo. Observe se eles assimilaram os conceitos relacionados com essas duas questões.

a) Qual é a lógica interna dos esportes técnico-combinatórios? Quais são os objetivos da ginástica artística que a incluem nessa categoria?

b) Como ocorre a competição da ginástica artística no aparelho solo?

2. Pesquise, na internet, vídeos de competições de ginástica artística feminina e masculina. Exiba os vídeos para os alunos e peça a eles que escrevam em um papel o nome dos aparelhos que aparecem nos vídeos. Em seguida, exiba-os novamente nomeando os aparelhos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 3

Lógica interna dos esportes de invasão

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *A lógica interna nos esportes de invasão*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Reconhecer os elementos que constituem a lógica interna dos esportes de invasão.
- Compreender e atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis demandados nas fases ofensiva e defensiva dos esportes de invasão.

Para começar

Inicie este tema perguntando aos alunos o que lhes vem à mente quando ouvem a expressão "esportes de invasão". Em seguida, mostre-lhes as imagens a seguir de quatro modalidades de invasão e peça a eles que identifiquem e registrem os elementos que essas modalidades possuem em comum.



VAUGHN RIDLEY/GETTY IMAGES

Jogo de basquetebol. Canadá e Estados Unidos, no Canadá, em 2018.



JAN CHRISTENSEN / FRONTZONESPORT VIA GETTY IMAGES

Jogo de handebol. Dinamarca e República Tcheca, na Dinamarca, em 2018.



MAJA HITIJ/BONGARTS/GETTY IMAGES

Jogo de futebol. Alemanha e Brasil, na Alemanha, em 2017.



JOHN MCDONNELL/THE WASHINGTON POST VIA GETTY IMAGES

Jogo de hóquei no gelo. Washington Capitals e Vegas Golden Knights, nos Estados Unidos, em 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

A intenção dessa conversa é levar a turma a refletir sobre as semelhanças das modalidades esportivas cujo objetivo é invadir a área de jogo (pode ser um campo, uma quadra ou mesmo uma piscina) da equipe adversária para finalizar a jogada em um alvo, que pode ser uma cesta, uma baliza (também chamada de trave, goleira ou gol), ou cruzar a linha de fundo da equipe adversária com a posse da bola ou implemento similar (disco de *frisbee*, por exemplo). É importante também destacar que essas modalidades possuem uma estrutura bem parecida, marcada pelo jogo coletivo e pela necessidade de, ao mesmo tempo que se ataca um alvo, defender outro. A essa estrutura comum dá-se o nome de lógica interna.

Análise e Compreensão

Com a bola, atacar; sem a bola, defender

De acordo com a BNCC, os esportes de invasão compreendem um "conjunto de modalidades que se caracterizam por comparar a capacidade de uma equipe introduzir ou levar uma bola (ou outro objeto) a uma meta ou um setor da quadra/campo defendido pelos adversários (gol, cesta, *touchdown* etc.), protegendo, simultaneamente, o próprio alvo, meta ou setor do campo (basquetebol, *ultimate frisbee*, futebol, futsal, futebol americano, handebol, hóquei sobre grama, polo aquático, rúgbi etc.)" (BRASIL, 2017, p. 214)[9].

Todas as modalidades esportivas de invasão são jogadas coletivamente e possuem duas fases marcantes, a ofensiva e a defensiva, determinadas pela posse ou não da bola (ou de outro objeto). Ou seja, a equipe com a posse da bola está na fase ofensiva, enquanto a equipe sem a bola está na fase defensiva.

Nessas fases, as equipes devem cumprir algumas tarefas, classificadas por Bayer (1994)[10] como princípios operacionais defensivos e ofensivos.

- Princípios operacionais ofensivos: conservar coletivamente a posse da bola; progredir com ela para o campo adversário; finalizar no alvo adversário.
- Princípios operacionais defensivos: recuperar a posse da bola; impedir a progressão da equipe adversária em direção à sua meta; proteger sua meta.

A partir desses princípios, os jogadores assumem determinados papéis que se complementam para o bom desempenho coletivo, como atacante com posse da bola, atacante sem posse da bola, marcador do atacante com posse da bola e marcador do atacante sem posse da bola.

Experimentação e Fruição



1. Jogo de pegador com bola

Objetivo: Jogar coletivamente para a conservação da posse de bola pela equipe.

Material: quatro bolas de borracha (ou outras bolas que possam ser arremessadas e/ou chutadas)

Procedimentos

Divida a área em que será realizada a atividade (quadra, campo, pátio etc.) em quatro partes iguais, de modo que a turma possa ser organizada em quatro grupos, cada qual ocupando a sua área. Em cada espaço deve ocorrer o jogo de pegador com bola.

9 BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular (BNCC).* Educação é a Base. Brasília: MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2018.

10 BAYER, C. *O ensino dos deportos colectivos.* Lisboa: Dinalivro, 1994.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Nesta atividade, um dos alunos do grupo é o pegador, e os demais, os fugitivos, que ficam com a bola. O pegador deve tocar a mão no corpo de um dos colegas para que ele seja pego e troque de papel.

Quem estiver com a posse da bola fica imune. O objetivo dos fugitivos é circular coletivamente a bola por meio de passes com as mãos, protegendo os jogadores que estiverem sofrendo maior ameaça de serem pegos.

É importante alternar periodicamente o pegador, caso ele não tenha sucesso em tocar nos fugitivos.

Depois de determinado tempo de jogo, oriente os alunos a passar a bola apenas com os pés.

2. Mãe da rua com bola

Objetivos: No papel de atacante, criar linhas de passe em profundidade para invadir o campo de jogo adversário; no papel de defensor, fechar as linhas de passe, impedindo a progressão da bola para seu campo de defesa.

Materiais: quatro bolas de borracha (ou outras bolas que possam ser arremessadas e/ou chutadas), giz e cones

Procedimentos

Aproveite a divisão dos espaços da atividade anterior, mantendo também a formação de quatro grupos, mas com nova configuração, para que os alunos vivenciem o jogo com outros colegas.

Em cada grupo, dois jogadores assumem o papel de defensores, e os demais, de atacantes.

No centro do campo de jogo, use o giz (corda ou outro objeto) para demarcar uma linha de defesa que ligue os dois cones posicionados nas laterais. Os defensores devem se deslocar apenas sobre a linha na tentativa de impedir, por meio de interceptação da bola, que os atacantes a ultrapassem com ela.

Cabe aos atacantes trocar passes entre si, de modo que consigam realizar um passe de infiltração, ou seja, um passe no qual um jogador consegue receber a bola de um companheiro logo após cruzar a linha defensiva, tendo esse passe que ocorrer no espaço entre dois defensores, não podendo ser por cima deles.

Alterne periodicamente os jogadores de defesa e os de ataque.

Mais uma vez, a sugestão é que se inicie o jogo com as mãos para, em um segundo momento, usar os pés.

3. Ataque à fortaleza

Objetivos: No papel de atacante, criar situações de finalização e finalizar no alvo do time adversário; no papel de defensor, proteger o alvo defensivo e impedir a finalização do atacante.

Materiais: quatro bolas de borracha (ou outras bolas que possam ser arremessadas e/ou chutadas) e cone ou algo similar

Procedimentos

Use novamente a divisão dos espaços da atividade anterior e mantenha também a formação de quatro grupos, mas com uma terceira configuração.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Cada grupo deve contar com um ou dois jogadores a mais no papel de atacantes em relação ao número de defensores.

No centro do espaço de jogo, desenhe um círculo cujo raio seja de, aproximadamente, 3 metros (para até quatro defensores). Coloque um alvo no centro desse círculo, que pode ser um cone ou algo similar.

Os defensores devem atuar sobre a linha do círculo, e os atacantes, a cerca de 1 metro dela. O objetivo dos atacantes é passar a bola entre os companheiros em busca de brechas na defesa para arremessá-la na direção do cone e acertá-lo, conquistando um ponto. Cabe aos defensores fechar essas brechas para impedir que a finalização no alvo ocorra.

Peça aos alunos que alternem os papéis de defensores e atacantes.

Discussão

Reúna os alunos e questione-os sobre as demandas táticas (relacionadas às tomadas de decisão) envolvidas nos três jogos.

A seguir, apresentamos algumas sugestões de perguntas e possibilidades de respostas para incrementar essa discussão.

- Quais são as semelhanças dos jogos que você experimentou neste tema com o basquete, o futebol e o handebol? [A necessidade de se passar a bola entre os companheiros de equipe, de invadir o campo do adversário e de finalizar no alvo.]
- No jogo do pegador, que tipo de atitude deve ter o jogador fugitivo que está com a posse da bola? [Observar os companheiros que estão mais ameaçados pelo pegador e passar a bola para eles.]
- Nesse mesmo jogo, que tipo de atitude devem ter os jogadores fugitivos que estão sem a posse da bola? [Eles precisam se afastar do pegador e, ao mesmo tempo, posicionar-se em espaços que possibilitem a recepção da bola passada por um colega.]
- Nos jogos "Mãe da rua com bola" e "Ataque à fortaleza", o que o atacante com a posse da bola deve fazer para obter sucesso na jogada? [Observar atentamente a movimentação dos companheiros sem bola e o posicionamento dos defensores, a fim de passar a bola para quem estiver livre.]
- Nesses mesmos jogos, o que os atacantes sem a bola precisam fazer para obter sucesso em suas jogadas? [Manter a atenção no companheiro com a bola, ao mesmo tempo que observam a movimentação dos defensores, com o intuito de entrar nos espaços vazios para receber a bola e/ou para finalizar a jogada no alvo.]
- De que forma os defensores devem atuar para ser bem-sucedidos nesses dois jogos? [Eles precisam observar o posicionamento do jogador com a posse da bola e, ao mesmo tempo, fechar os espaços para impedir as infiltrações de atacantes. Cabe aos defensores também fechar as linhas de passe e/ou fechar os espaços de finalização no alvo.]

Com base nas respostas dos alunos, reflita com eles sobre a importância de jogar coletivamente para a manutenção da posse da bola para progredir no campo do adversário e finalizar no alvo e, em contrapartida, tentar recuperar a bola, impedir o avanço da equipe adversária e evitar a finalização no alvo. É importante frisar para a turma que esses são os princípios ofensivos e defensivos que precisam ser observados para obter sucesso em jogos, como o futebol, o handebol e o basquetebol, entre outros.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Construção de valores

Pessoas com deficiência e esportes de invasão

Objetivo: Valorizar o potencial de pessoas com deficiência na prática de esportes.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de vídeos (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e vídeos sobre futebol de cinco, rúgbi e basquete em cadeiras de rodas

Procedimentos

Forme uma roda com os alunos e conversem sobre a prática de esportes de invasão por cegos (futebol) e cadeirantes (basquetebol e rúgbi). Proponha uma reflexão sobre a inclusão de pessoas com deficiência em esportes de invasão. Em seguida, exiba para a turma vídeos sobre essas práticas ou solicite pesquisa na internet de vídeos semelhantes. Sugerimos, como referência, os vídeos a seguir.

- Futebol de cinco. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?list=PLIznM60J0iewnK2pf4mlyAMVth_OO56F2&time_continue=7&v=rp4I-SUUHAU>. Acesso em: 9 jun. 2018.
- Rúgbi em cadeira de rodas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=jAoit9dSRuI>. Acesso em: 9 jun. 2018.
- Basquete em cadeira de rodas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=P02zv3sQE4I>. Acesso em: 9 jun. 2018.

Depois da exibição dos vídeos, organize os alunos em grupos e peça-lhes que pensem em modificações das regras de uma das atividades realizadas por eles neste tema, a fim de possibilitar a inclusão de pessoas com deficiência visual ou cadeirantes no jogo.

Para saber mais

- DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos – modelo pendular a partir das ideias de Claude Bayer. Artigo científico do periódico *RBCM*, v. 10. Universidade Católica de Brasília.

  Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/478/503>. Acesso em: 9 jun. 2018.
- MARQUES, R. F. R. A compreensão do futebol como um jogo esportivo coletivo e os princípios operacionais de Claude Bayer I. Artigo divulgado no *site* da Universidade do Futebol.

  Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/a-compreensao-do-futebol-como-um-jogo-esportivo-coletivo-e-os-principios-operacionais-de-claude-bayer-i/>. Acesso em: 9 jun. 2018.

Avaliação e Registro

Reúna os alunos em pequenos grupos e proponha as seguintes questões.

1. Como podemos diferenciar as situações de ataque e defesa em um esporte de invasão?
2. Quais são os princípios que as equipes precisam adotar para terem sucesso nas fases ofensiva e defensiva dos esportes de invasão?
3. Citem o nome de três esportes de invasão.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

6º ANO

BRINCADEIRAS E JOGOS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.*
- *(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.*
- *Competências gerais: 1, 4, 5, 8 e 9*
- *Competências de Linguagens: 3 e 6*
- *Competências de Educação Física: 3, 6 e 10*

TEMA

Quais motivos levam uma pessoa a brincar com jogos eletrônicos?

MATERIAL DIGITAL

Sequências Didáticas
- *Jogos eletrônicos*
- *Transformando jogos eletrônicos em jogos reais*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Experimentar diferentes jogos eletrônicos em diferentes plataformas (consoles, *smartphones*, *tablets* e computadores).
- Analisar, identificar e compreender os motivos que levam os diferentes grupos etários a optar por esse tipo de jogo.

Para começar

Retome com os alunos o conceito de jogos, os quais são considerados um fenômeno da cultura corporal. Lembre-os de que essa prática apresenta flexibilidade nas regras, que são adaptadas de acordo com os materiais, os espaços, o número de participantes etc. Eles estão presentes em festas, comemorações, confraternizações, momentos de lazer e diversão e também nas aulas de Educação Física, podendo, assim, ser competitivos, cooperativos ou recreativos (BRASIL, 1998[11]; DARIDO; SOUZA JÚNIOR, 2013[12]).

Os jogos se manifestam em diferentes plataformas; uma delas é a eletrônica, como console, computador e celular. Os jogos eletrônicos fazem parte da cultura dos alunos e podem ser ressignificados para o uso no ensino contextualizado dos conteúdos da Educação Física.

11 BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais:* Educação Física. Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC/SEF, 1998.

12 DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. *Para ensinar Educação Física:* possibilidades de intervenção na escola. 7. ed. Campinas: Papirus, 2013.

MODERNA

Esses jogos apresentam um grande potencial para construir os conhecimentos a partir do estímulo, da ludicidade, da interatividade, da reflexão sobre os erros cometidos, além de permitir o desenvolvimento da capacidade dos alunos em relação à leitura das tecnologias.

Com base nesses conceitos, peça aos alunos que realizem uma pesquisa com duas pessoas mais velhas. Oriente-os a anotar a idade do pesquisado e a fazer as seguintes perguntas.

a) Você brinca com algum jogo eletrônico? Se sim: Qual(is)? Se não: Por quê?

b) Qual(is) o(s) motivo(s) de jogá-lo(s)?

c) Por quanto tempo você costuma jogar diariamente?

Marque uma data para a entrega da pesquisa e para montar um quadro com as informações obtidas, como o apresentado no exemplo abaixo.

Idade	Joga?	Nome do jogo	Motivo(s)	Tempo diário
29 anos	Sim	*Just dance*	Atividade física	1 h
17 anos	Não	—	Não gosta	—

Os resultados da pesquisa vão depender do público-alvo e da utilização de tecnologias em seu contexto social. Classifique as respostas no quadro por grupos etários: 11 a 18 anos, 19 a 38 anos, 39 a 59 anos, a partir de 60 anos. Utilize o texto "Os usos dos jogos eletrônicos" a seguir para discutir com os alunos sobre os diferentes jogos que apareceram na pesquisa, os motivos que levam cada grupo a jogá-los (ou a ignorá-los) e o tempo que dispendem em sua prática (de acordo com a faixa etária).

Análise e Compreensão

Os usos dos jogos eletrônicos

As vendas de jogos eletrônicos crescem exponencialmente a cada ano, constituindo-se no 4º maior mercado no âmbito mundial. Os brasileiros têm uma significativa participação no desenvolvimento de *games* e em campeonatos, como *League of Legends (LoL), DotA 2, Counter-Strike (CS), PES,* entre outros.

O entusiasmo pelos jogos eletrônicos vai da infância até a vida adulta. Segundo a 5ª edição da Pesquisa *Game* Brasil, de 2018[13], a principal faixa etária de jogadores está entre 25 e 34 anos, desfazendo a visão de que os *videogames* são apenas para crianças e adolescentes. Segundo essa pesquisa, 75,5% dos entrevistados de diferentes classes sociais brincam com os jogos eletrônicos, e a plataforma preferida é o *smartphone* (84%), seguido dos consoles (46%) e dos computadores (45%). As mulheres representam a maioria dos jogadores (58,9%).

13 Disponível em: <https://www.pesquisagamebrasil.com.br>. Acesso em: 26 ago. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Os jogos eletrônicos podem ser utilizados para diferentes finalidades. Além da diversão, há jogadores que buscam condicionamento físico, coordenação motora, socialização, passatempo, uma atividade para aliviar o estresse e até mesmo uma oportunidade de estudar e aprender mais sobre eles.

O tempo empregado nessa prática deve ser controlado, pois os exageros podem provocar malefícios, como o sedentarismo e o isolamento, bem como outras consequências para a saúde.

Na escola, para que os jogos tenham função pedagógica, é fundamental promover sua ressignificação e adotar um olhar crítico sobre seus conteúdos, sobre o comportamento de quem os joga, suas relações pessoais durante a brincadeira e as consequências do consumo exagerado. O aluno deve ser estimulado a refletir sobre essas questões. É importante também considerar essa tecnologia uma estratégia para o ensino dos conteúdos da Educação Física sem substituir os elementos essenciais da cultura corporal, como os conteúdos procedimentais.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

1. Diferentes jogos eletrônicos

Objetivo: Experimentar os diferentes jogos eletrônicos encontrados na pesquisa inicial.

Material: diferentes tipos de jogos eletrônicos

Procedimentos

Converse com os alunos sobre as informações obtidas nas pesquisas feitas por eles. Em seguida, peça-lhes que escolham, com base nos dados do quadro, um jogo eletrônico por faixa etária, para que sejam jogados nas próximas aulas.

É importante que essa seleção seja feita de acordo com os materiais disponíveis na escola e/ou os consoles ou aparelhos que os próprios alunos tenham e possam levar para a aula.

Combine os dias para a experimentação. Faça um levantamento informal de quais jogos os alunos mais gostaram de vivenciar, das diferenças entre eles (plataforma de jogo, tempo, quantidade de participantes), se os motivos expostos no quadro estão coerentes com o jogo vivenciado e se outros aspectos podem impulsionar a preferência por eles.

2. Futebol eletrônico

Objetivos: Discutir e compreender a técnica e a tática do futebol de campo por meio de um jogo eletrônico.

Materiais: dois projetores multimídias ou duas televisões, dois consoles de *videogame,* dois jogos de futebol (de preferência, os mesmos) para os consoles escolhidos e cópia do *scout*[14] para todos os alunos

Observação: para as atividades 2 e 3 é importante desenvolver, previamente, com os alunos os fundamentos técnicos e táticos do futebol que o caracterizam como um esporte de invasão.

14 Estatísticas do jogo.

Procedimentos

Escolha com os alunos o jogo de futebol para *videogame* preferido por eles. Forme grupos de quatro alunos: dois jogarão, e os outros realizarão o *scout* de cada time (veja o modelo a seguir).

SCOUT						
Time		**A:**		**B:**		
Placar (gols)						
Esquema tático (sistema de jogo)						
Data:		**Horário:**				
TIME A						
Passes		Finalizações		Bolas roubadas	Jogadas com bola parada	
Certos	Errados	Ao gol	Fora do gol		Escanteio	Falta
Total						
Cartão Amarelo:						
Cartão Vermelho:						
Substituições:						

A escolha do time e do esquema tático fica a critério dos alunos nesta etapa do jogo, o qual deve ser programado para durar cinco minutos. Passado esse tempo, invertem-se as duplas.

Sabendo da possível dificuldade dos alunos no preenchimento do *scout*, é importante que você exercite bastante essa tarefa com eles.

Durante o jogo eletrônico, fique atento para identificar os alunos que podem precisar de auxílio no preenchimento do *scout*, principalmente se for a primeira vez que fazem isso. Considerando que a velocidade do jogo virtual é maior que a do real, incentive-os a criar os próprios mecanismos para acompanhar as ações do jogo, como deixar para realizar as anotações quando a bola estiver parada.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

3. Futebol real[15]



Objetivo: Comparar o jogo de futebol real com o virtual.

Material: bola de futsal (ou de outro tipo)

Procedimentos

Organize a turma em equipes considerando que a quantidade de alunos por grupo deve estar de acordo com o espaço disponível para a prática desse esporte na escola (quadra, campo, pátio, entre outros). Escolha dois alunos para fazer o *scout* (um de cada equipe). Organize jogos com duração de 5 minutos cada um. Ao final da rodada, discuta com os alunos as diferenças entre o jogo virtual e o real.

Discussão

Ao término das atividades, proponha algumas perguntas ao grupo a fim de incentivar o debate, tais como: "Foi mais difícil preencher o *scout* no jogo real ou no virtual? Por quê?", "Houve respeito entre os colegas nas duas competições? Justifique sua resposta". "O que vocês aprenderam em relação ao futebol por meio do jogo eletrônico?".

O jogo virtual pode ser um instrumento significativo na aprendizagem dos alunos sobre alguns aspectos relacionados às práticas corporais, como as requeridas em uma partida de futebol, bem como ampliar a compreensão deles sobre os aspectos técnicos e táticos de cada esporte. Como alguns alunos podem estar mais familiarizados com jogos eletrônicos que outros, é importante conversar sobre o respeito que deve haver entre todos durante o jogo, criando um ambiente de ajuda mútua.

Construção de valores

1. Boliche eletrônico

Objetivo: Vivenciar o jogo de boliche por meio de uma plataforma eletrônica visando à inclusão de alunos com deficiência física nos membros inferiores.

Materiais: console com sensor de movimento, jogo de boliche para console com sensor de movimento, projetor multimídia ou televisão para ligar o console e cadeiras

Procedimentos

Em roda, estimule os alunos a falar sobre o que eles conhecem do boliche e suas características. Depois, organize a classe em duas equipes e realize um alongamento corporal. Se houver alunos com deficiência física, adapte os exercícios para que eles possam participar deste momento também.

Antes do início do jogo, explique os comandos no console e as posições corporais, enfatizando que os movimentos não devem ser exagerados ou bruscos, pois podem causar dores e lesões musculares e articulares. Por isso, é importante que você vivencie previamente o jogo para conhecer as regras, as possibilidades de jogadas e as limitações.

Para retratar a situação de um aluno com deficiência física nos membros inferiores, instrua os jogadores das duas equipes a fazer os lançamentos da bola sentados em uma cadeira. Deixe-os jogar livremente, com a condição de que todos participem. Lembre-os de que o principal movimento exigido neste jogo é o de braços.

15 Embora o jogo virtual também seja real (faça parte da realidade), o termo "real" aqui se refere a jogos não digitais (ao mundo não virtual). Como o uso do termo "real" é muito comum em contraposição a "virtual", decidimos mantê-lo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Observação: Caso não tenha console com sensor de movimento, utilize a sala de informática e peça aos alunos que busquem jogos virtuais de boliche ou avalie a possibilidade de os alunos levarem para a escola outras plataformas móveis (*smartphones, tablets*).

2. Boliche real (adaptado e simplificado)



Objetivo: Vivenciar o jogo de boliche na escola considerando a prática desse jogo por alunos com deficiência física nos membros inferiores.

Materiais: dez pinos adaptados de boliche (garrafas plásticas ou latas vazias), giz para demarcar duas pistas (ou pedaço de madeira pequeno, no caso de piso de terra), bola de futebol (ou de tamanho semelhante) e cadeiras

Procedimentos

Depois de terminado o jogo virtual, convide os alunos a jogar boliche na quadra também sentados em cadeiras. Organize a classe em quatro grupos, demarque duas pistas e disponha dois grupos em cada uma delas.

As cadeiras devem ficar posicionadas na linha de lançamento e, em cada pista, um grupo compete com o outro para ver qual deles derruba mais pinos depois de dez jogadas. Cada pino vale um ponto e cada jogador tem direito a dois arremessos. Observe, na foto ao lado, a disposição triangular dos pinos antes do primeiro arremesso de cada aluno.



BISLI/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES PLUS

Disposição inicial dos pinos em um jogo de boliche.

Discussão

Converse com os alunos sobre a experiência de jogar boliche virtual e real com limitações físicas. Eles se divertiram? O jogo foi emocionante e bem disputado? Ressalte, ao final da conversa, a importância da inclusão de todos em práticas esportivas.

Para saber mais

- FERREIRA, A. F. *Os jogos digitais como apoio pedagógico nas aulas de Educação Física escolar pautadas no currículo do estado de São Paulo.* 127 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.
- RODRIGUES JUNIOR, E.; SALES, J. R. L. de. Os jogos eletrônicos no contexto pedagógico da Educação Física escolar. *Conexões:* Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Campinas: v. 10, n. 1, p. 70-82, jan./abr. 2012.

Avaliação e Registro

Peça aos alunos que tirem foto de um jogo virtual realizado com seus familiares ou façam um desenho dele. Oriente-os a identificar cada um dos participantes (nome, idade e parentesco), a descrever o envolvimento de cada um na atividade e a explicar quais motivos os levariam a brincar novamente com esse jogo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

6º ANO

LUTAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.*
- *(EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.*
- *(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.*
- *(EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.*
- *Competências gerais: 1, 3, 4, 7 e 9*
- *Competências de Linguagens: 2, 3 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7 e 10*

TEMA

Lutas indígenas

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
- *História e cultura dos povos indígenas brasileiros*

Sequências Didáticas
- *Luta brasileira: huka-huka*
- *Identificando as lutas indígenas e refletindo sobre a discriminação em relação a essas práticas*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Reconhecer o papel das lutas em rituais da cultura dos povos indígenas.
- Compreender e experimentar a dinâmica da luta ikindene da etnia indígena Kalapalo.
- Identificar e adotar valores de respeito mútuo e solidariedade presentes nas lutas indígenas.

Para começar

Faça uma cópia da fotografia ao lado (preferencialmente, colorida), que mostra a luta huka-huka (ou ikindene) praticada pelo povo indígena Kalapalo, e leve-a para a aula.



DELFIM MARTINS/PULSAR IMAGENS

Índios Kalapalo da aldeia Aiha treinando huka-huka, ou ikindene, para o Kwarup. Parque Índígena do Xingu, MT, 2011.

MODERNA

Peça aos alunos que a analisem e digam o que veem. Espera-se que eles identifiquem uma luta entre dois homens com proteção apenas nos pés e nos joelhos. Encorage-os a falar e levantar hipóteses sobre como eles pensam que é esse tipo de luta. A intenção é despertar a curiosidade e ajudá-los a reconhecer que as lutas também são uma forma de expressão cultural dos povos indígenas.

Análise e Compreensão

O lúdico e as lutas do povo Kalapalo

Na sociedade industrial contemporânea, uma das características dos jogos, das brincadeiras e das lutas é dispor de tempos e de espaços reduzidos e restritos para sua realização. Essas práticas corporais são entendidas como adequadas na infância e passam a ser vistas com certa suspeição quando executadas por adultos fora de academias de artes marciais ou de outros locais destinados a essa atividade.

Esse entendimento não se reproduz em sociedades indígenas, de uma maneira geral. GONÇALVES JUNIOR (2010)[16] lembra que, no caso da etnia Kalapalo, jogos e brincadeiras – e podemos inferir que, por extensão, as lutas – "são realizados por homens, mulheres e crianças, pois em tal cultura o lúdico não é reprimido entre as pessoas adultas como geralmente acontece na cultura branca de raiz europeia, tampouco há ruptura entre tempo de trabalhar e tempo de brincar" (p. 61).

HERRERO, FERNANDES e FRANCO NETO (2006)[17] também ressaltam que o aspecto lúdico é característico de alguns grupos indígenas do Alto Xingu, não apenas durante os jogos, mas de forma integrada às rotinas do cotidiano da aldeia.

Os Kalapalo são uma das etnias que compõem o povo alto-xinguano, que habita as terras indígenas do Xingu, no nordeste do estado de Mato Grosso. Dentre os traços característicos do povo Kalapalo, podemos destacar a ausência de agressividade pública, a habilidade para evitar situações que causem desconforto ou constrangimento aos outros, a prática da generosidade e da hospitalidade, bem como a disposição para doar ou compartilhar seus bens materiais.

Outra característica peculiar diz respeito ao fato de a ludicidade entre os Kalapalo não se restringir ao universo infantil, sendo própria também da vida adulta. "Há brincadeiras comuns em que meninos e meninas participam juntos e outras, específicas só de meninos, ou de homens, como são as danças ou os jogos de luta, nas quais o mérito está na preparação e na participação, tão somente" (HERRERO; FERNANDES; FRANCO NETO, 2006, p. 9)[18].

Entre os povos indígenas do Alto Xingu, destaca-se um tipo de luta que em diferentes etnias, como Kuikuro, Mehinako, Kamaiurá e Wauja, entre outras, pode ser reconhecido por meio da expressão huka-huka, que representa uma onomatopeia em referência ao rugido da onça. Contudo, essa mesma matriz de luta recebe uma denominação específica de acordo com o idioma de cada etnia e, no caso do povo Kalapalo, o huka-huka é denominado ikindene[19], que remete ao significado de uma espécie de "luta esportiva" ou "guerra contida".

A prática dessas lutas é bastante valorizada pelos povos alto-xinguanos, pois as etnias ali assentadas possuem verdadeira aversão às guerras, as quais são consideradas uma característica

16 GONÇALVES JUNIOR, L. Etnomotricidade: multiculturalismo e Educação Física escolar. In: CARREIRA FILHO, D.; CORREIA, W. R. (Org.). *Educação Física escolar*: docência e cotidiano. Curitiba: CRV, 2010. p. 49-67.

17 HERRERO, M.; FERNANDES, U.; FRANCO NETO, J. V. *Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo*. São Paulo: Sesc, 2006. 272 p.

18 Op. cit.

19 Como nesse texto trataremos especificamente da luta desenvolvida pelo povo Kalapalo, optamos por assumir a expressão ikindene em vez de huka-huka.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

de subdesenvolvimento social, que pode ser resumida na frase de um representante da etnia Mehinaku: "nós não guerreamos, nós lutamos" (HERRERO; FERNANDES; FRANCO NETO, 2006, p. 173)[20].

O ikindene é disputado sempre entre dois lutadores, que se desafiam encarando-se e girando simultaneamente no mesmo sentido até que um dos oponentes se ajoelhe, e o outro repita o gesto para, em seguida, se agarrarem nas regiões do tronco, dos ombros, do pescoço ou da cabeça. O objetivo do jogo é derrubar o adversário de modo que ele toque as costas no solo. No entanto, um simples toque de mão atrás do joelho do oponente também pode encerrar a luta.

Trata-se de uma luta relacionada com um evento maior, o Kwarup – celebração da vida e da morte que congrega as variadas etnias do Alto Xingu. No Kwarup, apenas os homens lutam o ikindene. É durante esse evento que os jovens são apresentados publicamente após um longo período de reclusão pubertária e se enfrentam também em lutas de ikindene. As mulheres têm a sua oportunidade de lutar em outra celebração, o jamugikumalu.

Experimentação e Fruição



1. Luta do toque no joelho

Objetivos: Praticar um jogo de luta indígena, desenvolver estratégias de ataque e de defesa e valorizar a experiência de lutar de forma lúdica.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Peça aos alunos que formem duplas considerando semelhanças de massa corporal e altura, para que as lutas sejam mais equilibradas.

Oriente os lutadores a ficar de frente um para o outro, em pé e próximos do alcance das mãos do adversário, e a não se deslocar muito pelo espaço da aula.

Vence a luta quem tocar primeiro a mão em um dos joelhos do oponente.

Promova o rodízio das duplas levando em conta a relação massa corporal e altura.

É importante alertar os alunos sobre alguns cuidados que eles precisam ter durante as lutas a fim de evitar acidentes, como o choque de cabeças.

2. Luta dos jacarés

Objetivos: Praticar um jogo de luta indígena, desenvolver estratégias de ataque e de defesa e valorizar a experiência de lutar de forma lúdica.

Material: colchonetes (ou piso macio, como um gramado)

Procedimentos

Organize novamente os alunos em duplas. Eles devem ficar de frente um para o outro em quatro apoios (posição similar à de execução de flexões de braço/apoio de solo).

Vence a luta quem tocar primeiro a palma da mão nas costas de uma das mãos do oponente.

Promova o rodízio das duplas.

Ressalte os cuidados para evitar choques de cabeça e oriente os alunos a não puxar a mão ou o cotovelo do colega, evitando, com esse procedimento, a ocorrência de quedas e de torções.

20 Op. cit.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

3. Joelho valioso

Objetivos: Praticar um jogo de luta indígena, desenvolver estratégias de ataque e defesa e valorizar a experiência de lutar de forma lúdica.

Materiais: fitas de pano (ou coletes) e colchonetes (ou piso macio, como um gramado)

Procedimentos

Forme duplas e distribua fitas de pano aos alunos, as quais devem ser amarradas nos joelhos com um laço. Esse combate ocorre no plano baixo, com os oponentes ajoelhados.

Vence a luta quem retirar primeiro a fita do joelho do oponente.

Uma variação desse confronto inclui a queda. Nesse caso, a luta também termina se um dos alunos conseguir derrubar o outro de modo que as costas do oponente toquem o chão.

4. Luta do ikindene

Objetivos: Praticar a luta indígena ikindene, desenvolver estratégias de ataque e de defesa e valorizar a experiência de lutar de forma lúdica.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de vídeos e colchonetes ou colchões

Observação: É recomendável que esta atividade seja desenvolvida em uma superfície forrada que não implique impacto mais forte nas quedas.

Procedimentos

Antes da vivência do ikindene, reproduza para a turma algum vídeo sobre essa luta e/ou o huka-huka. Outra possibilidade é solicitar aos alunos que façam a busca desse material na internet.

Recomendamos a exibição do vídeo produzido pelo Sesc-SP para o livro e documentário *Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo*, disponível em: <https://mirim.org/node/2339>. Acesso em: 13 jun. 2018.

Depois de assistirem ao vídeo, organize os alunos em duplas para que eles se enfrentem em lutas de ikindene. Oriente-os a reproduzir o ritual de início do confronto, ou seja, eles devem se deslocar em círculo ao mesmo tempo que emitem o som de huka-huka.



RENATO SOARES/IMAGENS DO BRASIL

Crianças da etnia Kamaiurá treinando huka-huka. Alto Xingu, MT, 2012.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Em seguida, cada um deles deve se ajoelhar de frente para o outro a fim de, por meio de agarrões, tentar derrubar o oponente de modo que ele toque as costas no chão. Vence também quem encostar a mão na perna do adversário.

Para prevenir acidentes, é recomendável que você restrinja os contatos aos ombros e ao tronco, invalidando os agarrões no pescoço e na cabeça.

Além disso, frise o tempo todo a necessidade de respeito e cuidado com o outro durante a luta.

Discussão

Ao final das atividades, reúna os alunos e proponha uma discussão sobre o significado das lutas para os povos indígenas. Durante essa conversa, destaque as diferenças entre essas culturas e a da sociedade industrial contemporânea, ressaltando que uma cultura não é melhor que a outra, mas apenas diferentes em seus costumes.

Nesse contexto, explique também que a luta faz parte da cultura do povo Kalapalo e que tanto adultos quanto crianças se enfrentam em diferentes situações do cotidiano (por mera diversão ou em grandes rituais).

Um aspecto que não pode ser deixado de lado nessa discussão está relacionado com a questão de gênero explicitada nos costumes do povo Kalapalo, que atribui papéis diferenciados para homens e mulheres, os quais se refletem na luta do ikindene, que não permite o enfrentamento entre os sexos e adquire conotações diferentes para cada um deles. Nesse caso, cabe a reflexão sobre a importância de se respeitar o modo de pensar dessa e de outras culturas e, ao mesmo tempo, de assumir um posicionamento voltado para as práticas coeducativas do ponto de vista do marcador de gênero nas práticas escolares.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Construção de valores



Luta solidária

Objetivos: Sensibilizar a turma em relação aos valores da cultura Kalapalo, como a generosidade e a cultura da paz, e desenvolver estratégias para simular expressões das lutas indígenas de forma mais solidária.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Esta vivência parte do pressuposto de que o povo Kalapalo tem aversão à guerra e à agressividade pública e evita situações de constrangimento e desconforto, caracterizando-se pela generosidade.

Peça aos alunos que repensem a luta do ikindene para que ela seja praticada de modo não competitivo, mas solidário ou cooperativo, de forma que não haja derrotados.

Reserve um bom tempo para que eles busquem soluções para o desafio proposto.

Nesta atividade, há dois aspectos fundamentais: a reflexão coletiva a fim de encontrar uma solução para o desafio, ou seja, de que modo praticar uma luta sem que haja perdedores, e a valorização da cultura da não agressividade, da paz, da generosidade. Se, ao final do tempo determinado, os alunos não conseguirem alcançar uma solução, oriente-os a realizar o ritual da luta, que inclui movimentos circulares acompanhados da expressão huka-huka, mas, em vez de dar continuidade à luta, os oponentes a finalizam com um abraço.

Para saber mais

- COELHO. L. S. Plano de aula *on-line. Portal do Professor.*

  Disponível em: <http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=22413>. Acesso em: 13 jun. 2018.

- CORRÊA, D. A. Brincadeiras indígenas Kalapalo: a abordagem da diversidade etnocultural na Educação Física escolar. *EFDeportes.com.*

  Artigo disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd139/brincadeiras-indigenas-kalapalo-na-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 13 jun. 2018.

- HERRERO, M.; FERNANDES, U.; FRANCO NETO, J. V. *Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo*. São Paulo: Sesc, 2006. 272 p.

  Esse livro também conta com um documentário, em *DVD*, sobre as práticas do povo Kalapalo.

Avaliação e Registro

No processo de avaliação, peça aos alunos que respondam às seguintes questões.

1. Quais são os objetivos que os lutadores devem cumprir para vencer a luta no ikindene?
2. Se os Kalapalo são considerados um povo pacífico, por que eles valorizam o ikindene, que é uma luta?
3. A ausência de um árbitro nas lutas de ikindene revela um importante aspecto dessa luta. Qual?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

6º ANO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.*
- *(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.*
- *(EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.*
- *(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.*
- *Competências gerais: 3, 4, 7, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3, 4 e 5*
- *Competências de Educação Física: 1, 2, 6, 7, 8 e 10*

TEMA 1

Parkour

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
- *Conhecendo a aventura – O parkour*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
- Vídeo: Trecho de *Educação Física para além do Esporte*

Objetivos

- Identificar elementos que caracterizam o *parkour* para dar significado a suas manobras e contextualizá-las como movimentos de uma modalidade de aventura.

Para começar

As práticas corporais de aventura integram o ser humano e a sua tecnologia ao meio natural e urbano. Seus adeptos procuram relacionar características e concepções do jogo no contexto do lazer, da competição e do lúdico com atividades de risco controlado e com a conscientização da necessidade de preservação ambiental, utilizando, principalmente, as energias da natureza como desafios a serem vencidos (FRANCO, 2008)[21].

Essa definição sintetiza a amplitude de um conteúdo diferente dos tradicionais e que, por ser ainda recente nas escolas, inspira muitos cuidados e atenção. Em razão disso, decidimos iniciar a abordagem por meio do *parkour*, uma modalidade simples e que exige pouco equipamento.

Na roda inicial, antes de realizar as atividades práticas, pergunte aos alunos se eles já ouviram falar sobre o tema e se conhecem o significado da palavra *parkour* – termo que vem do francês e significa "percurso". Para essa introdução, recomendamos a apresentação de um vídeo da prática da modalidade, facilmente encontrado na internet. Outra possibilidade é a exibição de cenas de filmes nas quais constam movimentos do *parkour*, ou seja, de manobras

21 FRANCO, L. C. P. *Atividades físicas de aventura na escola:* uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo. 134 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, São Paulo, 2008.

MODERNA

corporais que visam à superação de obstáculos. Movimentos desse tipo podem ser vistos em *007 – Cassino Royale* (2006), *B13 – As gangs do bairro 13* (2004) e *Tracers, no limite* (2015). Há também *videogames* de *parkour*, como o *Free running*, que recria os ambientes em que essas práticas podem ser realizadas.

No fechamento da conversa, reforce a importância do respeito às diferenças individuais e aos limites de cada um ao executar as atividades propostas.

Análise e Compreensão

Para entender o *parkour*

"Correr, suspender-se, saltar, dependurar, rastejar... O *parkour* é uma atividade que desenvolve essas habilidades e devolve ao praticante a capacidade de, através de seus usos, movimentar-se livremente no ambiente em que se encontra.

A ideia é traçar um percurso ou objetivo e, por meios próprios, alcançá-lo independentemente dos obstáculos que surgirem no caminho. Durante esse deslocamento, o praticante aprende a fazer uso de artifícios que vão desde a exploração da sua condição física até o discernimento de quais métodos de transposição oferecem menor risco ou maior eficiência durante esse trajeto.

A prática recebeu esse nome por volta de [19]98 quando David Belle, juntamente com os praticantes de vanguarda, trouxeram para as ruas francesas uma adaptação para o meio urbano das técnicas de salvamento e resgate utilizadas em treinos militares.

[...]"

Associação Brasileira de Parkour. Disponível em: <http://www.abpk.org.br/entendendo-o-parkour/>. Acesso em: 14 jun. 2018.

Práticas corporais de aventura e preservação ambiental

Das unidades temáticas de Educação Física, as práticas corporais de aventura são as que mais se aproximam das discussões sobre preservação ambiental e sustentabilidade, porque a maioria das modalidades é realizada na natureza, utilizando a energia eólica, a gravidade ou as águas (marés, ondas, corredeiras etc.). A natureza também é utilizada como local para dar a essas práticas corporais emoções e sensações que vão além das vivenciadas nos esportes de quadra ou campo. As práticas relacionadas com essa unidade temática na escola podem conduzir às questões de educação ambiental. De acordo com a Política Nacional de Educação Ambiental (Lei nº 9.795/1999, Art 1º):

> "Entendem-se por educação ambiental os processos por meio dos quais o indivíduo e a coletividade constroem valores sociais, conhecimentos, habilidades, atitudes e competências voltadas para a conservação do meio ambiente, bem de uso comum do povo, essencial à sadia qualidade de vida e sua sustentabilidade" (BRASIL, 2018)[22].

Portanto, quando falamos em educação ambiental, vamos além das questões de preservação da natureza. Podemos situar as discussões de conservação do local onde habitamos e convivemos e estender para a conservação dos materiais pedagógicos e reutilização daqueles que seriam descartados, como cordas, papel, bolas, garrafas plásticas, adaptando-os para outras práticas.

As práticas corporais de aventura urbanas, como o *parkour*, adentram na discussão do respeito e da preservação de estátuas e monumentos públicos, praças e parques das cidades.

22 BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Disponível em: <http://www.mma.gov.br/educacao-ambiental/politica-de-educacao-ambiental>. Acesso em: 8 set. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

1. Pega-pega alto: fuga do bandido

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivo: Relacionar uma das características originais do *parkour* – a autodefesa – com atividades simples e conhecidas dos alunos.

Materiais: banco sueco e colchonetes ou colchões

Procedimentos

Escolha (ou sorteie) um aluno para ser o pegador (bandido), que deve perseguir os demais (fugitivos). Para não serem pegos, os fugitivos, além de terem de correr, ficam imunes se subirem em algum lugar mais alto que o chão (arquibancada, banco sueco, colchonete etc.). Se um deles for tocado pelo bandido no chão, ele passa a ser o pegador. Ao final da atividade, relacione os movimentos realizados pelos fugitivos com os do *parkour*.

Verifique as condições de segurança do espaço destinado à realização da atividade. Buracos, pedras, desníveis acentuados e objetos pontiagudos são alguns exemplos de elementos que colocam em risco a integridade física dos alunos durante as corridas.

2. Salto horizontal "de um prédio ao outro"

Objetivo: Realizar, de forma analítica e sintética, técnicas básicas de superação de obstáculos.

Material: giz, fita-crepe ou corda

Procedimentos

Utilize giz (fita-crepe, corda ou outro material) para demarcar as simulações de pisos, terraços de prédios, os quais constituem obstáculos que devem ser superados pelos alunos por meio de saltos. Oriente-os a utilizar as técnicas dos *traceurs* (traçadores de caminhos), como saltar com os pés unidos, de lado etc.

Em outro momento da atividade, proponha alguns desafios aos alunos, como o salto com giro, com elevações de pernas, com rolamentos; parada de mãos nas linhas, entre outras possibilidades.

Proponha desafios condizentes com a capacidade de salto dos alunos, evitando quedas que possam resultar em lesões.

3. Salto sobre mureta

Objetivo: Realizar, de forma analítica e sintética, técnicas básicas de superação de obstáculos reais e presentes na maioria dos percursos de *parkour*.

Material: banco sueco ou plinto (ou colchonetes)

Procedimentos

Disponha os alunos em fila diante de um banco sueco ou de um plinto (ou de uma pilha de colchonetes) de altura baixa (de 40 cm a 70 cm). Oriente-os a apoiar uma das mãos sobre o obstáculo quando realizarem o salto.

Disponha alguns colchonetes (ou colchões) do lado do obstáculo em que o salto será concluído.



LEOPATRIZ/E+/GETTY IMAGES

Salto sobre mureta.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

4. Criando o *parkour* – o percurso

Objetivo: Realizar o *parkour* propriamente dito, contextualizando os obstáculos presentes na estrutura escolar.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Forme um círculo e conte aos alunos uma história sobre perseguição a bandidos de modo que eles fiquem entusiasmados com os movimentos de fuga (corrida e saltos de vários tipos). Nesta atividade, bem como nas demais, não separe meninos de meninas, ressaltando que qualquer um pode ser perseguido e superar os obstáculos do percurso. Aproveite esse momento para trabalhar algumas questões de gênero.

Oriente os alunos a explorar, inicialmente, os obstáculos próximos da quadra ou de um espaço que proporcione desafios para manobras corporais do *parkour* (locais com muretas, traves, arquibancadas etc.). Um *playground* é um local perfeito, desde que se faça o isolamento dos brinquedos móveis, como balanços e gangorras.

Em um segundo momento, organize a turma em grupos de quatro integrantes e peça a cada um deles que explore, por dois minutos, um obstáculo de sua preferência. Nessa exploração, oriente-os a realizar o máximo de manobras que conseguirem, respeitando os limites de cada um. Os demais grupos também devem experimentar o mesmo obstáculo.

Depois dessa exploração de vários obstáculos, cada grupo escolhe cinco deles para fazer manobras individuais, seguindo um percurso.

Se considerar adequado, é possível um grupo realizar o percurso do outro ou misturar os percursos, entre outras estratégias.

5. Pique bandeira *parkour*

Objetivo: Praticar movimentos de *parkour* simulando pressões semelhantes às impostas aos praticantes da modalidade em situações de jogo.

Materiais: cordas (ou barbantes), bandeira (pedaço de pano ou colete) e duas cadeiras

Procedimentos

Dependendo do local da prática do *parkour*, é possível associá-lo a outros jogos, como o pique bandeira (ou rouba bandeira).

Disponha os obstáculos em dois campos de jogo. Caso considere mais seguro, eles podem ser representados por cordas (ou barbantes). Em seguida, organize a turma em duas equipes. Oriente cada uma delas a colocar uma bandeira (pedaço de pano ou colete) no fundo de seu campo sobre uma cadeira ou dentro de uma área destacada.

Vence o jogo a equipe que conseguir atravessar o campo adversário, pegar sua bandeira e levá-la para o seu lado sem que seu integrante seja tocado pelo oponente. Caso seja pego, ele deve ficar parado (congelado), esperando ser tocado por alguém de sua equipe para ser salvo.

O jogador que estiver em um obstáculo não pode ser pego (fica imune).

Construção de valores

Superando obstáculos

Objetivos: Sensibilizar e refletir sobre a relação das práticas corporais do *parkour* com a educação ambiental e problemas sociais, como a violência urbana.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Material: bola de borracha (ou de tênis)

Atenção: Não use uma bola muito pesada, pois ela pode machucar os alunos. Dê preferência a bolas leves.

Procedimentos

Em grupos mais habilidosos e confiantes, é possível propor situações mais tensas, criando regras de perseguição complexas, como a da dupla que não pode ser alcançada por outra para não ser contaminada (o que ocorre ao toque da mão do pegador) ou atingida por uma bomba (quando um dos integrantes da dupla fugitiva é atingido por uma bola de borracha). As atividades ganham mais significado quando os alunos compreendem que a prática do *parkour* geralmente visa à superação de obstáculos construídos nas cidades, como muros.

A referência a uma situação violenta (contaminação intencional, bomba) instiga boas discussões sobre a violência urbana a que estamos sujeitos (assaltos, agressões físicas, atuação de gangues etc.) e sobre o cuidado com as estruturas públicas (respeito ao patrimônio público, limpeza urbana, educação ambiental) em que geralmente é realizado o *parkour*.

Avaliação e Registro

Estimule os alunos a refletir sobre as práticas de *parkour* com e sem competição. Nessa avaliação, peça-lhes que identifiquem e registrem as dificuldades e sensações vivenciadas por eles durante as atividades. É interessante frisar que as ações do praticante de *parkour* também são voltadas para a defesa pessoal.

Proponha uma discussão sobre a prática de *parkour* nas escolas e nas horas de lazer, direcionando a conversa para cuidados com segurança, educação ambiental (não estragar plantas) e ordem pública (não se movimentar em monumentos).

Para saber mais

O *parkour* chegou ao Brasil pela internet, principalmente por meio de vídeos. Portanto, é muito fácil encontrá-los inserindo palavras-chave em *sites* de buscas.

- Associação Brasileira de Parkour (ABP).

  O forte desse *site* é a divulgação de notícias e de eventos de *parkour* no país.

  Disponível em: <http://www.abpk.org.br/>. Acesso em: 15 jun. 2018.

- *Free Running 2*: *videogame* sobre *parkour*.

  Disponível em: <https://www.miniclip.com/games/free-running-2/br/>. Acesso em: 15 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Sobre rodas

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Aventura sobre rodas*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Conhecer e vivenciar modalidades de aventura variadas sobre rodas e algumas habilidades motoras e perceptivas.
- Conhecer aspectos sobre o equilíbrio e a segurança dessas modalidades.

Para começar

Antes das vivências práticas, é fundamental discutir com os alunos sobre os tipos de práticas corporais de aventura sobre rodas, incluindo as esportivas e recreativas, como patins, *skate* e bicicleta, além de patinetes e rolimã (este ainda não é considerado aventura). Aborde também o uso desses equipamentos como meio de transporte, bem como para o lazer.

Procure saber se eles já observaram a prática dessas modalidades no bairro, na cidade ou em vídeos. Oriente-os sobre os equipamentos de segurança requeridos para essas modalidades. Faça perguntas relacionadas com o tema, como: "Além do *skate*, o que mais um skatista utiliza em suas práticas?", "Para vocês, é fundamental usar equipamentos de segurança nessas modalidades? Por quê?".

Análise e Compreensão

Adaptação das práticas corporais de aventura sobre rodas na escola

As práticas corporais de aventura sobre rodas geralmente são acompanhadas de equipamentos de proteção. Nessas atividades, o risco está sempre presente, o que explica a adoção de regras rígidas de segurança a fim de evitar acidentes. Por isso, é preciso saber muito bem o que é possível fazer na escola e adotar procedimentos seguros em todas as aulas.

O futebol e o basquete podem machucar tanto quanto o montanhismo, o *skate* e a ginástica acrobática, o que não impede a vivência desses dois esportes em quase todas as escolas. No entanto, a ocorrência de uma contusão em uma atividade nova, como as propostas neste tema, pode resultar no questionamento sobre a validade da introdução de tais práticas para os alunos.

As escolas geralmente não possuem objetos sobre rodas, portanto é necessário pedir aos alunos que os tragam de casa. Esses equipamentos devem ser tratados como materiais pedagógicos, podendo ser utilizados somente nas aulas de Educação Física e de acordo com os critérios preestabelecidos.

Outro procedimento importante é fazer um pedido, por escrito (pode ser por meio de uma circular), solicitando aos pais ou responsáveis pelos alunos que os ajudem a levar para a escola, em determinado dia, bicicletas, patins, patinetes, *skates* ou carrinhos de rolimã. Nesse pedido,

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

ressalte que eles também precisam usar equipamentos de segurança, como joelheiras e cotoveleiras, os quais podem ser confeccionados com papelão, fitas ou isopor. Nessa circular, explique aos pais (ou responsáveis) que, caso seus filhos (ou dependentes) não possuam objetos sobre rodas ou não saibam usá-los, eles poderão participar das aulas exercendo outras funções.

Dependendo da quantidade de objetos disponibilizada pelos alunos, estabeleça diferentes estratégias nas aulas, como o revezamento de materiais e a realização de atividades diversificadas.



DOTTA2

Joelheiras feitas com papelão.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. Exploração do espaço e dos equipamentos sobre rodas

Objetivos: Estabelecer regras de segurança e explorar equipamentos sobre rodas na escola.

Materiais: equipamentos sobre rodas variados, preferencialmente bicicletas, *skates* e patinetes

Procedimentos

Forme uma roda com os alunos e estabeleça as regras de utilização dos equipamentos requeridos para esta atividade. Ressalte que eles só devem ser usados nas aulas de Educação Física, evitando, assim, transtornos no cotidiano da escola. Sugerimos que sejam guardados em local adequado, distante da sala de aula e, de preferência, que neles conste o nome dos alunos.

O primeiro momento da aula prática sobre rodas deve ser destinado à exploração dos espaços, à organização da segurança e à criação de regras e de obstáculos, entre outros procedimentos, como restringir os espaços, etiquetar os equipamentos semelhantes e estabelecer direções corretas para evitar colisões. Os alunos ficam empolgados em poder explorar os espaços escolares sobre rodas, nos quais geralmente são proibidas práticas desse tipo. Essa exploração pode levar uma aula inteira.

Quem não possuir equipamentos sobre rodas ou não souber usá-los pode ajudar os colegas na determinação de trajetos, por exemplo.

2. Sobre rodas com um número reduzido de equipamentos

Objetivos: Estudar conceitos das práticas corporais sobre rodas e, com o uso de pouco material, estimular a cooperação entre os alunos.

Materiais: equipamentos sobre rodas variados, preferencialmente bicicletas, *skates* e patinetes

MODELO

Procedimentos

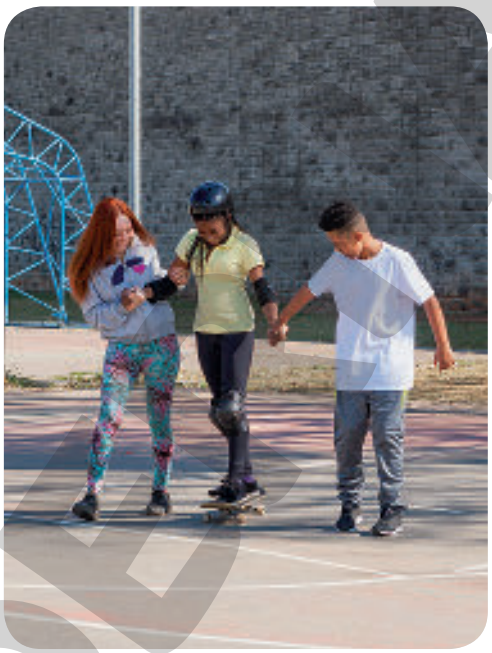
Disponibilize para a turma apenas uma bicicleta e um *skate* (ou outro equipamento sobre rodas). Recomendamos a promoção de jogos simples de estafetas[23].

Organize duas equipes e um trajeto de ida e volta que precisa ser percorrido por elas, alternadamente, com dois equipamentos diferentes.

Cronometre o tempo de realização do percurso pelas equipes e confira qual delas o completou em menos tempo. Se considerar mais oportuno, não estabeleça um caráter competitivo para essa atividade.

Em outro momento, defina o uso de apenas um equipamento com rodas no percurso. No caso do *skate* (ou de outro equipamento), estabeleça dois pontos para os alunos percorrerem. A prática começa com um deles sentado e outro em pé, empurrando-o em linha reta. Oriente-os a trocar de posição ao completar o trajeto.

Depois de algumas tentativas, a mesma atividade pode ser feita com um aluno em pé sobre o *skate* auxiliado por dois ajudantes. De acordo com o desenvolvimento da atividade, além do percurso em linha reta, você pode acrescentar obstáculos (cones, pedras etc.) para serem contornados.


DOTTA2

Aluna sobre *skate* amparada por dois colegas.

3. Sobre rodas com um bom número de equipamentos

Objetivos: Identificar e aplicar habilidades presentes nas modalidades sobre rodas e os conteúdos que integram a cultura corporal de movimento.

Materiais: equipamentos sobre rodas variados, preferencialmente bicicletas, *skates* e patinetes

Procedimentos

Caso haja mais de quatro equipamentos diferentes, como bicicletas, *skates* e patinetes, a atividade ganha em possibilidades de variar as experiências.

Faça demarcações na quadra (a cada 10 m ou 15 m uma da outra) ou em outra área. Oriente os alunos a realizar a troca de equipamento em cada demarcação. Exemplo: no primeiro ponto, eles se deslocam com uma bicicleta; no segundo, com um *skate* (neste caso, o trajeto pode ser feito sentado); no terceiro, um patinete; e assim por diante, até todos os alunos vivenciarem a prática de todos os materiais.

Dependendo da quantidade e similaridade dos equipamentos, é possível fazer estafetas com três ou quatro grupos, respeitando a sequência citada anteriormente.

4. Leis de trânsito

Objetivo: Cumprir as normas de trânsito.

Material: giz ou fita-crepe

23 Prova esportiva em que os integrantes da mesma equipe se revezam durante o percurso.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Desenhe ruas e alguns sinais de trânsito no chão. Depois, determine dois caminhos para serem percorridos por duas equipes. Nos pontos sinalizados, deve haver um "guarda de trânsito" para anotar as infrações cometidas. A proposta educativa desta atividade é aprender e cumprir as leis de trânsito. O objetivo das equipes não é fazer o percurso em menos tempo, mas finalizá-lo sem cometer infrações.

Variações

Caso a turma possua equipamentos sobre rodas do mesmo tipo (mais de uma bicicleta, por exemplo), as estafetas podem ser mais interessantes e competitivas, pois as condições das equipes se equiparam. Além disso, os trajetos podem ser dificultados de acordo com o nível dos alunos.

Organize a turma em grupos, os quais devem criar um circuito com o material disponível levando em conta questões de segurança no local da prática. Cada grupo apresenta seu circuito e, em seguida, todos os demais devem experimentá-lo.

Construção de valores

Sobre rodas com os olhos vendados

Objetivo: Refletir sobre as diferenças e as limitações individuais nas práticas corporais sobre rodas.

Materiais: equipamentos sobre rodas variados, preferencialmente bicicletas, *skates* e patinetes, e vendas

Procedimentos

É importante debater sobre limitações e diferenças entre os colegas e a necessidade de cooperação para a devida fruição do conteúdo. As atividades sobre rodas são complexas e apresentam certo risco, cabendo a você cuidar da segurança dos alunos e incentivar o respeito com os menos habilidosos ou inseguros.

Com esse intuito, proponha uma atividade em que um aluno vendado deve se deslocar de bicicleta, apoiado e conduzido por dois colegas.

Se na turma houver algum aluno com deficiência (visual, motora etc.) ou que não saiba andar de bicicleta, dois colegas podem auxiliá-lo a vivenciar essa prática.



DOTTA2

Aluno vendado vivenciando a prática sobre rodas.

Avaliação e Registro

1. Além do *skate*, o que mais um skatista utiliza em suas práticas?
2. Para você, o uso dos equipamentos de segurança para as práticas sobre rodas é sempre necessário ou há momentos em que eles são dispensáveis? Por quê?
3. Qual é a importância do respeito às leis de trânsito pelos motoristas, ciclistas e skatistas, havendo ou não faixas específicas?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Essas questões reforçam ser imprescindíveis o uso de equipamentos de segurança pelos adeptos das práticas corporais de aventura, o respeito às leis de trânsito e o cuidado ao se deslocar em áreas urbanas.

Para saber mais

- Federação Paulista de Skate.

  Essa instituição organiza eventos esportivos relacionados com o skatismo.

  Disponível em: <http://www.fpsk8.com.br/>. Acesso em: 15 jun. 2018.
- Brasil Skate.

  Site especializado em skatismo.

  Disponível em: <http://www.brasilskate.com/>. Acesso em: 14 ago. 2018.
- FRANCO, L. C. P. *Atividades físicas de aventura na escola:* uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, São Paulo, 2008.
- UVINHA, R. R. *Juventude, lazer e esportes radicais*. São Paulo: Manole, 2001.

  O livro contribui para melhor compreensão de práticas esportivas consideradas "radicais".

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

DANÇAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF11) Experimentar, fruir e recriar danças urbanas, identificando seus elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos).*
- *(EF67EF12) Planejar e utilizar estratégias para aprender elementos constitutivos das danças urbanas.*
- *(EF67EF13) Diferenciar as danças urbanas das demais manifestações da dança, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais.*
- *Competências gerais: 4, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1 e 3*
- *Competências de Educação Física: 7, 8 e 10*

TEMA

Danças urbanas: o grafite no *hip-hop*

MATERIAL DIGITAL

Sequências Didáticas
- *Danças urbanas: do charme ao ragga*
- *Danças urbanas: as mulheres no movimento hip-hop*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Conhecer e valorizar o grafite como manifestação do *hip-hop*.
- Experimentar e fruir movimentos, gestos e ritmos com base no grafite.
- Diferenciar as danças urbanas de outras práticas.

Para começar

Faça cópias coloridas (e, preferencialmente, ampliadas) ou utilize um projetor para a exibição das imagens sugeridas na próxima página, produzidas pelo grafiteiro e muralista brasileiro Eduardo Kobra, cujas obras são reconhecidas em todo o mundo.

Reúna os alunos em uma grande roda para que eles analisem e apreciem o trabalho desse artista. Ajude-os a elaborar o conceito de grafite – uma linguagem artística, que aborda uma diversidade de temas, e se manifesta nos espaços públicos urbanos, em paredes e muros. Os grafiteiros precisam de permissão das autoridades municipais para usar as áreas públicas.

A relação dos grafites com o *hip-hop* começou como uma forma de demarcar territórios. No entanto, eles transformaram-se, gradativamente, em uma expressão artística que dava voz à periferia, motivando reflexões sobre as condições de vida nesses locais.

Lembre os alunos que o grafite é um dos pilares do movimento *hip-hop*, bem como a dança (*break*), o DJ (*disc jokey*) e o MC (mestre de cerimônia), conforme visto no 6º ano.

MODERNA



© KOBRA, EDUARDO/AUTVIS, BRASIL, 2018. ISMAR INGBER/PULSAR IMAGENS



© KOBRA, EDUARDO/AUTVIS, BRASIL, 2018. ANKY10/DREAMSTIME/GLOW IMAGES



© KOBRA, EDUARDO/AUTVIS, BRASIL, 2018. KIM KAMINSKI/ALAMY/FOTOARENA - STREET ART MUSEUM, AMSTERDÃ

Grafites do artista Eduardo Kobra. (A) Painel Etnias. Rio de Janeiro. (B) Retrato do físico alemão Albert Einstein. São Paulo. (C) Retrato de Anne Frank, menina judia assassinada pelos nazistas na Segunda Guerra Mundial. Amsterdã.

Análise e Compreensão

O grafite no *hip-hop*

A cultura do *hip-hop* emergiu de um movimento que procurava minimizar as inúmeras disputas que eclodiram entre as gangues nas periferias de Nova York, na década de 1970. Os jovens passaram a ser incentivados a substituir as brigas por batalhas de dança. Foi com essa proposta que, aos poucos, o *hip-hop* começou a se estruturar como movimento cultural e artístico.

É importante destacar que nas regiões periféricas estadunidenses, ocupadas em grande parte pela população negra e latina, havia (e ainda há) pobreza, violência, tráfico de drogas e racismo, além de poucos espaços de lazer e de cultura. É nesse contexto que o grafite, inicialmente utilizado pelas gangues para demonstrar a superioridade de um grupo em relação a outro, passa a assumir uma característica artística.

Nesse escopo, os desenhos nos muros tornam-se uma forma de expressão dos jovens da época. As gangues, antes envolvidas em disputas violentas, começaram a se transformar em grupos de dança e grafitagem. Segundo Fochi (2007)[24], alguns deles, além dessas práticas, criaram atividades educativas a fim de dar suporte aos jovens, procurando garantir um futuro mais digno a eles.

Assim como o *break*, o grafite foi fundamental para a ampliação do movimento *hip-hop* pelo mundo. Os temas abordados estão relacionados, principalmente, com a vida na periferia e com as barreiras que essa população enfrenta nos espaços urbanos.

24 FOCHI, M. A. B. *Hip-hop* brasileiro: tribo urbana ou movimento social? Revista Faap - *FACOM*, n. 17, p. 61-69, 2007.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Segundo Fochi (2007)[25], há diversos estilos e grupos de grafite:

- *freestyle* (estilo livre), que, além de não seguir regras ou adotar técnicas precisas, mistura vertentes e materiais;
- *wildstyle* (estilo selvagem), que usa setas, letras tortuosas e uma caligrafia quase indecifrável;
- 3-D explora imagens realistas em três dimensões;
- *throw-up* (vômito) emprega um desenho rápido e pouco elaborado.

As pinturas podem ser realizadas à mão livre, com o uso de tinta e/ou *spray*, ou mesmo com a ajuda de moldes, como no caso da *stencil art* (FOCHI, 2007)[26].

O artista é conhecido como *writer* (escritor, autor) ou grafiteiro. A assinatura que deixa na obra é denominada *tag* (etiqueta, identificação). As *tags* são muito importantes, pois, além de dar identidade aos painéis, atuam como marcas registradas de cada grafiteiro.

É importante ressaltar que o grafite surgiu da pichação, isto é, de desenhos realizados em locais não autorizados. Com o seu desenvolvimento, os grafiteiros passaram a pedir autorização do poder público para realizar sua arte. Atualmente, os dois tipos de práticas coexistem. Propomos uma reflexão sobre esse assunto na seção "Construção de valores".



EGROY/SHUTTERSTOCK

Freestyle. Autor desconhecido. Rio de Janeiro, 2015.



MEUNIERD/SHUTTERSTOCK

Wildstyle. Autor desconhecido. Canadá, 2015.



IAN SHAW/ALAMY/FOTOARENA © CORTESIA DE NINA CAMPLIN

3-D. Nina Camplin. Reino Unido, 2016.



SU JUSTEN/SHUTTERSTOCK

Throw-up. Autor desconhecido. Rio de Janeiro, 2012.



© PEST CONTROL, BANKSY, BRIXHAM, 2013. PETER HARVIE/ALAMY/FOTOARENA

Stencil art. Bansky. Inglaterra, 2013.

25 Op. cit.
26 Op. cit.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. Qual dança é urbana?

Objetivos: Diferenciar a dança de rua de outras práticas de dança por meio do grafite. Valorizar e reconhecer a diversidade da dança.

Material: fotos de grafites que representem estilos diferentes de dança

Procedimentos

Leve para a aula cópias (preferencialmente, coloridas) das imagens a seguir (ou imprima imagens semelhantes, pesquisadas na internet). Peça aos alunos que as observem e identifiquem as danças retratadas.

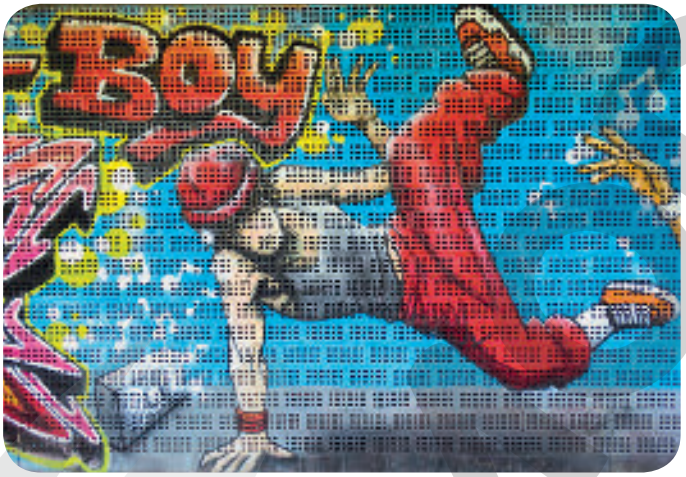
Em seguida, oriente-os a fazer um quadro no caderno identificando as danças observadas. Eles devem destacar as principais características dessas práticas, como roupas, movimentos, ritmos, entre outras.

Ao final da atividade, peça aos alunos que apresentem para a turma as informações obtidas por eles.



© KOBRA, EDUARDO/AUTVIS, BRASIL, 2018. SHIMKOVICH SVETLANA/DREAMSTIME/GLOW IMAGES

Bailarina russa Maya Plisetskaya retratada por Eduardo Kobra. Moscou, Rússia, 2017.



422737/CC0 CREATIVE COMMONS/PIXABAY

Grafite sobre passo de *break*. Rockets. Suiça, 2003.



CHRISSTOCKPHOTOGRAPHY/ALAMY/FOTOARENA

Grafite sobre dança de salão: tango. Manu Actis Goretta, Rafael Landea, Irene Lupania, Raúl Ruiz. Buenos Aires, Argentina, 1993.



© KARINA AGRA - FOTO: FRED JORDÃO

Grafite sobre danças populares brasileiras. Karina Angra. Recife, PE, 2017.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Converse com a turma sobre as principais características de cada categoria apresentada: as danças clássicas (como o balé), que prezam o rigor técnico e a excelência; as urbanas (como o *break*), que emergem das periferias e expressam a produção cultural e artística dos jovens que moram nessas localidades; as de salão (como o tango), trazidas por imigrantes europeus para a América do Sul e América Central; e, por fim, as danças populares (como o frevo e o bumba meu boi), que estão relacionadas com os saberes locais e regionais, resultando de uma produção cultural que é passada de uma geração para outra.

No fechamento da discussão, explique aos alunos que as características de todas as danças estão vinculadas a um contexto histórico-social.

2. Dando vida ao grafite

Objetivo: Recriar, corporalmente, obras mostradas em grafites.

Materiais: câmeras fotográficas (ou as de celulares), tecidos de várias cores, tintas (naturais e atóxicas), roupas, chapéus e materiais decorativos de diversos tipos e cópias dos grafites da atividade anterior

Observação: Recomendamos a você que leve as tintas para esta atividade, pois, apesar de suas orientações, alguns alunos podem entrar em contato com tintas tóxicas.

Procedimentos

Organize grupos com seis alunos em cada um. Depois, oriente cada um deles a escolher um dos grafites apresentados na atividade anterior e a fazer uma releitura da obra escolhida. Eles devem explorar poses, cores, vestimentas, expressões etc.

Peça a cada grupo que fotografe o processo de experimentação. Depois, oriente-os a fazer um mural com as fotos que produziram e, ao lado delas, a foto do grafite correspondente. Se considerar oportuno, convide o professor de Arte para trabalhar o tema "releitura artística", pois essa estratégia pode proporcionar maior profundidade às produções.

Ao final da atividade, faça um mural na escola com os trabalhos da turma.

Discussão

Procure saber com os alunos como eles se sentiram nessa releitura dos grafites. Algumas sugestões de questionamentos: "Por que a escolha desse grafite?", "O que mais pesou nessa escolha?", "O que dificultou e o que facilitou essa exploração?", "Como foi a experiência de usar o corpo nessa releitura? Por quê?".

3. Passos de *freestyle*

Objetivo: Recriar danças urbanas em painéis de grafite a fim de agrupar dois elementos importantes do movimento *hip-hop*: grafite e dança (*break*).

Materiais: câmeras fotográficas ou filmadoras (ou as de celulares), pincéis, tintas (atóxicas), lápis e moldes

Observação: Novamente recomendamos a você que leve as tintas para esta atividade, evitando o contato dos alunos com tintas tóxicas.

Procedimentos

A exemplo da atividade anterior, organize novamente grupos com 6 alunos cada um. Recupere com eles os passos de *freestyle* trabalhados no 6º ano. Quando todos estiverem familiarizados com esse estilo, incentive a turma a criar movimentos ou a pesquisá-los na internet.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Em um segundo momento, peça aos alunos que pesquisem grafites em espaços públicos aos quais eles possam ter acesso. Oriente-os a executar os passos escolhidos na frente desse painel e a gravar a sua dança. Eles também podem fazer movimentos estáticos e produzir fotos.

Determine o dia da apresentação dos vídeos (ou das fotografias) para a classe e dos relatos dessa experiência. Como vocês se sentiram ao realizar essa pesquisa sobre grafites? Por quê? Qual foi a parte mais difícil? E a mais fácil? Como foi ver (ou rever) grafites depois da reflexão sobre o papel deles? Justifique sua resposta.

Caso os alunos tenham dificuldade de encontrar grafites em sua cidade, sugira a produção de um grande mural na escola. Se não houver a possibilidade de usar as paredes, os painéis podem ser construídos em pedaços grandes de TNT (um tipo de tecido). Oriente-os na produção desses murais e na reprodução dos passos de dança. Convide o professor de Arte para participar dessa atividade.

Construção de valores

Grafite *versus* pichação

Objetivos: Diferenciar o grafite da pichação. Compreender o grafite como uma das bases do movimento *hip-hop*.

Materiais: câmeras fotográficas (ou câmeras de celulares) e caderno

Procedimentos

Recupere com os alunos o conceito de grafite abordado anteriormente. Explique a eles que a pichação de locais públicos, apesar de ser defendida por alguns grupos de artistas, não é permitida por lei. Essa é a principal diferença em relação ao grafite. Além disso, as pichações, que também contam com técnicas variadas, muitas vezes são feitas de madrugada em áreas privadas e públicas de difícil acesso, colocando em risco a vida dos pichadores.

Depois dessa introdução, organize os alunos em pequenos grupos. Peça a eles que façam um passeio pela escola e fotografem possíveis pichações. Rabiscos em carteiras, paredes, banheiros e desenhos ou pinturas não autorizados podem ser o foco da atividade. Se não for possível fotografar, oriente-os a registrar no caderno o que foi encontrado e em que local.

Ao final da atividade, cada grupo deve apresentar para a turma o material coletado.

Variação

Peça aos alunos que realizem produções de textos sobre grafite e pichação fundamentados no que eles aprenderam sobre o tema e, principalmente, que considerem a experiência da coleta de dados feita na escola.

Se possível, convide o professor de Língua Portuguesa para participar da atividade. Ele pode auxiliar a turma na elaboração das narrativas e, posteriormente, promover um debate.

Discussão

Converse com os alunos sobre as pichações feitas nas carteiras, nos muros e nos banheiros da escola, e também em outros locais. É muito importante que todos compreendam que rabiscar, desenhar ou mesmo pintar em áreas não autorizadas acarreta a depredação do patrimônio público ou privado.

Motive-os a refletir sobre esse trabalho e sobre os danos provocados na instituição em que estudam. Se possível, organize um mutirão para recuperar áreas pichadas ou depredadas por meio de uma ação que envolva toda a escola.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Para saber mais

- FELIX, J. B. de J. *Hip-hop*: cultura e política no contexto paulistano. Tese. 206 f. Universidade de São Paulo. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Curso de Ciências Sociais. 2005.
- Vídeo: *Graffiti dança.* Curta-metragem de animação.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=NH-QKfpC5VU>. Acesso em: 19 jun. 2018.
- *Escola pública de Guarulhos ganha grafites em salas de aula.*

  Notícia sobre projeto com grafite em uma escola de Guarulhos, em São Paulo.

  G1, Globo. 27 abr. 2017. Disponível em: <https://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/escola-publica-de-guarulhos-ganha-grafites-em-salas-de-aula.ghtml>. Acesso em: 19 jun. 2018.

Avaliação e Registro

1. Solicite aos alunos que pesquisem imagens na internet que representem pichação e grafite. Oriente-os a imprimi-las e colá-las no caderno ou em papel sulfite, separando-as em dois grupos distintos.

2. Peça aos alunos que escolham uma técnica de grafite para fazer um desenho inspirado nela. Além disso, a turma deve selecionar um tema para os trabalhos com base no que foi discutido em aula. Você pode sugerir alguns temas: "As mulheres no *hip-hop*", "A dança como um pilar do *hip-hop*", "A valorização da cultura negra", entre outros.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

GINÁSTICAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF08) Experimentar e fruir exercícios físicos que solicitem diferentes capacidades físicas, identificando seus tipos (força, velocidade, resistência, flexibilidade) e as sensações corporais provocadas pela sua prática.*
- *(EF67EF09) Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que viabilizem a participação de todos na prática de exercícios físicos, com o objetivo de promover a saúde.*
- *(EF67EF10) Diferenciar exercício físico de atividade física e propor alternativas para a prática de exercícios físicos dentro e fora do ambiente escolar.*
- *Competências gerais: 2 e 4*
- *Competências de Linguagens: 2 e 3*
- *Competências de Educação Física: 2, 3 e 8*

TEMA

Ginástica de condicionamento físico: exercícios de resistência e flexibilidade

MATERIAL DIGITAL



Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
- *Saúde para todos*



Sequências Didáticas
- *A flexibilidade é importante para a saúde?*
- *Ginástica: resistência aeróbia*



Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Reconhecer e compreender princípios gerais do condicionamento físico e suas relações com as capacidades físicas flexibilidade e resistência.
- Experimentar, fruir e compreender os significados das capacidades físicas flexibilidade e resistência por meio de práticas de exercícios de condicionamento físico.
- Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas à prática de exercícios físicos de flexibilidade e resistência.
- Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que contribuam para o respeito às diferenças de corpos e *performances* físicas, bem como o acesso e a participação de todos em atividades ligadas ao condicionamento físico e à promoção da saúde.

Para começar

No decorrer da vida, os seres humanos experimentam e incorporam às suas rotinas diversas atividades que de alguma forma impactam em transformações no corpo e, por conseguinte, resultam em diferentes *performances*. Algumas pessoas são mais fortes, outras mais rápidas, outras resistem por mais tempo ao esforço, outras são mais flexíveis, e assim por diante.

MODERNA

Partindo desses pressupostos, proponha para a turma a seguinte questão: "Por quais motivos vocês acham que temos corpo e desempenho físico diferenciados uns dos outros?".

A proposta neste primeiro momento é de que seja feita uma sensibilização para o reconhecimento das diferenças corporais e de *performances,* sem, contudo, tratar essas diferenças como obstáculos para a prática de exercícios físicos. Elas também não devem ser transformadas em motivo para a estigmatização do corpo.

Análise e Compreensão

Flexibilidade como condicionante de *performances* físicas

A flexibilidade pode ser entendida como a capacidade de mobilidade de determinada articulação em um ângulo completo, ou seja, a amplitude de movimento dessa articulação. Pensando tanto nas atividades de nosso dia a dia quanto nos esportes, nas lutas, nas danças, nas ginásticas etc., podemos assumir que, quanto maior for o grau de flexibilidade do praticante, maiores serão as chances de que ele tenha uma boa *performance.*

Assim como as demais capacidades físicas, a flexibilidade é passível de melhora com o treinamento regular. Há, inclusive, alguns programas de condicionamento físico que se baseiam especificamente em exercícios de alongamento e flexibilidade.

É importante manter a regularidade desses exercícios e respeitar os avisos que recebemos de nosso corpo. A dor deve ser compreendida como um sinal de que estamos extrapolando os nossos limites e, por isso, é fundamental que o executante busque se aproximar desse limiar da dor, mas sem ultrapassá-lo.

Outro ponto importante refere-se à identificação dos grupos musculares e das articulações que estão sendo exercitados, inclusive para a busca do equilíbrio corporal por meio do alongamento dos músculos das partes anterior e posterior do corpo e da alternância de exercícios entre os lados direito e esquerdo. Uma boa dica é iniciar uma sessão de alongamentos desde os pés até a cabeça, ou vice-versa.

Resistência aeróbia como condicionante de *performances* físicas

A resistência aeróbia consiste na capacidade física que permite à pessoa manter um esforço de intensidade moderada por um longo período de tempo, equilibrando a captação e o consumo de oxigênio.

Todas as capacidades físicas têm como premissa para a sua melhora a prática de exercícios físicos regulares e sistematizados. Para que a resistência aeróbia seja melhorada, é preciso compreender as relações dessa capacidade física com a Frequência Cardíaca (FC), que nada mais é do que a quantidade de batimentos cardíacos por minuto (bpm).

Porém é necessário observar que a melhora da resistência aeróbia só será efetiva se houver a prática de um programa de treinamento regular que respeite as limitações individuais e atenda aos objetivos desejados com a prática dos exercícios físicos.

A intensidade dos exercícios aeróbios deve ser aumentada, gradativamente, para que possibilite a adaptação do coração e dos pulmões e, consequentemente, do corpo. Portanto, explore inicialmente os exercícios físicos leves e, com o tempo e de acordo com o desempenho da turma, aumente-os para os níveis moderado e alto.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. Flexibilidade

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender o significado da capacidade física flexibilidade por meio de práticas de exercícios de condicionamento físico. Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas à prática de exercícios físicos de flexibilidade.

Material: colchonetes

Procedimentos

Converse com os alunos sobre a capacidade física flexibilidade com o intuito de fazer um diagnóstico inicial sobre o conhecimento prévio deles sobre esse tema. Proponha o seguinte questionamento para estimular o debate: "O que uma pessoa pode fazer para ampliar a flexibilidade?". Explique que essa capacidade física também pode ser desenvolvida com a prática de exercícios regulares que tenham como objetivo o alongamento.

Esclareça aos alunos que alongamentos são exercícios que promovem a extensão dos grandes músculos do corpo.

Em outro momento, organize-os em colchonetes e demonstre para eles os alongamentos, conforme mostrados nas figuras (leve o livro para a aula). Cada exercício deve ser realizado por 30 segundos para cada um dos hemisférios do corpo (direito e esquerdo). Chame a atenção deles para a respiração: primeiro, inspira e relaxa; depois, expira e alonga.



Com as pernas afastadas e paralelas, pressione o cotovelo em direção ao peito.



Coloque o braço flexionado atrás da cabeça e, com a outra mão apoiada no cotovelo, puxe-o para o outro lado.



Puxe a cabeça com a mão fazendo nela uma leve pressão.



Apoie as duas mãos atrás da cabeça fazendo nela uma leve pressão ao mesmo tempo que olha para os pés.

ILUSTRAÇÕES: ALEX CÓI

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



Com uma das mãos na cintura, incline o corpo para o lado estendendo o braço.



Com o corpo ereto, segure um dos pés até encostá-lo no glúteo.



Afaste e estenda as pernas descendo o tronco e colocando as mãos em um dos pés.



Coloque as mãos no chão e cruze uma perna na frente da perna de apoio, que deve estar estendida.



Apoie uma perna dobrada para a frente em um ângulo de 90° e estenda a outra para trás. Apoie as mãos no chão.



Sente-se, flexione uma perna sobre a que estiver esticada e gire o tronco para o lado da perna flexionada.



Sente-se com as pernas flexionadas e eleve uma delas em direção à cabeça.

ILUSTRAÇÕES: ALEX CÓI

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



Sente-se, estenda as duas pernas e coloque as mãos nos pés.



Deite-se de costas, flexione uma perna com o pé apoiado no chão e segure a outra em direção ao peito de modo que ela fique estendida.



Deite-se de lado com uma das pernas estendida e apoiada no chão. Uma das mãos apoia a cabeça e a outra eleva uma das pernas e toca a ponta do pé.

ILUSTRAÇÕES: ALEX CÓI

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Ao término dos alongamentos, reúna-se com os alunos em roda e proponha alguns questionamentos para estimular o debate: "Qual foi a dificuldade encontrada durante a realização dos exercícios?"; "Manter os braços e as pernas estendidos foi muito difícil? Por quê?"; "Como foi a experiência de ficar sentado com as pernas estendidas e esticar os braços na tentativa de tocar a ponta dos pés com as mãos?".

Esses exercícios muitas vezes são propostos em testes realizados para verificar o nível de flexibilidade de um indivíduo. Relacione esses alongamentos com a prática sistematizada de exercícios físicos (ginástica rítmica, balé, ginástica artística etc.) e com atividades físicas executadas no dia a dia (amarrar os sapatos, vestir uma blusa, pentear os cabelos etc.). Encorage os alunos a expressar opiniões e exemplos.

2. Resistência aeróbia

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender os significados da capacidade física resistência aeróbia por meio de práticas de alongamento, corridas, jogos e relaxamento. Experimentar, reconhecer e interpretar a utilização da Frequência Cardíaca (FC) como parâmetro de intensidade durante as práticas corporais.

Materiais: colchonetes, bola, folha de papel e caneta

Procedimentos

Em um primeiro momento, oriente os alunos a verificar a Frequência Cardíaca por meio do pulso e, depois, do pescoço, conforme indicado nas figuras abaixo.



Pulso: coloque os dedos indicador e médio esticados sobre a parte interna do pulso, logo abaixo da base do polegar. Faça uma leve pressão para sentir a pulsação.



Pescoço: coloque os dedos indicador e médio no pescoço, abaixo do maxilar, na parte macia. Faça uma leve pressão para sentir a pulsação.

ILUSTRAÇÕES: ALEX CÓI

Explique a eles que essa pulsação são os batimentos do coração. Quando todos conseguirem identificá-la, solicite a cada um deles que fique em pé e conte os batimentos durante 15 segundos. Avise-os do início e do final da contagem. Depois, peça-lhes que anotem o resultado em uma folha de papel e multiplique-o por 4 para obter a Frequência Cardíaca.

Realize esse procedimento com os alunos sentados e, depois, deitados.

Em seguida, diga-lhes que, para um bom resultado durante a prática de exercícios físicos que melhorem a resistência aeróbia, é importante o conhecimento da Frequência Cardíaca máxima. Essa informação deve ser usada para planejar a carga de exercícios físicos de modo que sua intensidade não prejudique a saúde.

A Frequência Cardíaca máxima é obtida pela aplicação da seguinte fórmula:

220 − idade = FC máxima

Uma criança de 12 anos (220 − 12 = 208) não pode se exercitar em uma frequência igual ou superior a 208 batimentos por minuto.

De posse desses dados, proponha as práticas sugeridas a seguir. Ao final de cada uma delas, verifique a Frequência Cardíaca com os alunos, pedindo-lhes que a anotem em uma folha de papel.

1. Alongamento: Demonstre para a turma uma sequência de exercícios de alongamento de intensidade leve, como a mostrada na atividade 1.

2. Corrida: Defina um percurso (de preferência, na escola) e peça aos alunos que corram por ele durante 10 a 15 minutos, respeitando suas limitações. Oriente-os a não parar. A corrida pode ser intercalada por caminhadas moderadas.

3. Queimada: Organize um jogo de queimada, conforme regras definidas pelo grupo. Determine um tempo de 10 a 15 minutos para a prática dessa atividade.

4. Relaxamento: Distribua um colchonete para cada aluno, orientando-os a ficar em pé. Proponha uma sequência de dez exercícios de respiração. Explique a eles que o ar deve ser inspirado pelo nariz e expirado pela boca. Realize também essa sequência com os alunos sentados e, por fim, deitados.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

No encerramento da atividade, solicite a eles que organizem as anotações feitas na folha de papel no seguinte quadro.

Nome:	Idade:	FC máxima =
Prática física	**Frequência Cardíaca**	
Em pé		
Sentado		
Deitado		
Alongamento		
Corrida		
Queimada		
Relaxamento		

Discussão

Com o quadro preenchido, reúna os alunos e motive o debate por meio de questionamentos: "Quais foram as sensações que vocês tiveram depois das práticas?", "Em qual exercício físico vocês ficaram mais cansados? E mais ofegantes? E mais relaxados?", "Por que é importante controlar a FC? O que ocorreu com ela durante a corrida? E depois do relaxamento? Por quê?".

As respostas serão variadas de acordo com a condição física de cada aluno, porém, de modo geral, a FC deve ficar baixa nos primeiros exercícios e aumentar na corrida. Ao final da queimada, a tendência é de que haja mais discrepância na FC entre os alunos em razão de uns serem mais ativos que outros na brincadeira. Ao término do relaxamento, ela deve estar baixa.

Explique aos alunos que o aumento da FC se deve ao maior bombeamento do sangue para os grupos musculares a fim de que suportem o esforço físico. Ressalte que a FC ideal durante os exercícios deve ser de 50% a 70% da FC máxima. Essa variação da FC é o que vai garantir a melhora da resistência aeróbia, a qual é alcançada por meio da regularidade da prática de exercícios físicos.

Construção de valores

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Corrida cooperativa

Objetivos: Vivenciar e experimentar uma corrida coletiva com ênfase na capacidade física da resistência aeróbia.

Materiais: papel e caneta

Procedimentos

Organize grupos de quatro ou seis alunos de modo que cada um deles tenha o mesmo número de meninas e de meninos. Delimite um espaço na escola para a realização de uma corrida, demarcando as linhas de partida e de chegada. Explique aos alunos que essa atividade é coletiva e que eles terão de ajudar uns aos outros durante a corrida. Oriente os grupos a trocar de

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

corredores de acordo com a resistência aeróbia de cada um e a anotar a quantidade de voltas de cada corredor. Um mesmo corredor poderá descansar e voltar a correr. Estabeleça o tempo de 20 minutos para a atividade. Ao final da corrida coletiva, peça aos alunos que somem o número de voltas realizadas pelo seu grupo.

Discussão

Disponha os grupos em roda para uma reflexão conjunta sobre o desempenho de cada um deles. Faça alguns questionamentos aos alunos para incentivar o debate: "Qual foi o critério usado pelo grupo para substituir corredores? E para escolher o primeiro a correr?", "Se a corrida fosse individual, o número de voltas feitas por um aluno seria maior ou menor que o do grupo? Por quê?".

Explique a eles que a cooperação de todos resultou em um número maior de voltas e que cada aluno deu sua contribuição, de acordo com suas limitações, para o bom desempenho do grupo. Ressalte que a resistência aeróbia é uma capacidade física que melhora com a prática de exercícios físicos que exigem a variação da FC durante sua prática.

Para saber mais

- DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. *Para ensinar Educação Física*: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

  O livro apresenta muitas sugestões conceituais e procedimentais com opções de textos, leituras e vivências.

- LUZ, G. Frequência cardíaca × treino: saiba medir a intensidade do seu esforço.

  O *site* "Eu atleta" traz muitas referências ao treinamento esportivo com base nos exercícios físicos e na boa alimentação, bem como fornece orientações para a manutenção de um estilo de vida ativo.

  Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2013/10/frequencia-cardiaca-x-treino-saiba-medir-intensidade-do-seu-esforco.html>. Acesso em: 23 jun. 2018.

- Educação Física – Conceitos.

  A página disponibiliza imagens que identificam os grupos musculares acionados durante a realização de determinado movimento.

  Disponível em: <http://educacaofisicaconceitos.blogspot.com/2015/11/alongamento-antes-e-depois-de-treino-de.html?m=1>. Acesso em: 23 jun. 2018.

Avaliação e Registro

Proponha aos alunos as seguintes questões.

1. O que é preciso fazer para melhorar as capacidades físicas resistência aeróbia e flexibilidade?
2. Como podemos melhorar as capacidades físicas resistência aeróbia e flexibilidade?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

ESPORTES

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF03) Experimentar e fruir esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*
- *(EF67EF04) Praticar um ou mais esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas e respeitando regras.*
- *(EF67EF05) Planejar e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de marca, precisão, invasão e técnico-combinatórios como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.*
- *(EF67EF06) Analisar as transformações na organização e na prática dos esportes em suas diferentes manifestações (profissional e comunitária/lazer).*
- *(EF67EF07) Propor e produzir alternativas para experimentação dos esportes não disponíveis e/ou acessíveis na comunidade e das demais práticas corporais tematizadas na escola.*

  (Nesta unidade temática serão abordados os esportes de marca, de invasão ou territoriais e os técnico-combinatórios. Os esportes de precisão foram trabalhados no 6º ano.)
- *Competências gerais: 1, 3, 4 e 9*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

TEMA 1

Esportes de marca

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Atletismo – arremesso e lançamento para todos*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do atletismo, que integra a categoria de esporte de marca.
- Vivenciar movimentos de provas de salto do atletismo: saltos em distância, triplo e em altura.
- Criar possibilidades para realização, de forma adaptada, do atletismo no ambiente escolar.

Para começar

Para a abordagem da categoria de esportes de marca, escolhemos o atletismo, pois essa modalidade é significativa para receber o tratamento pedagógico no ambiente escolar. Podemos destacar alguns aspectos para justificar essa escolha: o atletismo já era praticado desde os Jogos Olímpicos da Antiguidade, na Grécia; fez parte de todas as edições dos Jogos Olímpicos da Era Moderna; apresenta uma quantidade considerável de provas, o que aumenta a diversidade dos movimentos executados; permite a fácil adaptação do

espaço físico escolar para sua prática e viabiliza a utilização de materiais alternativos para a vivência adaptada de suas provas.

Ao introduzir o tema, pergunte aos alunos: "Quem se lembra de quais provas fazem parte do atletismo?", "Dentro do grupo de corridas, quais provas podemos citar?", "E do grupo de saltos e de arremesso/lançamentos?", "Alguém sabe o nome de um atleta famoso dessa modalidade esportiva?".

Análise e Compreensão

Provas olímpicas do atletismo

O atletismo é dividido em provas de pista (corridas) e de campo (saltos e arremesso/lançamentos). No grupo de corridas: rasas (incluindo as de revezamento), com barreiras, com obstáculos e marcha atlética. No grupo de saltos: plano horizontal e plano vertical. No grupo de arremesso e de lançamentos: com implemento próximo ou distante ao eixo central do corpo. No grupo de provas combinadas: heptatlo e decatlo.

Os quadros a seguir apresentam as provas de atletismo disputadas no programa dos Jogos Olímpicos.

Provas de pista

Corridas	Rasas	Revezamentos	Com barreiras	Com obstáculos	Marchas
Velocidade	100 m 200 m 400 m	4 x 100 m 4 x 400 m	100 m (apenas feminino) 110 m (apenas masculino) 400 m		
Meio fundo	800 m 1.500 m				
Fundo	5.000 m 10.000 m 42.195 m (maratona)			3.000 m	20 km 50 km (apenas masculino)

Provas de campo

Saltos no plano horizontal	Saltos no plano vertical	Arremesso	Lançamentos
Distância Triplo	Altura Vara	Peso	Dardo Disco Martelo

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Provas combinadas

Provas combinadas	Primeiro dia	Segundo dia
Heptatlo (apenas feminino)	100 m com barreiras Salto em altura Arremesso do peso 200 m rasos	Salto em distância Lançamento do dardo 800 m rasos
Decatlo (apenas masculino)	100 m rasos Lançamento do disco Salto com vara Lançamento do dardo 400 m rasos	110 m com barreiras Salto em distância Arremesso do peso Salto em altura 1.500 m rasos

Fonte: Confederação Brasileira de Atletismo. Disponível em: <http://www.cbat.org.br/provas/provas_oficiais.asp>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Experimentação e Fruição

1. Evolução das técnicas do salto em altura



Objetivos: Compreender a evolução da prova do salto em altura. Vivenciar as técnicas dessa prova.

Materiais: corda, colchões (colchonetes) e pneus usados

Procedimentos

Para realizar as atividades propostas a seguir, use colchões de espuma com grande espessura para amortecer as quedas e pneus para impedir o deslocamento deles. Se o material disponível for colchões finos ou colchonetes, empilhe-os de modo que fiquem com uma espessura maior.

Para garantir a segurança de todos, organize as atividades em espaço gramado ou de terra.

Reúna-se com os alunos e peça a dois deles que segurem uma corda paralela ao chão. Oriente os demais a formar duas filas de frente para a corda. Defina uma altura adequada para ela, a qual deve ser aumentada depois de uma série de saltos. Coloque os colchões, escorados por pneus, do lado da queda dos alunos. A corrida deve ser feita de forma alternada por um aluno de cada fila.

Há três técnicas de saltos que você pode propor: a da tesoura, a do rolo ventral e a de Fosbury[27].

a) **Técnica da tesoura:** Explique a cada aluno que ele deve fazer uma pequena curva ao correr em direção à corda até ficar paralelo a ela. No momento do salto (que é feito próximo ao centro da corda), instrua-o a impulsionar primeiro a perna que estiver mais distante dela e, em seguida, a outra, procurando deixar ambos os joelhos estendidos de modo que caia "sentado" no colchão.

27 Homenagem ao atleta estadunidense Richard Fosbury, que revolucionou o salto em altura ao usar a técnica de saltar de costas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

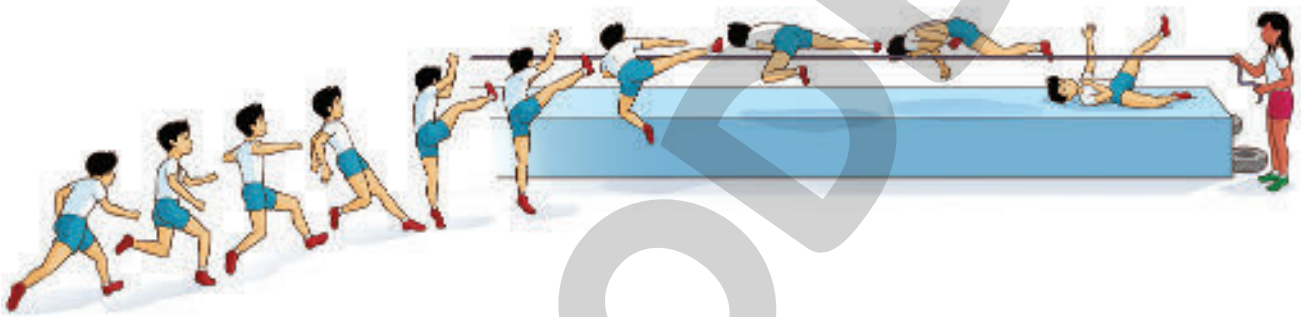
MODERNA

Dica: Você pode substituir a corda e os dois alunos que a seguram por um elástico amarrado em postes, o qual cede quando tocado pelos alunos. Se notar insegurança em alguns deles para os saltos, amarre esse elástico em diagonal (com um lado baixo e o outro alto), possibilitando saltos em diferentes alturas.



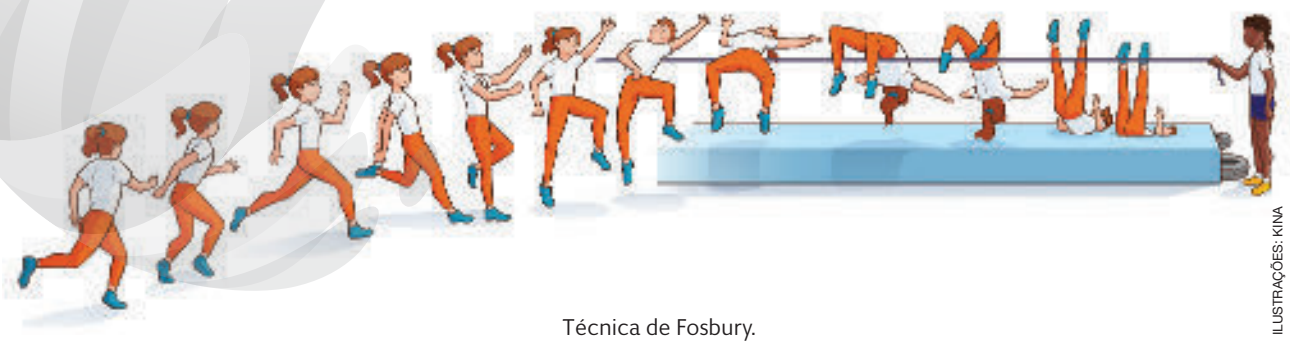
Técnica da tesoura.

b) **Técnica rolo ventral:** Oriente cada aluno a correr em diagonal em direção ao centro da corda. Ele deve executar a impulsão do salto com a perna que estiver mais próxima do colchão e, ao mesmo tempo, posicionar o corpo em decúbito ventral em relação à corda, caindo com o ombro e as costas no colchão.



Técnica rolo ventral.

c) **Técnica de Fosbury:** Relembre os alunos dos mesmos movimentos da técnica da tesoura relacionados com o tipo de corrida e a impulsão de uma das pernas. Cada um deles deve fazer esses movimentos e se posicionar de costas para a corda no momento do impulso, a fim de passar por cima dela com a seguinte sequência das partes do corpo: cabeça, tronco e membros superiores, membros inferiores. A queda no colchão é de costas.



Técnica de Fosbury.

ILUSTRAÇÕES: KINA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Dicas: Durante o ensino dessas técnicas, oriente os alunos a saltar primeiro sem a corda (ou o elástico), tendo como referência apenas a posição e a altura dos colchões. No caso da técnica de Fosbury, coloque algumas gavetas do plinto próximas da corda (ou objeto semelhante) e peça a eles que subam nelas e executem, de forma moderada, os movimentos de impulsão com uma das pernas e a queda de costas no colchão.

Discussão

Reúna os alunos e explique a eles que essa vivência está relacionada com a evolução das técnicas da prova de salto em altura. Historicamente, a primeira técnica usada foi a da tesoura e a queda dos atletas ocorria na areia (os colchões seriam colocados mais tarde). Nessa conversa, proponha alguns questionamentos para a turma: "Quem já conhecia a prova de salto em altura do atletismo? Como a conheceu?", "Para ter um bom desempenho nessa prova é necessário alcançar uma boa altura? Por quê?", "O que um atleta precisa fazer para realizar um bom salto?".

2. Diferença entre as provas de salto em distância e salto triplo

Objetivos: Compreender a diferença entre as provas realizadas no plano horizontal (saltos em distância e triplo). Vivenciar os movimentos das provas de saltos em distância e triplo.

Materiais: corda, arcos, trena, colchões e pneus

Procedimentos

A diferença entre essas provas está na fase de impulsão. A de salto em distância exige corrida, impulsão com um dos pés (salto) e queda na caixa de areia. O salto triplo requer corrida, três momentos de impulsão (saltos) e queda na caixa de areia. Neste salto, o primeiro e o segundo impulsos devem ser executados com a mesma perna, e o terceiro, com a outra (direita, direita e esquerda ou esquerda, esquerda e direita).

Para que não ocorra um impacto acentuado nas articulações do joelho e do tornozelo, recomendamos a realização das atividades em espaço gramado ou de terra. Se elas forem feitas em piso de cimento, use colchões para amortecer as quedas e objetos que evitem o deslocamento deles, como pneus.

a) Coloque uma corda estendida no chão e peça aos alunos que se afastem dela, formem duas filas, realizem uma corrida e usem um dos pés para saltar antes da corda. Na queda (aterrissagem), os dois pés devem estar juntos. Faça a medição de cada salto com a ajuda dos alunos. O objetivo dessa medição não é estimular a comparação entre as distâncias alcançadas por eles, mas incentivá-los a melhorar a própria marca durante a repetição do movimento.



ILUSTRAÇÃO: KINA

Salto em distância.

MODERNA

b) Mantenha a corda estendida no chão e coloque, em linha reta, três arcos antes dela. Explique aos alunos que eles devem correr na direção da corda e fazer três saltos colocando um pé dentro de cada arco. Lembre-os do regulamento dessa prova: o primeiro e o segundo impulsos precisam ser realizados com a mesma perna, e o terceiro, com a outra. A medição é feita tendo como referência o impulso efetuado no primeiro arco.

Dica: Em um primeiro momento, peça aos alunos que façam os saltos sem a corrida. Esse procedimento possibilita a assimilação da sequência dos impulsos que eles vão realizar nessa prova.



ILUSTRAÇÃO: KINA

Salto triplo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Reúna os alunos e explique a eles que essas atividades representam duas provas olímpicas realizadas no plano horizontal – o salto em distância e o salto triplo. Peça-lhes que identifiquem a principal diferença entre essas provas do atletismo, bem como procurem saber as dificuldades que tiveram para executar o salto triplo. Depois, acrescente que, se na prova do salto em altura o objetivo é alcançar a maior altura, nessas duas provas a meta dos atletas é atingir a maior distância. Nesse momento, reforce as razões que colocam o atletismo na categoria de esportes de marca.

Construção de valores

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Salto em distância às cegas

Objetivo: Sensibilizar para a questão da deficiência visual e do direito à inclusão.

Materiais: corda e vendas

Procedimentos

Organize os alunos em duplas, nas quais um deles tem os olhos vendados, cabendo ao outro atuar como guia. De mãos dadas, as duplas devem andar pelo espaço destinado à atividade e, em seguida, correr em ritmo lento. Depois, oriente-os a usar a corda como referência para determinar o local do salto, posicionando-se próximo a ela para, com a orientação do guia, realizar um salto para frente, mantendo as mãos unidas.

Instrua o aluno vendado a repetir o procedimento anterior, entretanto, afastando-se da corda para execução de uma corrida curta antecedendo o salto. O guia precisa ficar posicionado próximo à corda e orientar oralmente o saltador (por exemplo: corre, corre, corre, corre, corre, corre, salta!).

Dicas: Promova essas atividades em espaço amplo e conscientize os alunos de sua responsabilidade no papel de guia.

MODERNA

Explore essas vivências para reforçar o direito de pessoas com deficiência visual praticarem o atletismo ou qualquer outra modalidade esportiva. Destaque que o desempenho dos atletas brasileiros nos Jogos Paralímpicos é superior ao dos que disputam os Jogos Olímpicos, tanto no atletismo quanto em outras modalidades esportivas.

Para saber mais

- Confederação Brasileira de Atletismo.

  O *site* divulga notícias, calendário de competições, estatísticas, entre outras informações.

  Disponível em: <http://www.cbat.org.br/>. Acesso em: 20 jun. 2018.
- GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton*, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo. Maringá: Eduem, 2014.

  Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/134876>. Acesso em: 20 jun. 2018.
- MATTHIESEN, S. Q. *Atletismo*: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- MATTHIESEN, S. Q. (Org.). *Atletismo se aprende na escola*. Jundiaí: Fontoura, 2005.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que expliquem a diferença da fase de impulsão (execução dos saltos) entre os saltos em distância e triplo.

2. Solicite a eles que descrevam a evolução das técnicas do salto em altura.

3. Proponha aos alunos a atividade seguinte.

O atletismo brasileiro tem atletas que se destacaram na história dos Jogos Olímpicos. No quadro abaixo, você vê o nome de alguns desses atletas.

- Pesquise em qual prova cada atleta compete e preencha a segunda coluna.

Atleta	Prova
Joaquim Carvalho Cruz	800 m rasos
Vanderlei Cordeiro de Lima	maratona
Maurren Higa Maggi	salto em distância
Adhemar Ferreira da Silva	salto triplo
Thiago Braz da Silva	salto com vara

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Esportes técnico-combinatórios

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
• *Mostra artística*

Sequência Didática
• *Ginástica rítmica – a dança dos arcos e fitas*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Compreender a lógica interna da ginástica rítmica, que a inclui na categoria de esporte técnico-combinatório.
- Vivenciar a manipulação do aparelho bola dessa modalidade.
- Criar possibilidades para a realização de uma coreografia em conjunto com o aparelho bola.

Para começar

No 7º ano, optamos pela ginástica rítmica para abordar os esportes técnico-combinatórios. Ao introduzir o tema, faça o levantamento do que os alunos sabem sobre essa modalidade esportiva. Questione-os sobre as características essenciais dessa categoria e peça a eles que citem esportes que dela fazem parte, como as ginásticas artística, rítmica e acrobática, o surfe, o *skate*, o nado sincronizado, os saltos ornamentais, a patinação artística, entre outros. A identificação dessas modalidades pode auxiliar na construção de um diagnóstico inicial.

Na ginástica rítmica não há interação entre os adversários. Ela é classificada como esporte técnico-combinatório porque sua lógica interna está voltada para a qualidade do desempenho do atleta (ou de uma equipe) em sua busca pela perfeição dos movimentos, os quais são previamente determinados por manuais e códigos de pontuação.

Análise e Compreensão

A ginástica rítmica

A ginástica rítmica, assim como a artística, teve a sua origem também nos métodos ginásticos europeus, no século XVIII. No entanto, sua consolidação como esporte ocorreria apenas no século XX, com sua inserção definitiva nos Jogos Olímpicos de 1984. Esse esporte enfatiza a plasticidade dos movimentos em harmonia com a música e a manipulação de aparelhos específicos.

A competição, realizada em um tablado de 13 m por 13 m, pode ser individual ou em conjunto de cinco ginastas. Por meio da manipulação de pequenos aparelhos, as atletas apresentam coreografias e sequências de movimentos característicos e fundamentais para cada aparelho, com acompanhamento musical.

Na competição de conjunto, cinco ginastas apresentam duas coreografias, sendo uma com aparelhos iguais; por exemplo, cinco bolas. E a segunda coreografia com dois aparelhos diferentes; por exemplo, duas fitas e três bolas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

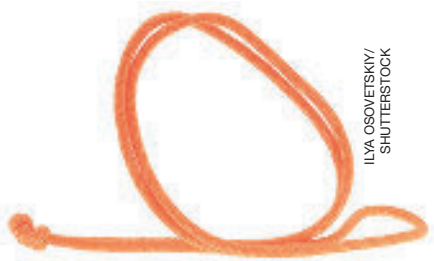
Na competição individual, a ginasta apresenta uma coreografia usando cada um dos cinco aparelhos.

Os aparelhos usados nessa modalidade são os apresentados a seguir.



BOBO/ALAMY/FOTOARENA

Bola.



ILYA OSOVETSKIY/ SHUTTERSTOCK

Corda.



GOLIBO/ISTOCK PHOTO/ GETTY IMAGES

Arco.



FABIO YOSHIHITO MATSUURA/ MOSAICO FOTOGRAFIA

Fita.



BOBO/ALAMY/FOTOARENA

Maças.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Embora essa modalidade seja exclusivamente feminina, a ginástica rítmica masculina é realizada em muitos países da Ásia, como Japão, Malásia, Coreia do Sul e Rússia. Outros países, como Estados Unidos, Canadá e México, também começam a expandir sua prática. Como ainda não há reconhecimento por parte da Federação Internacional de Ginástica (FIG), esses países realizam campeonatos e eventos para o desenvolvimento dessa modalidade entre os homens.

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. A bola

Objetivo: Vivenciar os movimentos da bola na ginástica rítmica.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e bolas de borracha

Procedimentos

Distribua uma bola para cada aluno. A oficial é feita de borracha, tem peso mínimo de 400 g e diâmetro que pode variar de 18 cm a 20 cm. Selecione bolas similares, como as usadas na aprendizagem de outros conteúdos.

Estimule os alunos a se deslocar pelo espaço destinado à atividade quicando a bola no chão ao ritmo de uma música (devagar, rápido, forte, baixo, lento etc.). Procure variar os estilos musicais para que eles percebam as mudanças e explorem outras possibilidades de movimentos.

Depois de destinar um tempo a essa prática livre, peça a eles que realizem as seguintes variações: quicar a bola andando, correndo, saltando com o pé esquerdo e, em seguida, com o direito; quicá-la com as duas mãos, com a mão direita, com a mão esquerda; quicá-la na frente do corpo, ajoelhados, trocando as mãos; quicá-la deitados, do lado direito e esquerdo do corpo; lançar a bola para o alto e pegá-la com as duas mãos, com uma das mãos alternando os lados; lançá-la para o alto, bater palmas três vezes e pegá-la antes de cair no chão; lançá-la para o alto ajoelhados; rolar a bola pelo corpo.

Em seguida, organize duplas de modo que os alunos fiquem de frente um para o outro e peça a eles que realizem trocas entre si: quicando a bola uma vez no chão; rolando-a no chão; lançando para o alto duas bolas ao mesmo tempo. Estimule-os a criar outras formas de trocas e a explorar combinações de movimentos, como dar um salto no lugar e lançar a bola para o alto; girar e rolar a bola; lançá-la de costas etc. O importante é que os alunos vivenciem muitas possibilidades de movimento.

Para aumentar o grau de dificuldade dessa vivência, solicite a realização de trocas em trios, quartetos e quintetos.

Discussão

Converse com a turma sobre as dificuldades e facilidades encontradas durante os movimentos: "Foi difícil realizar os movimentos em grupo de três, quatro ou cinco alunos? Por quê?", "Qual foi a estratégia adotada para realizá-los em grupo?", "Alguém atuou como líder?". Explique que existem regras muito específicas para a execução dos movimentos durante uma competição e que os conjuntos que apresentam menos erros são os que recebem notas mais altas.

2. Construção de coreografia em conjunto

Objetivos: Compreender e vivenciar a construção de uma coreografia em conjunto com o aparelho bola da ginástica rítmica.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e bolas de borracha

Procedimentos

Organize grupos de cinco alunos e dê a eles uma bola de borracha semelhante à usada na ginástica rítmica. Depois, oriente-os a escolher uma música cuja duração seja de 1 a 2 min. Leve o livro para a aula ou cópias (preferencialmente, coloridas) das figuras das páginas seguintes e mostre-as aos grupos.

Em seguida, determine um tempo (podem ser algumas aulas) para que os alunos pratiquem e memorizem essa coreografia.

Durante os ensaios, estimule a criatividade dos grupos, apresente sugestões por meio de imagens ou vídeos e oriente-os na construção de novas possibilidades de movimentos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

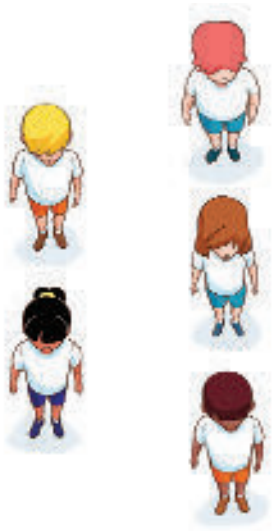
Marque um dia para a apresentação das coreografias, que pode ser durante determinada aula ou em um evento para a comunidade escolar.



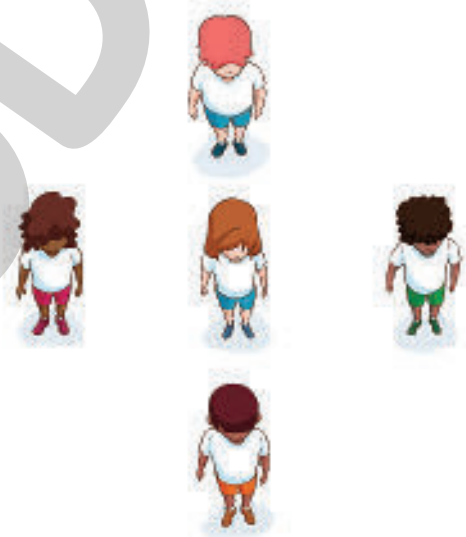
Formação 1
Os alunos devem realizar uma pose inicial e, ao começar a música, passar para a formação 2.



Formação 2
Na mudança de todas as formações, oriente-os a realizá-las quicando as bolas no chão com uma mão.
Nessa formação, eles devem fazer trocas rolando as bolas por debaixo das pernas.
O último da fila as devolve ao primeiro rolando-as pela lateral do corpo.



Formação 3
Os alunos trocam as bolas entre si, lançando-as e recuperando-as sem que elas caiam no chão.



Formação 4
Nessa formação, os alunos realizam um avião quando seguram a bola nas mãos e estendem os braços à frente do corpo.



Formação 5
Sentados, os alunos devem fazer uma vela ao mesmo tempo que seguram a bola com as duas mãos.

ILUSTRAÇÕES: KINA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



Formação 6
Oriente os alunos a dar um pequeno salto e a executar um giro segurando a bola na mão.



Formação 7
Os alunos realizam trocas rolando a bola para o colega à sua direita e recebendo-a do colega à sua esquerda.



Formação 8
Quem estiver no meio segura a sua bola com os pés enquanto os outros, um de cada vez, lançam para ele a sua, a qual é devolvida rolando pelo chão.



Formação 9
Pose final.

ILUSTRAÇÕES: KINA

Discussão

Ao final da apresentação, organize uma roda e explique aos alunos que suas vivências resultaram do uso de um único aparelho da ginástica rítmica, a bola, e que os ginastas treinam e preparam sequências de movimentos com todos os aparelhos.

Nessa conversa, cite outros esportes classificados como técnico-combinatórios e que também requerem construções de coreografias com música, como a ginástica artística (solo feminino), a patinação artística, a ginástica acrobática, o nado sincronizado etc.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Construção de valores

Ginástica rítmica para todos



Objetivo: Sensibilizar os alunos sobre a inclusão de todos na prática da ginástica rítmica.

Materiais: uma cadeira, fones de ouvido (ou protetores auriculares), vendas e pequenas cordas

Procedimentos

Peça aos alunos que formem cinco grupos, cada qual com cinco integrantes. A coreografia desta atividade é a mesma da anterior. No entanto, em cada grupo deve haver um aluno com uma limitação física: com os olhos vendados; sentado em uma cadeira (se possível, de rodas), com fones de ouvido ou protetores auriculares; com um dos braços amarrado nas costas, com os olhos vendados e protetores auriculares.

Como alguns alunos vão experimentar limitações físicas, é importante orientá-los sobre os cuidados com a segurança.

Motive cada grupo a modificar e a adequar as coreografias conforme as necessidades impostas a um de seus integrantes. Ressalte que a participação de todos é fundamental na busca de soluções.

Ao final, cada grupo apresenta a sua coreografia.

Discussão

Em roda, converse com os alunos sobre as dificuldades encontradas para a adequação das coreografias. Procure saber como se sentiram os integrantes privados da audição, da visão e da locomoção, bem como a reação do grupo na realização de uma coreografia inclusiva.

Explique aos alunos que a inclusão é necessária para que todos tenham a possibilidade de acessar o conhecimento e fazer uso dele no seu dia a dia.

Para saber mais

- GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BATISTA, J. C. F. (Org.). *A ginástica em questão*: corpo e movimento. São Paulo: Phorte, 2010.

  O livro traz vários textos teóricos de aplicações práticas, as quais ampliam o conhecimento sobre a ginástica e suas possibilidades na escola.

- Confederação Brasileira de Ginástica.

  Esse *site* disponibiliza imagens e vídeos de competições oficiais de todas as modalidades da ginástica.

  Disponível em: <http://www.cbginastica.com.br>. Acesso em: 21 jun. 2018.

Avaliação e Registro

Peça aos alunos que pesquisem na internet vídeos que mostrem apresentações de conjuntos de bolas. Oriente-os a registrar suas impressões sobre as coreografias focando nos movimentos, nas vestimentas dos atletas, nos aparelhos utilizados e nas músicas escolhidas (ritmo).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

TEMA 3

Esportes de invasão: futebol e futsal

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
• *As vozes do meu bairro*

Sequência Didática
• *Futsal*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Reconhecer a manifestação da lógica interna dos esportes de invasão por meio de vivências no futebol e no futsal.
- Compreender e atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis nas fases ofensiva e defensiva desses esportes.

Para começar

Embora o futebol e o futsal sejam duas modalidades esportivas distintas, optamos por tratá-las de forma conjunta devido ao modo como elas se entrecruzam e, por vezes, até se confundem em nosso cotidiano. Como ponto de partida, sugerimos que seja feito um exercício de reflexão com a turma sobre similaridades e diferenças entre o futebol e o futsal.

Como exemplos de similaridades, os alunos podem dizer que ambos são esportes coletivos e jogados com os pés, que ocorre o enfrentamento simultâneo de duas equipes e que o objetivo de cada uma é marcar gols. Em contrapartida, as diferenças citadas podem estar relacionadas com o número de jogadores por equipe, o espaço de jogo, algumas regras etc.

É importante esclarecer que, apesar de esses dois esportes serem distintos, eles podem ser tratados simultaneamente para fins de ensino em razão dos espaços disponíveis nas escolas e da grande similaridade estética entre essas modalidades esportivas. Não é por acaso que crianças jogam nas quadras aplicando algumas regras do futebol e citando jogadores que se destacam nesse esporte.

Partindo desse entendimento, o termo "futebol" será usado de forma genérica durante o estudo deste tema, cabendo a você fazer adequações de acordo com a realidade da comunidade escolar.

Análise e Compreensão

A importância da dimensão tática no futebol

Assim como o futebol, modalidades como o handebol e o basquetebol também são esportes caracterizados pela necessidade de invasão do território adversário e de circulação da bola, com disputa direta pela sua posse. O ingrediente que torna o futebol mais complexo em relação a essas modalidades é o fato de exigir o controle da bola com os pés, pois, teoricamente, ela é mais fácil de ser controlada com as mãos.

Contudo, o controle da bola é apenas um dos fatores que compõem o quadro de desafios que os jogadores precisam enfrentar no decorrer de uma partida. Além desse controle,

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

é necessário resolver os problemas de relação com companheiros e adversários por meio da comunicação na ação e na busca pela ocupação dos espaços do jogo.

Logo, a dimensão da técnica, que consiste na execução dos gestos permitidos pela regra do jogo, torna-se insuficiente para o bom desempenho do jogador, pois os desafios que ele terá de enfrentar são de natureza tática, ou seja, eles demandam a percepção das situações de jogo e tomadas de decisão mais adequadas para resolvê-las.

A dimensão técnica trata de "como fazer", e a tática de "o que fazer", "por que fazer" e "quando fazer". Dessa forma, jogar bem não se resume a executar um movimento de passe perfeito, mas em saber escolher entre fazer o passe ou prender a bola, ou finalizar ao gol, por exemplo, bem como decidir o melhor momento para realizar cada uma dessas ações de acordo com as circunstâncias de jogo.

Segundo Garganta e Pinto (1998)[28], no decorrer dos 90 minutos de uma partida de futebol, nenhum jogador possui mais de três minutos de posse de bola, em média, ou seja, durante todo o tempo restante, eles se movimentam sem a sua posse, analisando o jogo, selecionando informações e tomando decisões.

Portanto, aprender a jogar futebol, mais do que conhecer os fundamentos técnicos, consiste em aprender a interpretar e resolver situações difíceis do jogo, ou seja, o aspecto tático.

Experimentação e Fruição



1. Jogo de pegador nas linhas da quadra

Objetivo: Controlar a bola em movimento com mudanças de direção.

Material: uma bola para cada aluno da turma (podem ser bolas de diferentes tipos: de borracha, de futebol, de futsal, de voleibol ou qualquer outra que possa ser conduzida com os pés)

Procedimentos

Esta atividade deve ser realizada na quadra ou em área que, preferencialmente, disponha de linhas demarcatórias. Escolha dois alunos para o papel de pegadores e distribua as bolas aos demais, que devem ficar espalhados na quadra (ou em outro espaço).

Quem estiver com a bola precisa fugir dos pegadores conduzindo-a sobre as linhas demarcatórias. Os pegadores também devem se deslocar sobre essas linhas na tentativa de encostar a mão no corpo de quem foge e ganhar a posse da bola. O aluno que for tocado passa a ser pegador.

É importante que haja um rodízio das funções para que um mesmo aluno não fique muitas vezes como pegador. A fim de evitar essa situação, inclua nas regras da atividade que quem for pego duas vezes não pode ser pego novamente durante determinado período.

2. Jogo do contra-ataque

Objetivos: Reconhecer e aproveitar coletivamente as transições das situações de ataque para a defesa e vice-versa. Desenvolver estratégias de comunicação com os companheiros para aproveitar melhor as situações de contra-ataque tanto ofensiva quanto defensivamente.

Materiais: três bolas de futebol, futsal, borracha (ou outras, que possam ser chutadas), doze cones (minicones ou outro objeto que sirva para demarcar as balizas) e doze coletes (ou algo que possa ser segurado durante o jogo)

28 GARGANTA, J.; PINTO, J. O ensino do futebol. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (ed.). *O ensino dos jogos desportivos*. 3. ed. Porto (Portugal): Centro de estudos dos jogos desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física - Universidade do Porto, 1998.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Procedimentos

Divida o espaço de jogo em três miniquadras no sentido transversal da quadra original, ou seja, de modo que as linhas laterais sejam usadas como as linhas de fundo.

Organize um jogo de futebol em cada miniquadra. As equipes devem ter de três a quatro jogadores, sem goleiros, pois serão utilizadas balizas reduzidas e demarcadas por cones posicionados lado a lado, a 50 cm um do outro.

Explique aos alunos as regras simplificadas do futebol para a realização da atividade. Ressalte que, nessa prática, cada jogador da equipe que estiver defendendo precisa segurar um colete (ou outro objeto) em uma das mãos. A marcação dos jogadores adversários só pode ser feita por quem estiver na posse dele. Portanto, em toda situação de troca de posse de bola entre as equipes, os jogadores da equipe que passa a atacar soltam o colete no chão e constroem suas jogadas de ataque, enquanto os adversários precisam pegar os coletes para só então realizar a marcação.

Sempre que julgar necessário, faça uma pausa nos jogos e pergunte aos alunos o que acontece quando uma das equipes recupera a posse de bola. Para avançar nessa discussão, questione-os sobre o que deve ser feito pela equipe que recuperou a bola para tirar vantagem do tempo demandado para que os adversários retomem os coletes no chão e como os jogadores que a perderam podem reduzir o tempo de recuperação dos coletes.

Depois desse momento de reflexão, é importante conceder um "tempo tático" para que cada equipe se reúna e se organize coletivamente com base nas informações adquiridas.

3. Jogo dos setores

Objetivos: Reconhecer os espaços de jogo nos sentidos longitudinal e transversal da quadra (ou campo), ocupá-los e se movimentar por eles de forma organizada, tanto ofensiva quanto defensivamente.

Materiais: uma ou mais bolas de futebol ou futsal (ou outras, que possam ser chutadas) e giz (cordas grandes ou pratos marcadores)

Procedimentos

Para esse jogo, organize os alunos em equipes de cinco jogadores. A partida deve ser realizada em um espaço com dimensões semelhantes às de uma quadra poliesportiva, podendo ocorrer mais de uma partida ao mesmo tempo.

Aproveite as linhas demarcatórias da quadra poliesportiva (ou as faça com giz, cordas ou pratos de marcação em outro espaço) para dispor quatro jogadores de cada equipe em quatro setores: um na lateral esquerda (setor 1) e outro na direita (setor 2); um no corredor central defensivo (setor 3) e o outro no ofensivo (setor 4). A área do goleiro não conta como setor. Veja na página seguinte como os setores estão distribuídos na quadra.

Com essa disposição, oriente os jogadores a se enfrentar em situações de um contra um dentro de cada setor. Fique atento para que essa distribuição garanta um relativo equilíbrio técnico entre os adversários que ocupam o mesmo setor.

É importante estabelecer um rodízio entre as posições periodicamente para que todos possam jogar em diferentes setores (inclusive no gol).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

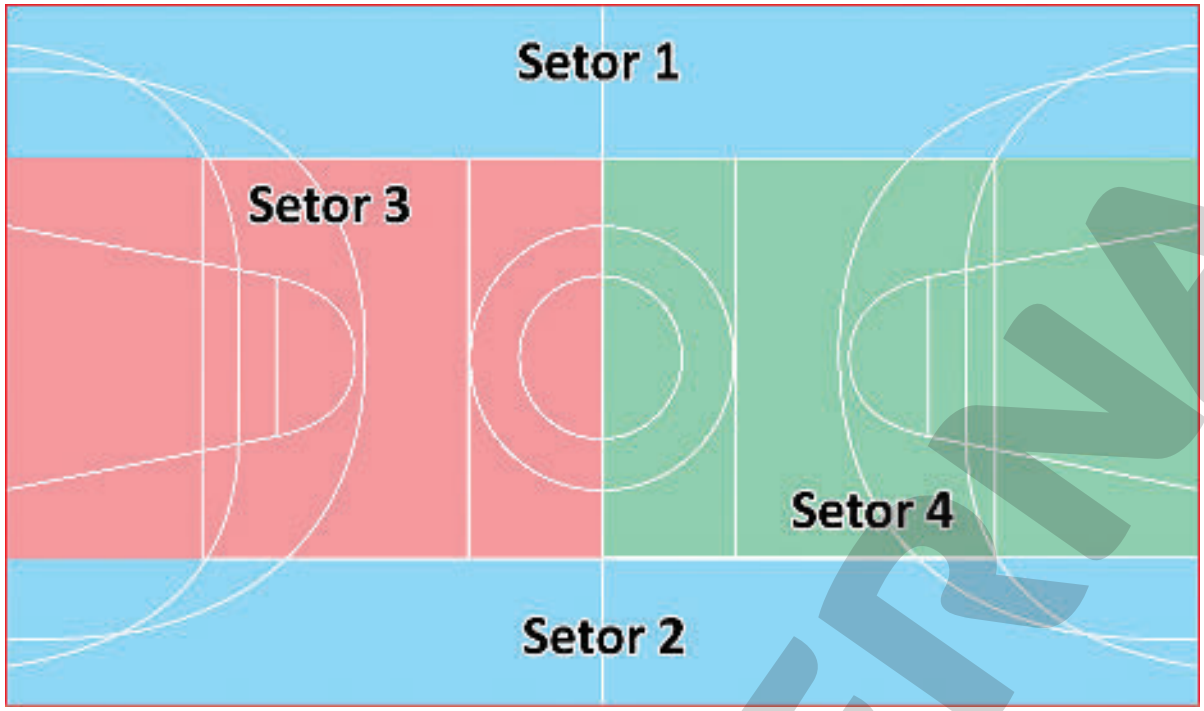


ILUSTRAÇÃO: KINA

Campo do jogo dos setores.

Ao término das primeiras partidas, converse com os alunos sobre os papéis que eles devem desempenhar em cada um desses setores quando estão atacando ou defendendo. Motive-os a refletir sobre as melhores opções para tirar vantagem dessa setorização do campo de jogo.

Depois desse momento, retome os jogos com uma regra adicional: a possibilidade de troca de setores desde que se mantenha a disposição de um jogador da equipe por espaço, ou seja, para que um jogador troque de setor, um companheiro precisa fazer a troca também.

Construção de valores

Futebol generificado

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivo: Reconhecer as desigualdades de gênero presentes na sociedade em geral e, especificamente, no futebol.

Materiais: uma bola de futebol ou futsal, sete coletes e 24 cones (minicones ou garrafas PET)

Procedimentos

O futebol generificado é um jogo no qual a quadra é dividida em dois tipos de setores: o defensivo de cada equipe (dentro das áreas) e o setor em que ocorre o enfrentamento entre as equipes (compreendido pelo espaço restante, ou seja, de uma área até a outra).

Estabeleça que duas meninas joguem apenas na área defensiva de cada equipe, e que quatro ou cinco meninos atuem somente na área de jogo de enfrentamento.

Disponha vários alvos (cones ou garrafas) nas linhas de fundo e dentro de cada área. Explique aos alunos que o objetivo deles é derrubar esses alvos, os quais devem ser defendidos pelas meninas apenas por meio dos pés.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Cada alvo derrubado conta um ponto para a equipe atacante. Quando isso acontecer, as defensoras devem repor a bola em jogo e reorganizar os alvos. Se os adversários conseguirem derrubar outros alvos antes dessa reorganização, os pontos contam em dobro.

Altere as regras depois de determinado tempo de jogo: permita que as meninas também atuem na área de enfrentamento. Nesse caso, elas continuam responsáveis por defender os alvos e, se fizerem gol, cada gol vale meio ponto.

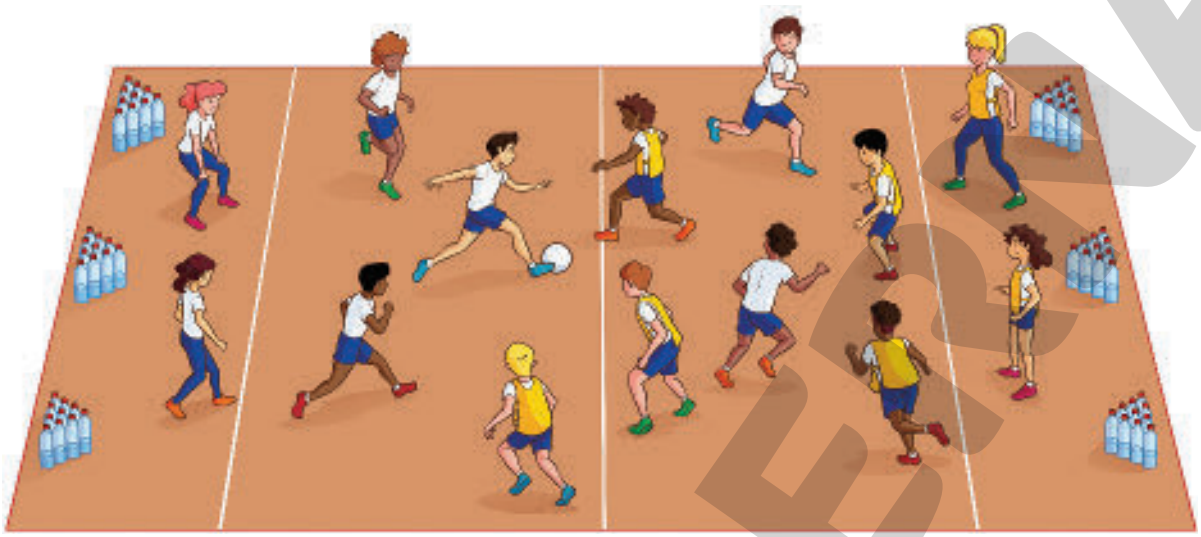


ILUSTRAÇÃO: KINA

Campo de jogo de futebol generificado.

Ao término da partida, promova uma roda de conversa sobre os papéis desempenhados por meninos e meninas nessa atividade. Proponha questionamentos voltados às questões de gênero. "É justo o gol marcado pelas meninas valer menos que o dos meninos? Por quê?", "Como vocês se sentiram ao tomar conhecimento dessa regra?", "O que pode ser mudado na regra para valorizar a igualdade de gêneros?" (espera-se que os alunos sugiram que os gols marcados por meninos e meninas tenham o mesmo valor e que os meninos também sejam responsáveis pela defesa dos alvos), "Em nossa sociedade, como são as oportunidades de homens e mulheres em relação à prática do futebol profissional e como opção de lazer?".

Explique aos alunos a relação dos espaços de jogo com o que ocorre na sociedade: a área destinada às meninas representa o espaço privado da casa, e o setor de interação, reservado aos meninos, é o espaço público, especialmente o mercado de trabalho; a diferença na pontuação dos gols pode ser relacionada com a desigualdade salarial entre homens e mulheres que exercem a mesma função; a proteção dos alvos pelas meninas e a exigência de reorganizá-los o quanto antes podem ser associadas aos cuidados domésticos exigidos das mulheres; a entrada no setor de interação e a necessidade de, ao mesmo tempo, defender os alvos relacionam-se com a dupla jornada de trabalho imposta às mulheres, a quem também cabe cuidar da casa.

Ao término dessas explicações, realize novamente o jogo de futebol generificado, mas agora com os meninos exercendo os papéis de defensores dos alvos e as meninas atuando na área de enfrentamento. Ao final da atividade, promova uma nova roda de conversa para que todos compartilhem suas sensações e opiniões em relação às duas experiências de jogo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Para saber mais

- ANJOS, L. A. dos; RAMOS, S. dos S.; JORAS, P. S.; GOELLNER, S. V. Guerreiras *Project*: futebol e empoderamento de mulheres. *Revista Estudos Femininos.* Florianópolis, v. 26, n. 1, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2018000100703&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 jun. 2018.
- SOUZA JÚNIOR, O. M. de. REIS, H. H. B. dos. *Futebol de mulheres*: a batalha de todos os campos. Paulínia: Autoresporte, 2018.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. *Para um futebol jogado com ideias.* Curitiba: Appris, 2015.

  Leitura recomendada a quem deseja aprofundar seus conhecimentos sobre táticas usadas no futebol.

Avaliação e Registro

Organize a turma em grupos de três ou quatro alunos e peça a eles que façam uma pesquisa sobre diferentes temáticas relacionadas ao futebol praticado por mulheres. Algumas sugestões de temas:

- História da proibição do futebol feminino no Brasil
- História da proibição do futebol feminino no mundo
- História da seleção brasileira de futebol feminino
- Competições de futebol feminino no Brasil e no mundo
- Galeria de craques do futebol feminino no Brasil e no mundo
- As desigualdades salariais de homens e mulheres no futebol
- O futebol feminino nos clubes brasileiros
- O profissionalismo no futebol feminino
- A prática de futebol por mulheres como lazer
- Meninas nas escolinhas de futebol
- A prática de futebol por meninas na Educação Física escolar

Para finalizar, peça aos alunos que apresentem os resultados de suas pesquisas para a turma. Se considerar oportuno, organize uma exposição para a escola e/ou comunidade.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

BRINCADEIRAS E JOGOS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF01) Experimentar e fruir, na escola e fora dela, jogos eletrônicos diversos, valorizando e respeitando os sentidos e significados atribuídos a eles por diferentes grupos sociais e etários.*
- *(EF67EF02) Identificar as transformações nas características dos jogos eletrônicos em função dos avanços das tecnologias e nas respectivas exigências corporais colocadas por esses diferentes tipos de jogos.*
- *Competências gerais: 1, 4, 5 e 9*
- *Competências de Linguagens: 3 e 6*
- *Competências de Educação Física: 1, 9 e 10*

TEMA

A evolução dos jogos eletrônicos

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Jogos eletrônicos: a evolução*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
• Vídeo: Trecho de *1983: o ano dos videogames no Brasil*

Objetivos

- Experimentar diferentes jogos eletrônicos.
- Refletir sobre a modernização dos jogos eletrônicos e o acesso a eles.
- Conhecer e reconhecer as práticas corporais por meio dos jogos eletrônicos.

Para começar

Reflita com os alunos sobre os gêneros[29] de jogos eletrônicos que eles mais conhecem e praticam. Nessa conversa inicial, é muito provável que sejam citados jogos relacionados com esportes. Aproveite essas citações para fazer os seguintes questionamentos: "Vocês conheceram algum desses esportes por meio dos jogos eletrônicos? Se sim, quais?", "Depois de tê-los jogado, alguém sentiu vontade de vivenciá-los fora do ambiente virtual? Por quê?".

Caso os alunos não tenham vivenciado algum dos esportes citados, indague-os sobre as modalidades esportivas que eles gostariam de experimentar. Ressalte que muitos jogos virtuais são bem semelhantes aos esportes representados e que, por meio de sua prática, é possível ter uma ideia de como seria a vivência deles.

Análise e Compreensão

A evolução dos jogos eletrônicos e gênero esportivo

Em 1958, William Higinbotham criou o primeiro jogo eletrônico para um computador analógico, chamando-o de "Tênis para dois". Em 1961, já havia jogos eletrônicos disponíveis

29 Sobre gêneros, consultar texto *A evolução dos jogos eletrônicos e gênero esportivo*, na seção "Análise e Compreensão".

MODERNA

no mercado e, em 1972, os consoles passaram a ter versão acessível para as residências.

A ampliação da potência dos processadores e a popularização dos computadores domésticos possibilitaram a expansão acelerada dos jogos eletrônicos (MARCELO; PESCUITE, 2009)[30]. As versões mais atuais contam com imagens mais reais em 3D, permitem controle corporal por meio de sensor de movimento e o confronto *on-line* contra um ou mais oponentes.


BROOKHAVEN NATIONAL LABORATORY, NOVA IORQUE

"Tênis para dois", criado em 1958.

Há diferentes classificações dos gêneros de jogos eletrônicos, os quais podem ser de aventura, luta, labirinto, plataforma, *shooter* (tiro), simulações, *role playing* (RPG), estratégia, esportes, ação, quebra-cabeça, entre outros. Esses jogos abrangem diferentes gostos e faixas etárias, podendo, inclusive, ser usados nas aulas de Educação Física escolar.

Durante a prática de jogos eletrônicos nas aulas, é importante propor reflexões sobre a diferença entre a experiência do esporte virtual e a do real[31]. Em razão da grande diversidade desses jogos, os alunos podem entrar em contato com práticas corporais ainda não vivenciadas por eles, aguçando sua curiosidade em experimentá-las e conhecê-las melhor. Os jogos eletrônicos constituem uma forma de ver, conhecer, divulgar e manifestar a cultura corporal, que deve ser compreendida, reconhecida, criticada e significativa para o aluno (FERREIRA, 2014)[32].

Durante a experiência de jogo é possível abordar também as atitudes de respeito dos alunos entre si. Quem joga geralmente fica exposto aos que aguardam sua vez, o que pode originar zombarias por parte dos que acompanham o desempenho dos colegas, as quais devem ser analisadas e discutidas com a turma (FERREIRA, 2014)[33].

Cabe ressaltar que os jogos eletrônicos podem auxiliar no ensino e na aprendizagem dos conteúdos da Educação Física. Segundo Betti (2010)[34], as mídias promovem a sensibilização do aluno em relação a um novo tema (assunto ou conteúdo), auxiliam a ilustrar o que está sendo ensinado e mostram o conteúdo de ensino de forma indireta ou direta, orientando os professores na aprendizagem do assunto.

Experimentação e Fruição

Modernização dos consoles

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivo: Experimentar diferentes jogos eletrônicos referentes ao tênis.

Materiais: Atari (jogo *Pong*), Nintendo 64 (*Mario Tennis*), Xbox 360 com sensor *Kinect* (*Kinect Sports, ultimate collection* – Tênis), duas raquetes, bola e rede de tênis (ou objetos semelhantes que possam ser usados como raquetes, bola e rede)

30 MARCELO, A.; PESCUITE, J. *Fundamentos de* design *para jogos*: um guia para o projeto de jogos modernos reais e virtuais. Rio de Janeiro: Brasport, 2009. 164 p.

31 Embora o jogo virtual também seja real (faça parte da realidade), o termo "real" aqui se refere a jogos não digitais (ao mundo não virtual). Como o uso do termo "real" é muito comum em contraposição a "virtual", decidimos mantê-lo.

32 FERREIRA, A. F. *Os jogos digitais como apoio pedagógico nas aulas de Educação Física escolar pautadas no currículo do estado de São Paulo.* 2014. 127 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2014.

33 Op. cit.

34 BETTI, M. Imagens em avalia-ação: uma pesquisa-ação sobre o uso de matérias televisivas em aulas de Educação Física. *Educar em Revista.* Curitiba: Editora UFPR. n. especial 2, 2010.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Apresente aos alunos os três consoles citados em "materiais" e os respectivos jogos relacionados com o tênis. O Atari, jogo *Pong*, de 1972, inaugurou a era de jogos nas residências (primeiro jogo fabricado no Brasil). O Nintendo 64, jogo *Mario Tennis,* criado em 2001, é conhecido por ser *multiplayer* (pode ser jogado por duas ou mais pessoas). O Xbox 360 com sensor *Kinect*, jogo *Kinect Sports, ultimate collection* – Tênis, lançado em 2012, utiliza os movimentos corporais como controle.

Se possível, disponibilize para os alunos esses três jogos. Os consoles podem ser encontrados em lojas de *games* e antiguidades. Outra opção é exibir para eles os vídeos sugeridos a seguir, para que conheçam melhor esses jogos. Forneça também o *site* de dois desses jogos, para que os alunos possam experimentá-los em um computador.

Jogo	Vídeo	*Site*
Pong (1972)	<https://youtube.com/watch?v=QGd2txxJIBY>	<http://www.ponggame.org/>
Mario Tennis (2001)	<https://www.youtube.com/watch?v=E-y3QmL1vcQ>	<https://emulator.games/roms/nintendo-64/mario-tennis-64/#play-online>
Kinect Sports, ultimate collection – Tênis (2012)	<https://www.youtube.com/watch?v=HuJ4C1ZPLLA>	Não há.

Acessos em: 19 jun. 2018.

Depois da vivência com os jogos eletrônicos, proponha aos alunos a disputa de uma partida de tênis na quadra (ou em outro local da escola). Para essa prática, é preciso dispor dos materiais básicos desse esporte de rede, ou seja, de duas raquetes, bola e rede. Caso a escola não tenha esses materiais, organize os alunos em grupos de cinco e peça a eles que criem uma raquete que possa ser utilizada e compartilhada com a turma. A rede pode ser a mesma de vôlei amarrada próxima ao chão ou pode ser constituída por uma fita disposta na altura adequada. Use bolas de tênis ou semelhantes a elas.

Sugestão para confecção de uma raquete para o tênis

Materiais: folhas de papelão (madeira ou peneira), tesoura com pontas arredondadas, cola plástica atóxica e fitas adesivas de várias cores

Alguns materiais podem ser utilizados para confeccionar uma raquete de tênis alternativa, como papelão, madeira, peneira, entre outros. É importante que ela seja reforçada e aguente as batidas na bola.

A seguir, apresentamos o passo a passo para a criação de uma raquete feita de papelão – um material fácil de ser encontrado.

Alerte os alunos a não procurar papelão em lixeiras, pois eles podem, por exemplo, ferir as mãos em objetos pontiagudos ou quebrados.



REBECA DOS SANTOS

Raquetes para o jogo de tênis feitas com papelão, madeira e peneira.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Peça aos alunos que desenhem cinco raquetes de tênis em folhas de papelão e, depois, recorte-as. Passe para eles o molde de uma raquete oficial (formato e tamanho). Em seguida, oriente-os a colar as cinco partes umas nas outras e deixá-las secar. Depois, eles devem passar uma fita adesiva em toda a extensão da raquete. Para personalizá-las, sugira o uso de fitas de várias cores e de adesivos ou desenhos feitos por eles.

Discussão

Converse com os alunos sobre a modernização do jogo eletrônico de tênis vivenciado por eles e dos consoles (controles, possibilidades de jogadas, imagens, *design*, jogos com oponente virtual etc.). Peça a eles que expliquem as diferenças entre os jogos eletrônicos de tênis antigos e os atuais.

Construção de valores

Esqui alpino

Objetivos: Conhecer o esqui por meio de um jogo eletrônico. Analisar as condições de acesso a jogos eletrônicos.

Materiais: console com sensor de movimento e jogo de esqui na neve para o console com sensor de movimento escolhido (sugestão: *Kinect Sports, ultimate collection*)

Observação: Caso não tenha o jogo eletrônico disponível (da escola ou dos alunos), avalie a possibilidade de os alunos levarem para a escola plataformas móveis (*smartphone*, *tablet*). Outra alternativa é apresentar a eles o jogo por meio de vídeo no computador.

Procedimentos

Pergunte aos alunos se eles conhecem o esqui alpino e se já viram ou assistiram a algum campeonato dessa modalidade esportiva. Exiba para eles um vídeo[35] sobre esse esporte olímpico, que é semelhante ao esqui praticado por amadores. Nas competições, o atleta deve descer uma pista de neve em velocidade, superando obstáculos e desviando-se das bandeiras. Esse esporte pode ser praticado em cinco modalidades: *slalom*, *downhill*, *slalom* gigante, super-G e supercombinado.

Depois dessa introdução, apresente aos alunos o jogo eletrônico de esqui como um meio de eles conhecerem alguns elementos sobre esse esporte. É importante que todos vivenciem esse momento de experimentação, mesmo que de modo virtual.

Ao terminar a vivência, converse com eles sobre o que aprenderam sobre esqui alpino com a prática do jogo eletrônico. Espera-se que os alunos relatem, por exemplo, algumas características da pista, como presença de neve, de bandeiras ou de postes flexíveis (portas), bem como comentem sobre a largada na barra eletrônica e a linha de chegada. Explique a eles que nas pistas do jogo há uma rampa de saltos que não faz parte do esporte.

Os alunos também devem citar os equipamentos utilizados (botas, caneleiras, roupa acolchoada, luvas, esqui, bastões de apoio, capacete e óculos).

Com base nesse conhecimento, convide os alunos a apreciar esse esporte nos campeonatos e nas olimpíadas transmitidas pela televisão (ou internet).

35 *Esqui alpino*. Videográfico sobre o esqui alpino, um dos esportes que fazem parte das Olimpíadas de Inverno. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=el8WVQGchwU>. Acesso em: 20 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Assim como no esqui alpino, que é praticado por pessoas que dispõem de recursos financeiros para vivenciar esse esporte, atualmente os jogos eletrônicos estão disponíveis em diversas plataformas, o que facilita o acesso de pessoas de diferentes classes socioeconômicas. Contudo, os consoles mais atuais e seus jogos têm custo elevado, dificultando sua aquisição. Para essa conversa, sugerimos os seguintes questionamentos: "Você tem ou não dificuldade em adquirir jogos eletrônicos? Por quê?", "Quais deles são mais praticados por você e por sua família?", "Em sua casa, todos possuem algum console de jogo eletrônico?".

Caso os alunos não tenham jogos eletrônicos em casa, proponha um debate sobre o que facilita e dificulta a sua aquisição. Ajude-os a refletir sobre o acesso e o consumo desses jogos e coíba qualquer forma de preconceito.

Avaliação e Registro

A avaliação pode ser realizada em casa ou na sala de informática se houver uma na escola. Peça aos alunos que identifiquem um esporte que eles gostariam de conhecer por meio da prática de um jogo eletrônico. Oriente-os a anotar o nome do jogo e da modalidade esportiva, bem como o que eles aprenderam sobre o esporte. Se a atividade for feita em casa, além do computador, os alunos podem escolher outra plataforma de jogo (console, *tablet*, celular). Depois, marque um dia para a apresentação dos trabalhos.

Para saber mais

- FRANCO, L. C. P. *Jogos digitais educacionais nas aulas de Educação Física*: Olympia, um *videogame* sobre os Jogos Olímpicos. 168 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2014.
- PRENSKY, M. *Aprendizagem baseada em jogos digitais.* Tradução: Eric Yamagute. São Paulo: Editora Senac, 2012.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

LUTAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF14) Experimentar, fruir e recriar diferentes lutas do Brasil, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.*
- *(EF67EF15) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas do Brasil, respeitando o colega como oponente.*
- *(EF67EF16) Identificar as características (códigos, rituais, elementos técnico-táticos, indumentária, materiais, instalações, instituições) das lutas do Brasil.*
- *(EF67EF17) Problematizar preconceitos e estereótipos relacionados ao universo das lutas e demais práticas corporais, propondo alternativas para superá-los, com base na solidariedade, na justiça, na equidade e no respeito.*
- *Competências gerais: 1, 3 e 9*
- *Competências de Linguagens: 1, 2 e 3*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7 e 10*

TEMA

Capoeira, uma luta brasileira

MATERIAL DIGITAL

- **Plano de Desenvolvimento**
  Projeto Integrador
  - *Capoeira e música*
- **Sequências Didáticas**
  - *Os estilos de capoeira*
  - *A capoeira e sua cultura: das características à musicalidade*
- **Acompanhamento da aprendizagem**
- **Audiovisual**
  - Áudio: *Capoeira*

Objetivos

- Experimentar a capoeira e conhecer as estratégias dessa luta.
- Compreender seus valores, tais como o respeito ao oponente e os cuidados com a integridade física de todos, bem como refletir sobre os preconceitos relacionados com essa luta.
- Valorizar a capoeira como expressão corporal integrante da cultura afro-brasileira.
- Identificar características referentes à roda (instrumentos e organização), às vestimentas e às instalações (locais em que é realizada).

Para começar

Organize os alunos em círculo e, em seguida, proponha alguns questionamentos para iniciar o debate: "Vocês já lutaram capoeira ou conhecem alguém que a pratica?", "Como essa luta é organizada?", "Em que local ela pode ser realizada?", "Quais são as vestimentas usadas pelos capoeiras? E os instrumentos?".

Nessa conversa, explore os conhecimentos dos alunos sobre a capoeira. Leve para a aula imagens e vídeos que os auxiliem nas respostas. Os textos propostos a seguir (de 1 a 5) vão ajudá-lo a introduzir o tema. É importante comentar que existem diferentes estilos de se

praticar a capoeira e que suas características também variam. Os principais tipos são: capoeira Angola e capoeira regional.

1. A capoeira é considerada uma luta criada no Brasil por africanos escravizados, e sua prática é acompanhada de música, que dita o ritmo do confronto. Em 2014, a "roda de capoeira" foi reconhecida como Patrimônio Imaterial e Cultural da Humanidade[36]. "O reconhecimento da 'roda de capoeira' pela Unesco[37] é uma conquista muito importante para a cultura brasileira. A capoeira tem raízes africanas que devem ser cada vez mais valorizadas por nós. Agora, é um patrimônio a ser mais conhecido e praticado em todo o mundo", destacou a ministra interina da Cultura, Ana Cristina Wanzeler (MINISTÉRIO DA CULTURA, 2014)[38].



JOHANN MORITZ RUGENDAS - BIBLIOTECA MUNICIPAL MÁRIO DE ANDRADE, SÃO PAULO

RUGENDAS, Johann Moritz (1802-1858). *Jogo de capoeira ou dança de guerra*, 1835.

2. Os jogos de capoeira ocorrem em uma roda formada pelos instrumentistas e os capoeiras, a qual tem começo e fim demarcados, porém sem duração determinada. Na ladainha[39], os capoeiras se agacham ao pé do berimbau e os corpos iniciam uma conversa, um jogo de perguntas, respostas e decifração de códigos. O fim do jogo é dado pelo toque diferenciado do gunga[40]. Às vezes, a roda termina com o canto *"Adeus, adeus, boa viagê..."*, e tanto a bateria quanto os capoeiras da roda dão a "volta ao mundo" em sentido anti-horário até chegarem ao local em que estavam. A finalização da música e da roda pode ser feita a qualquer momento, com o *"iêh"* do mestre[41].



EDSON SATO/PULSAR IMAGENS

Roda de capoeira. Capoeiras comemoram o Dia da Cultura Negra, em Paraty, RJ, 2016.

36 MINISTÉRIO DA CULTURA. *Roda de capoeira recebe título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade*. 26 nov. 2014. Assessoria de Comunicação. Disponível em: <http://www.cultura.gov.br/noticias-destaques/-/asset_publisher/OiKX3xlR9iTn/content/id/1230742>. Acesso em: 25 jun. 2018.
37 Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura.
38 Op. cit.
39 Cântico entoado na "roda de capoeira".
40 Um tipo de berimbau.
41 É quem conhece a comunidade, os costumes (aprendidos de outro mestre) e comanda as rodas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

3. A capoeira pode ser realizada em locais públicos (praças, áreas gramadas, praias etc.) e privados (academias, clubes, escolas etc.).



GOLERO/E+/GETTY IMAGES

Roda de capoeira em Salvador, BA, 2017.

4. As vestimentas dos capoeiras são predominantemente brancas, feitas com tecidos leves e que favoreçam os movimentos. Na capoeira regional, há cordões coloridos, que representam a graduação do lutador. Algumas academias utilizam camisetas coloridas.

5. Os instrumentos utilizados são berimbau (gunga, médio e viola), pandeiro, atabaque, agogô e reco-reco. Todos eles formam a bateria. O berimbau gunga, geralmente tocado pelo mestre, que também puxa os cantos, é indispensável, pois ele comanda e marca o ritmo e o tempo da roda. O vídeo "Instrumentos da capoeira" reproduz os toques de cada um deles e suas funções. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=50V5d0Qbt-I>. Acesso em: 25 jun. 2018.



Pandeiro.



Agogô.



Reco-reco.



Atabaque.



Berimbau: suas partes e complementos.

PANDEIRO: BORISBLIK/ISTOCK PHOTOS/GETTY IMAGES; AGOGÔ: ISMAR INGBER/PULSAR IMAGENS; RECO-RECO: FERNANDO FAVORETTO/CRIAR IMAGEM; ATABAQUE: VENUS ANGEL/SHUTTERSTOCK; BERIMBAU: JUNIOR ROZZO/ROZZO IMAGENS

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Análise e Compreensão

História e características da capoeira

A capoeira foi criada no Brasil por africanos escravizados que trouxeram consigo suas tradições culturais. Para enganar os capitães do mato, que os perseguiam em caso de fuga, os escravos diziam brincar e dançar, por isso essa prática foi sempre acompanhada de música. No entanto, eles treinavam movimentos de uma luta que podia ser de grande valia durante a fuga até os quilombos.

As primeiras rodas foram registradas no Rio de Janeiro, em Salvador e Recife.

No início da República, essa prática sofreu uma forte repressão em algumas regiões do país. Os capoeiras eram considerados marginais e delinquentes, podendo até serem presos. Na mesma época, a capoeira ganhou o sobrenome Angola e teve, como precursor, o mestre Pastinha, na Bahia. Essa vertente da capoeira é guiada pela filosofia tradicional, preservando os movimentos originais e rasteiros. Sua ginga é mais leve devido ao ritmo mais lento da música, e os jogos costumam ser mais longos. Além de defesa, a capoeira Angola servia de canal aberto a manifestações culturais do povo negro, de cunho religioso (LIMA, 1991)[42].

Na década de 1930, Manuel dos Reis Machado (mestre Bimba), criou um estilo de se jogar capoeira: a luta regional baiana, chamada de capoeira regional, caracterizada por ter um jogo mais rápido, com forte presença de saltos, movimentos altos e acrobáticos. Em 1953, no governo de Getúlio Vargas, a capoeira começou a ser organizada como ginástica e passou a ser considerada esporte pelo Conselho Nacional de Desporto, em 1972.

A história da capoeira é rica de fatos e acontecimentos intimamente relacionados com a história do Brasil. Um trabalho interdisciplinar com os professores de História, Geografia e Literatura favorece a ampliação da compreensão dos alunos sobre os fatos históricos e sociais intrínsecos a essa prática corporal originada em nosso país.

Luta, dança ou jogo?

A capoeira tem diversos fins, sendo considerada uma prática corporal eclética, pois pode ser tratada como luta, dança, jogo, educação, arte, esporte, entre outras possibilidades. Inicialmente, os treinamentos para a capoeira eram camuflados como dança e jogo em razão de sua prática permitir essa ambiguidade. Autores afirmam que atualmente é difícil distinguir onde termina a luta e começa o jogo, e vice-versa (SOARES, 2004)[43].

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017), a capoeira é considerada uma luta, pois seus objetivos de aprendizagem são estruturados nesse viés. Originalmente ela foi utilizada para defesa e sobrevivência e, tempos depois, precisou ser defendida como uma prática corporal para ser aceita socialmente. Ao considerar a capoeira como luta, deve-se enfatizar que sua finalidade é combate, ataque e defesa, é um instrumento de defesa pessoal. Nesse mesmo formato ocorrem os campeonatos.

Há também vertentes que desenvolvem a capoeira como dança. Em razão da presença dos instrumentos e do canto, os escravos podiam treinar os golpes, disfarçando-os e enganando seus senhores. A ginga também é um elemento que se refere à dança, bem como toda a plasticidade, criatividade e movimentação dos corpos ao ritmo da música. Por meio desse

42 LIMA, L. A. N. *Capoeira Angola – lição de vida na civilização brasileira*. 1991. 142 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação), Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo: 1991.

43 SOARES, C. E. L. *A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850)*. Campinas: Unicamp, 2004.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

enfoque, a prática é realizada com ênfase nos movimentos coreográficos e no desenvolvimento de algumas capacidades físicas, como flexibilidade, agilidade, coordenação motora e equilíbrio.

Alguns consideram a capoeira um jogo quando sua prática é realizada de modo informal, voltada para interação e intercâmbio cultural. Por essa definição, a roda apresenta um fim em si mesmo, com regras flexíveis. Há divertimento, imprevisibilidade, improvisação, alegria, instabilidade, tensão, entre outros elementos. Uma expressão muito comum entre os participantes de uma roda de capoeira é "vamos jogar".

A capoeira apresenta características de luta, dança, esporte e jogo. Além disso, ela é repleta de complexidades e particularidades, o que lhe confere uma grande riqueza histórico-cultural e de conteúdos. Essa discussão deve ser apresentada e debatida com os alunos para que eles compreendam, reconheçam, signifiquem e ressignifiquem a capoeira como parte integrante do processo de sua formação como cidadãos.

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. Os golpes

Objetivos: Conhecer e vivenciar a ginga e os golpes básicos da capoeira.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas de capoeira (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas de capoeira (Sugestões: "Paranauê, paraná" e "Marinheiro só". Disponíveis em: <https://www.youtube.com/watch?v=54JRejHOixA> e <https://www.youtube.com/watch?v=ApzXzUUniks>. Acessos em: 26 jun. 2018.)

Procedimentos

Coloque uma música de capoeira para os alunos conhecerem o ritmo. Depois, ensine-lhes a ginga, movimento que faz a marcação do jogo. Na ginga, eles devem flexionar levemente o corpo para a frente com as pernas afastadas e, em seguida, levar a perna direita para trás e retorná-la à posição anterior. Oriente-os a executar os mesmos movimentos com a perna esquerda. Os alunos, sempre no ritmo da música, podem balançar os braços ou flexioná-los à frente do corpo, para que eles se protejam de contragolpes de surpresa. Se necessário, coloque mais de uma música para esse aprendizado.



Ginga na capoeira.

ILUSTRAÇÃO: EDNEI MARX

Apesar de não ser obrigatório, um segundo movimento característico da capoeira é o aú, que pode ser realizado logo após o cumprimento dos capoeiras. O aú é parecido com o rodante ou a estrelinha da ginástica, porém ele não precisa ser feito com a perfeição exigida

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

desse movimento. Os alunos podem executá-lo com as pernas abertas, fechadas ou flexionadas quando estiverem no ar. Veja, na figura a seguir, o passo a passo do aú.



Aú, outro movimento da capoeira.

Caso alguns alunos tenham dificuldade em realizar esse movimento, oriente-os a fazê-lo apoiando as mãos no chão e trocando as pernas de um lado para o outro, sem a elevação total do quadril. Se preferirem, eles podem entrar na roda gingando, sem a necessidade de cumprimentar o colega.

Depois da prática do aú, ensine aos alunos três golpes de ataque: bênção, meia-lua de frente e meia-lua de compasso.

Na bênção, a perna de trás da ginga é estendida à frente do corpo, formando um ângulo reto, como se fosse acertar o adversário.



Bênção.

Na meia-lua de frente, enquanto o capoeira estende a perna à frente do corpo, formando um ângulo reto na direção do companheiro, ele desenha uma meia-lua no ar, de fora para dentro.

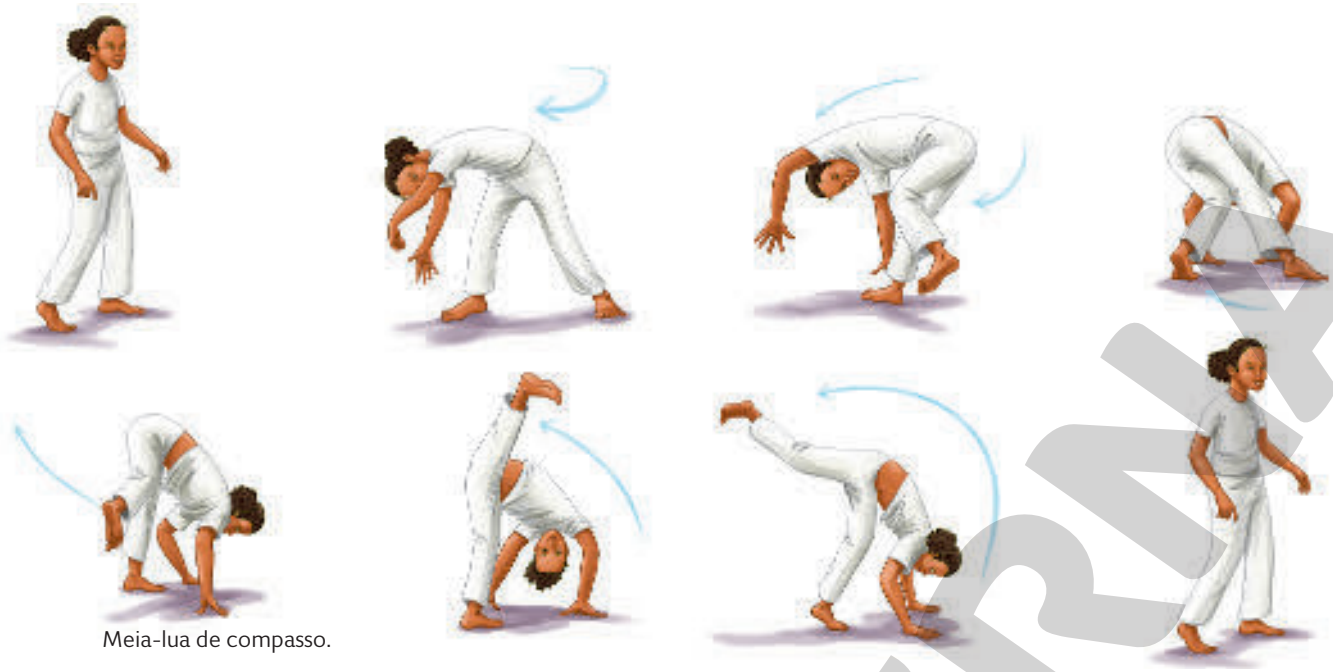


Meia-lua de frente.

Na meia-lua de compasso (ou rabo de arraia), o capoeira apoia as mãos no chão e faz uma rotação estendendo uma das pernas, passando-a por cima do corpo do oponente.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX



Meia-lua de compasso.

Depois de assimilados os golpes de ataque, ensine aos alunos dois movimentos de defesa/esquiva.

Na cocorinha, o capoeira fica na posição de cócoras (agachado, sem encostar o dorso no chão), enquanto uma mão apoia-se no chão e a outra é flexionada pelo cotovelo, protegendo-o dos golpes na cabeça.

Na negativa, ele fica com uma perna estendida e a outra flexionada enquanto abaixa o tronco e apoia-se com uma das mãos no chão, flexionando a outra para proteger o rosto.

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX



Cocorinha.

Negativa.

Ao término da apresentação desses golpes, coloque uma música de capoeira e repasse com os alunos os movimentos de ataque e de defesa sempre a partir da ginga. Em seguida, organize-os em duplas e explique que, por se tratar de uma luta de ataques e defesas, depois de um golpe de ataque o oponente deve fazer um golpe de esquiva. Peça a eles que treinem e joguem ocupando todo o espaço destinado à atividade.

2. Pega-pega capoeira

Objetivo: Praticar os golpes da capoeira.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Nessa brincadeira, o aluno pegador é chamado de "capitão do mato". O colega que tiver o corpo tocado por ele deve fazer a cocorinha ou a negativa e esperar que outro capoeira lhe

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

aplique um golpe de ataque (bênção, meia-lua de frente ou meia-lua de compasso) para voltar a fugir. Possibilite a todos os alunos que atuem como "capitão do mato".

No final da atividade, relembre-os da história da capoeira e o motivo pelo qual ela foi criada, enfatizando sua importância para a cultura brasileira.

3. A roda

Objetivos: Vivenciar a roda de capoeira aplicando os golpes aprendidos e criando estratégias para enganar o oponente. Respeitar o oponente. Valorizar a roda de capoeira.

Materiais: instrumentos (berimbau, pandeiro, agogô, atabaque e reco-reco) ou dispositivo eletrônico para reprodução de músicas de capoeira (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador)

Procedimentos

Relembre aos alunos que a "roda de capoeira" é um Patrimônio Imaterial da Humanidade. Explique a eles que uma das características dessa prática é o capoeira tentar enganar o oponente ao lhe aplicar golpes. Diga-lhes também que os gestos criados simbolizam a luta pela liberdade dos escravos. Enfatize que não há necessidade de encostar ou bater no adversário para ser considerado um bom capoeira, pois o que o valoriza é a sua capacidade de iludir, de disfarçar as intenções do corpo – o que diferencia a capoeira de outras lutas. Ressalte a importância de respeitar os companheiros nessa prática e de não haver contato físico durante os movimentos.

Peça aos alunos que formem uma roda de capoeira. Lembre-os de que a música e o canto conduzem essa prática. Os capoeiras que não estão na bateria ou jogando devem bater palmas, contadas em três tempos (1, 2, 3) ao ritmo da música. Um dos integrantes da bateria é o cantador (geralmente quem toca o berimbau gunga), responsável por cantar uma música enquanto os demais respondem em coro, conforme exemplificado a seguir.

Marinheiro só

Eu não sou daqui
Marinheiro só – Coro
Eu não tenho amor
Marinheiro só – Coro
Eu sou da Bahia
Marinheiro só – Coro
De São Salvador
Marinheiro só – Coro
Lá vem, lá vem
Marinheiro só – Coro
Como ele vem faceiro
Marinheiro só – Coro

Todo de branco
Marinheiro só – Coro
Com o seu bonezinho
Marinheiro só – Coro
Ô, marinheiro, marinheiro
Marinheiro só – Coro
Ô, quem te ensinou a nadar
Marinheiro só – Coro
Ou foi o tombo do navio
Marinheiro só – Coro
Ou foi o balanço do mar
Marinheiro só – Coro

Da tradição popular.

Caso disponha dos instrumentos de capoeira, forme a bateria. Explique aos alunos que, para iniciar a roda, é preciso tocar primeiro o berimbau gunga, depois o médio e, por

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

último, o viola. Quando os três estiverem tocando ao mesmo tempo, é a deixa para a entrada dos pandeiros e demais instrumentos, bem como para iniciar o canto. Incentive os alunos a bater palmas e a responder ao coro durante a música. Caso não tenha esses instrumentos na escola, coloque uma música de capoeira para eles ouvirem e peça-lhes que a acompanhem com palmas e coro.

Solicite a dois alunos que se dirijam para o centro da roda, se agachem e se cumprimentem, realizando o aú. Depois, eles devem fazer a ginga e, em seguida, iniciar a sequência de golpes. O capoeira que ataca precisa ser respondido de forma rápida pelo oponente. Exemplo: um dos alunos aplica a meia-lua e o oponente se esquiva com a cocorinha e se levanta, aplicando a bênção. O jogo continua com outras sequências de golpes. A ginga pode ser realizada entre uma sequência e outra.

Depois de determinado tempo, peça a esses dois alunos que se cumprimentem, simbolizando o final do jogo. Chame outra dupla para jogar.

Discussão

No final da roda, procure saber com os alunos se houve respeito entre os colegas durante essa prática e se eles tiveram dificuldades em executar os golpes de ataque e de defesa. Nessa conversa final, retome com eles as características dos bons capoeiras.

Construção de valores

Capoeira para todos



Objetivo: Compreender os valores da capoeira relacionados com o respeito e a inclusão.

Materiais: cadeira de rodas (ou cadeira que a represente) e instrumentos (berimbau, pandeiro, agogô, atabaque e reco-reco) ou dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador)

(Sugestão: exiba o vídeo "Capoeira e inclusão social". Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=J3BYHhMsdwc&t=2s>. Acesso em: 27 jun. 2018.)

Procedimentos

Realize uma roda de capoeira de modo que alguns alunos representem o papel de uma pessoa com deficiência física. Oriente um deles a ficar sentado em uma cadeira de rodas, outro a permanecer com um braço para trás, um terceiro a manter os dois braços atrás do corpo e dois alunos a usar tampões de orelha.

Convide os demais colegas a jogar com os que apresentam limitações, aplicando-lhes todos os golpes aprendidos.

Caso tenha algum aluno com deficiência, reforce que essa prática é para todos e incentive-o a jogar com os colegas.

Discussão

Ao término da atividade, assista com os alunos ao vídeo "Capoeira e inclusão social". Depois, em roda, conversem sobre o que viram no vídeo e vivenciaram na atividade: "Pessoas com deficiência física ou mental também são capazes de se divertir ao praticar capoeira?", "Como foi jogar a capoeira com uma limitação física?", "Quais as dificuldades em aplicar os golpes e se defender?", "Como foi jogar contra um colega com essa limitação?".

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Para saber mais

- SATO, Keith. *Teoria e prática das lutas.*

  O vídeo mostra os movimentos básicos da capoeira.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8FfWsRpRM2M>. Acesso em: 27 jun. 2018.
- SILVA, L. M. F. *O ensino da capoeira na Educação Física escolar*: *blog* como apoio pedagógico. 2012. 173 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2012.

Avaliação e Registro

1. Para avaliar os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre capoeira, faça-lhes as perguntas a seguir.

a) Qual é a importância da capoeira para a cultura brasileira?

b) Quem é considerado um "bom capoeira"?

c) A capoeira é uma prática para todos? Por quê?

d) Quais os dois principais estilos de capoeira?

2. Depois, peça aos alunos que desenhem uma roda de capoeira considerando a sua organização, os instrumentos, o local em que é realizada e os que dela participam.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

7º ANO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF67EF18) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura urbanas, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais.*
- *(EF67EF19) Identificar os riscos durante a realização de práticas corporais de aventura urbanas e planejar estratégias para sua superação.*
- *(EF67EF20) Executar práticas corporais de aventura urbanas, respeitando o patrimônio público e utilizando alternativas para a prática segura em diversos espaços.*
- *(EF67EF21) Identificar a origem das práticas corporais de aventura e as possibilidades de recriá-las, reconhecendo as características (instrumentos, equipamentos de segurança, indumentária, organização) e seus tipos de práticas.*
- *Competências gerais: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 4*
- *Competências de Educação Física: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

TEMA 1

Escalada artificial

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *A aventura da escalada na escola*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivo

- Identificar a escalada como prática corporal de aventura, bem como sua possibilidade de adaptação na escola.

Para começar

Antes das vivências, forneça aos alunos informações sobre montanhismo e escalada. Sugerimos a apresentação de fotos diversas sobre o tema, as quais podem ser obtidas na internet por meio de páginas de busca. Caso seja possível, selecione cenas de dois filmes para serem exibidas em classe: *Risco total* (*Cliffhanger*, 1993, direção: Renny Harlin) e *Limite vertical* (*Vertical limit*, 2000, direção: Martin Campbell). Há outras duas referências ainda mais específicas sobre esse tema, as quais divulgam conhecimentos sobre montanhismo e escalada: *Cerro Torre – Grito de pedra* (*Cerro Torre – Schrei aus Stein*, 1991, direção: Werner Herzog) e *127 horas* (*127 hours*, 2010, direção: Danny Boyle).

Outra opção é pedir aos alunos que façam uma pesquisa na internet sobre essa modalidade considerando informações relacionadas com segurança, riscos e equipamentos; com as técnicas usadas para o apoio dos pés e das mãos; com a preparação necessária para essa prática etc.

Depois dessa pesquisa (ou da exibição de cenas dos filmes citados), questione os alunos sobre possíveis experiências de escaladas que eles ou pessoas conhecidas tiveram dentro e fora da escola: "Quais equipamentos são utilizados? Com que finalidade?", "As escaladas podem ser feitas em locais fechados?", "Elas são sempre para cima?".

MODERNA

Análise e Compreensão

A escalada artificial

A escalada está no repertório das diversas modalidades das práticas corporais de aventura. Popularmente, essas práticas também são chamadas de esportes radicais, esportes de aventura ou de ação, esportes *outdoors* ou atividades físicas de aventura na natureza. O fato de as modalidades de aventura serem executadas ao ar livre e exigirem do praticante um pouco mais de ousadia e exploração do limite físico permite que identifiquemos as diferenças entre elas e esportes tradicionais, como futebol, vôlei, atletismo, natação, entre outros. Os adeptos das práticas corporais de aventura costumam apreciar a natureza e encarar desafios contra a gravidade em grandes alturas. Em uma escalada, eles podem ter de enfrentar quedas-d'água, ventos fortes, calor ou frio intensos, entre outros obstáculos ou intempéries.

A escalada, como prática aventureira, surgiu no século XV, nas montanhas europeias, apesar da crença na existência de monstros e seres mitológicos que as habitavam. Três séculos depois, a região de Chamonix, nos Alpes franceses, tornou-se o berço desse esporte devido às condições naturais e suas belezas. A evolução se deu com o desenvolvimento das técnicas de escalada em rocha, na década de 1960, nos Estados Unidos, e a criação das paredes de escalada artificiais (ou *indoors*) construídas no fim dos anos 1970, na Ucrânia – na época, uma república da antiga União Soviética. No fim dos anos 1980, surgiram os primeiros campeonatos de escalada (PEREIRA, 2007)[44].

Quando se pensa em escalada, a maioria das pessoas imagina escaladores em montanhas nevadas ou com um abismo sob os pés, sustentados por cordas com menos de 2 centímetros de espessura. No entanto, atualmente é cada vez mais comum vermos crianças subindo paredes coloridas de escalada construídas em parques, escolas, clubes e até salões para festas de aniversário. Pessoas de todas as idades, condicionamento físico, níveis de habilidade e com deficiências encontram em ginásios de escalada e em muros de academias uma atividade física e de lazer desafiadora, podendo atingir seu próprio Everest com segurança.

Essa atividade tem grande potencial e muitas possibilidades de aplicação na escola, com inúmeros elementos para sua prática também fora dela. No contexto educacional, oferece aos alunos a aprendizagem de uma ampla gama de habilidades motoras ou possibilidades de "aquisição de determinado grau de eficácia" e superação de limites, bem como as respostas necessárias que eles devem encontrar para seu desenvolvimento global (RAMOS, 1999)[45].

Experimentação e Fruição

1. Escalada horizontal 1: a "montanha horizontal"

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivo: Aprender conceitos básicos de escalada, como os de agarras, vias e apoios.

Material: giz ou tiras de fita adesiva

Procedimentos

Desenhe "agarras" no piso ou coloque nele tiras de fita adesiva para simbolizar pontos de apoio artificiais em uma parede de escalada ou montanha. Crie uma "via" – o caminho que direciona o escalador ao cume.



NAM HAE WON/SHUTTERSTOCK

Exemplos de agarras.

44 PEREIRA, D. W. *Escalada*. São Paulo: Odysseus, 2007.

45 RAMOS, O. R. *La escalada en el contexto escolar*. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.htm>. Acesso em: 28 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

O aluno, em decúbito ventral, deve utilizar quatro apoios para se deslocar até o topo dessa montanha horizontal usando somente as "agarras". Quem chegar lá grita "montanha!". Alunos com maior dificuldade podem utilizar seis apoios.



GUILHERME FALCHI/CORTIÇO PRODUÇÕES

Alunos escalam "montanha horizontal".

2. Escalada horizontal 2: a montanha

Objetivos: Fixar conceitos de agarras e vias de escalada, bem como desenvolver a cooperação e o senso de coletividade nas ações.

Material: giz ou tiras de fita adesiva

Procedimentos

Organize a turma em grupos de quatro ou cinco alunos. Peça a eles que construam "sua montanha" no piso da quadra (ou local semelhante) desenhando as agarras de acordo com os conceitos estudados anteriormente. Em seguida, cada um deles deve "subir até o topo dela" diversas vezes.

Depois disso, oriente a troca de "montanhas" de modo que cada grupo "escale", ao menos uma vez, as demais construções.

Construção de valores

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Escalada com limitações físicas

Objetivo: Vivenciar os conceitos básicos de escalada com limitações físicas.

Materiais: giz ou tiras de fita adesiva, cadeiras de rodas e vendas

Procedimentos

É possível incluir pessoas com diferentes tipos de deficiência ou dificuldades na atividade de escalada horizontal, bem como representá-las. Se o aluno for cadeirante (ou for motivado a representá-lo), ele deve percorrer as agarras "tocando-as" com uma das rodas, alternando as rodas esquerda e direita. Se o aluno tiver deficiência visual (ou se colocar vendas nos olhos para simular a deficiência), cole as tiras de fita adesiva no solo representando as agarras para que ele sinta sua textura.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



PCN PHOTOGRAPHY/ALAMY/FOTOARENA

Escalada do tipo *boulder*.

Análise e Compreensão

Boulder, a escalada baixa

Há outro tipo de escalada, inclusive praticada por atletas profissionais, chamada de *boulder*, que consiste em escalar pequenos blocos de pedra sem a necessidade do uso de cordas e de outros equipamentos de proteção. A segurança é proporcionada por colchões dispostos no piso e pelo apoio de um orientador. A complexidade, a dificuldade e a consistência dos movimentos podem ser variadas[46]. Atualmente há paredes de escalada artificiais em ginásios de escalada e academias, que variam atividades verticais e horizontais.

A adaptação na escola é feita em muros e paredes parafusando agarras artificiais de modo que elas transformem esses objetos em uma via de escalada lateral. Em *playgrounds* são encontradas adaptações construídas de madeira, nas quais as agarras são pedaços de tocos e ripas, possibilitando a escalada até de crianças pequenas. Caso não seja possível utilizar paredes, monte uma via em um alambrado (ou estrutura semelhante) e oriente os alunos a se deslocarem também lateralmente. Note que essa modalidade pode ser adaptada em diversos locais com relativa facilidade.

A escalada permite a obtenção de recompensas emocionais pela exposição ao risco que lhe é peculiar, e isso melhora o julgamento das pessoas sobre situações emocionais difíceis, como vencer o medo. Os alunos são encorajados a analisar suas próprias habilidades durante a execução das tarefas, as quais exigem trabalho em equipe, liderança, sociabilidade e responsabilidade. A escalada não apresenta dicotomia entre competição e cooperação, pois sua prática aprimora a autonomia e sugere aos alunos aspectos de responsabilidade pessoal, preparando-os para tomar decisões e fazer julgamentos no cotidiano (PEREIRA, 2007)[47].



SIMBULLAR/SHUTTERSTOCK

Escalada feita por criança em objeto de madeira.

46 TRILHAS E AVENTURAS. Boulder *e dicas de escalada*. Disponível em: <http://www.trilhaseaventuras.com.br/boulder-a-nova-onda-dos-escaladores/>. Acesso em: 29 jun. 2018.

47 Op. cit.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. *Boulder* adaptado (no alambrado)

Objetivos: Aprender o que é *boulder* e praticar a escalada artificial adaptada.

Vivenciar as técnicas básicas dessa prática, como a escalada lateral.

Materiais: tiras de fita e colchões

Procedimentos

Use tiras de fita para demarcar um trajeto no alambrado. Esse trajeto é chamado de "via de escalada" e essas marcas devem variar em distância e altura sem, contudo, ultrapassar uma altura segura em relação ao piso.





FOTOGRAFIAS: GUILHERME FALCHI/CORTIÇO PRODUÇÕES

Escalada horizontal realizada em alambrado.

Oriente os alunos a se deslocar lateralmente, apoiando as mãos e os pés somente nos locais sinalizados pelas fitas. Delegue a um colega a responsabilidade de fazer a segurança de quem estiver no alambrado. A altura entre as marcas e o piso pode variar, mas não deve ultrapassar os 2 metros. Se houver disponibilidade de colchões e a estrutura metálica permitir, a altura pode chegar a 3 metros.

Quando um aluno escala um *boulder*, seu companheiro deve posicionar-se atrás dele, em pé, de modo que, no caso de erro, ele possa auxiliá-lo durante a queda. Ressalte para a turma que o responsável pela segurança não deve tentar pegar o colega no colo ou segurá-lo, pois pode se machucar. O princípio básico da segurança de corpo é colocar o escalador na melhor posição para o caso de queda, ou seja, em pé, prestando atenção principalmente na cabeça.

Para garantir a integridade física de todos, disponha colchões no solo para amortecer quedas em qualquer altura, mesmo as mais baixas.

2. Competição por equipe

Objetivo: Vivenciar uma forma de competição na escalada.

Material: tiras de fita ou fitas adesivas

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODENA

Procedimentos

Organize a turma em grupos de quatro ou cinco alunos. Oriente-os a montar uma via, demarcando a "parede de escalada" (alambrado) com fitas coloridas ou adesivas em que estejam registrados o nome ou o símbolo do grupo. Cada um deles deve experimentar sua via e as dos demais.

Em outro momento, posicione um grupo de cada lado da "parede de escalada". Depois, escolha uma via de escalada para dois deles, marcando as fitas (agarras) com cores específicas. Ao seu sinal, um escalador de cada grupo deve seguir essa via. Ao terminá-la, oriente-o a correr e tocar na mão do próximo escalador do seu grupo, e assim por diante, até o último integrante realizar o trajeto.

Atente para o momento em que os escaladores adversários se encontram nas agarras. Essa é a fase mais difícil dessa prática corporal de movimento. Ressalte que o escalador de um grupo não deve atrapalhar seu adversário. Oriente-os a dialogar e a buscar um acordo para continuar o trajeto na via de escalada, sem prejuízo para ambos.

Caso um escalador atrapalhe deliberadamente seu adversário ou caia, ele deve recomeçar sua escalada. Por meio dessa prática, os alunos aprendem a dividir o espaço com outro escalador, respeitando os limites do outro.

Vence o grupo que cumprir primeiro a via.

Ao final da atividade, alerte os alunos sobre o perigo de executar esse tipo de escalada em alturas maiores. Converse com eles sobre a importância de realizar essas práticas em locais apropriados, desestimulando-os a fazer escaladas em casa ou em locais sem a devida segurança.

Peça a eles que relatem dores e incômodos das pegadas nas agarras e diga-lhes que os escaladores podem demorar horas ou até mesmo dias para terminar uma via, o que exige preparação, bom condicionamento físico e experiência.

Para saber mais

- BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013.

  Esse livro faz um levantamento das atividades de aventura mais conhecidas e mais viáveis para serem praticadas na escola.
- PEREIRA, D. W. *Escalada*. Coleção Agon. São Paulo: Odysseus, 2007.
- RAMOS, O. R. *La escalada en el contexto escolar*.

  Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd16a/escalada.htm>. Acesso em: 28 jun. 2018.
- Trilhas e aventuras.

  Esse blogue disponibiliza informações sobre expedições relacionadas com esportes de aventura.

  Disponível em: <http://www.trilhaseaventuras.com.br/>. Acesso em: 28 jun. 2018.

  O blogue também traz dicas de escalada e cuidados com as mãos.

  Disponível em: <http://www.trilhaseaventuras.com.br/dicas-gerais-boa-escalada/> e <http://www.trilhaseaventuras.com.br/maos-escalada-esportiva/>. Acessos em: 28 jun. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Slackline

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Equilibrando-se no* slackline

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Identificar o *slackline* como prática corporal de aventura.
- Revelar, por meio dessa prática, competências para o trabalho em equipe, liderança e tomada de decisão, bem como minimizar impactos ambientais.

Para começar

Apesar de ser uma modalidade recente, o *slackline* teve grande aceitação social e fácil adaptação para sua prática em diversos locais, urbanos ou não. Portanto, é provável que os alunos já tenham tido algum tipo de contato com essa modalidade.

Nessa conversa inicial, faça um levantamento dos conhecimentos deles sobre a modalidade e de como a conheceram (internet, televisão, presencialmente). É importante saber se alguém já a praticou e, nesse caso, solicitar que compartilhe sua experiência com a turma.

Questione os alunos sobre as características dessa modalidade, os locais em que ela pode ser realizada e sobre as principais manobras. Leve para a aula fotos ou vídeos sobre *slackline* pesquisados na internet.



MARCOS LABANCA

Slackline.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Análise e Compreensão

Para conhecer o *slackline*

Cássaro (2011)[48] coloca que, apesar da semelhança com a "corda bamba", portanto, ligada à secular arte circense, o *slackline* surgiu no início da década de 1980 com praticantes de escalada na Califórnia, nos Estados Unidos, quando, por motivos climáticos, eles não podiam escalar. Para não ficarem desanimados, um grupo de escaladores resolveu esticar suas fitas tubulares (que ancoram as cordas) e fixá-las em pontos distintos, utilizando as técnicas de ancoragem. Em

48 CÁSSARO, E. R. *Atividades de aventura:* aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá. Monografia (Especialização em Educação Física na Educação Básica). Universidade Estadual de Londrina (UEL). Londrina, 2011.

seguida, seus integrantes começaram a se equilibrar sobre essas fitas colocadas horizontalmente e perceberam que essa prática melhorava o desempenho na escalada.

O *slackline* consiste, basicamente, em fixar uma fita, que varia entre 2,8 cm e 5 cm de espessura, atualmente construída especificamente para a modalidade, em dois pontos distintos (as distâncias variam), estendendo-a até ficar bem tensionada. O praticante deve se equilibrar nela, o que exige concentração e propriocepção[49]. Os *kits* de *slackline* contam com manuais, catraca para tracionamento e proteções para a fita (CÁSSARO, 2011)[50].

Há várias modalidades no *slackline*, as quais são determinadas pelo comprimento da fita, o ambiente e as manobras realizadas em sua prática. Recomenda-se, na escola, o *trickline*, modalidade que é realizada em uma fita cujo comprimento varia de 7 m a 15 m. Ela deve ficar próximo ao solo (entre 30 cm e 1 m de altura) e bem tensionada. De preferência, coloque-a em um local gramado, com areia ou colchões, para amenizar as quedas.

Em outras modalidades, como o *longline*, o comprimento da fita supera os 20 m. No *waterline*, ela é estendida sobre piscinas, rios, lagos e mar. No *highline*, a fita é colocada acima de 5 m de altura.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição



1. Pega-pega nas linhas

Objetivo: Preparar os alunos para o *slackline* por meio de atividade realizada sobre linhas.

Material: giz ou fita (barbante)

Procedimentos

Desenhe linhas na quadra, além "das já existentes" ou em outro local. Explique aos alunos que, nessa brincadeira, eles só podem se deslocar sobre elas. Escolha um deles para começar como pegador. Quem for tocado torna-se pegador também. A brincadeira termina quando todos forem pegos.

2. Pega-pega trenzinho

Objetivo: Preparar os alunos para as práticas do *slackline* por meio do estímulo à cooperação.

Material: giz ou fita (barbante)

Procedimentos

Organize os alunos em grupos de quatro e oriente-os a formar filas (trenzinhos) colocando as mãos na cintura ou nos ombros de quem estiver à sua frente. Escolha um dos trens para iniciar a brincadeira como pegador. O primeiro integrante da fila é a locomotiva (responsável por conduzi-la), e o último, o vagão, a quem cabe encostar a mão em outro colega para pegá-lo.

Oriente os trens a se deslocarem somente sobre as linhas (os trilhos). Portanto, eles só podem se mover para a frente ou para trás (em marcha à ré). Quando um trem pegar outro,

49 "A propriocepção é a aferência dada ao sistema nervoso central (SNC) pelos diversos tipos de receptores sensoriais presentes em várias estruturas. Trata-se do *input* sensorial dos receptores dos fusos musculares, tendões e articulações para discriminar a posição e o movimento articular, inclusive a direção, a amplitude e a velocidade, bem como a tensão relativa sobre os tendões." MARTIMBIANCO, A. L. C. et al. Efeitos da propriocepção no processo de reabilitação das fraturas de quadril (2008). Treinamento do Equilíbrio. *Acta Ortopédica Brasileira*, v. 16, n. 2. São Paulo, 2008. Acesso em: 29 jun. 2018.

50 Op. cit.

MODERNA

o novo trem pegador não pode tocá-lo de volta, devendo correr atrás de outro. Caso algum deles saia da linha (descarrilhe), ele passa a ser o pegador.

Promova o revezamento das funções dos alunos: todos devem ter a oportunidade de ser locomotiva e vagão.

3. Equilíbrio-*line*

Objetivos: Racionalizar e mentalizar o equilíbrio do *slackline*.

Materiais: cordas e giz

Procedimentos

Estenda cordas em linha reta sobre o piso e desenhe fitas em locais mais altos, como arquibancadas, muretas etc. Explique aos alunos que, no *slackline*, os pés são colocados em posição longitudinal sobre a fita, ou seja, o pé inteiro fica sobre ela (dos dedos ao calcanhar).

Organize os alunos em grupos. Depois, oriente cada integrante a andar sobre as cordas dispostas no piso, equilibrando-se sobre elas e sobre as fitas desenhadas nos locais mais altos. Eles devem utilizar a técnica do pé inteiro nesse deslocamento.

4. O *trickline*

(Baseado em FRANCO; CAVASINI; DARIDO, 2014)[51]

Objetivos: Vivenciar a modalidade mais popular do *slackline* trabalhando a cooperação e a responsabilidade entre os colegas. Equilibrar-se sobre a fita, andando o máximo que conseguir. Estimular e desenvolver equilíbrio e força, além da percepção sensorial.

Material: *kit* oficial de *slackline*

Procedimentos

Apresente os materiais aos alunos (fitas, catracas, cordas, mosquetões e colchonetes) e os espaços e as estruturas em que eles serão usados (árvores, postes ou pilastras). Alerte-os também sobre a relevância do gerenciamento dos riscos na realização dessa atividade. Portanto, converse com eles sobre as regras e os cuidados que precisam ser seguidos, bem como sobre a necessidade de cooperação de todos para que a aula seja feita com segurança. Fique atento durante a prática, pois alguns alunos tendem a balançar as fitas com a intenção de derrubar um colega.



JULIANO MARQUES

Alunas em aula inicial de *trickline*.

51 FRANCO, L. C. P.; CAVASINI, R.; DARIDO, S. C. Práticas corporais de aventura. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura*. Maringá: Eduem, 2014. p. 101-135.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELIA

Estenda a fita entre dois pontos de fixação, seguindo as recomendações do manual que vem com o *kit.* A distância entre eles pode variar de 7 m a 15 m, e a altura, de 30 cm a 80 cm. Se possível, possibilite o acompanhamento dessa montagem pelos alunos, pois a observação favorece a aquisição de conhecimentos sobre a modalidade e a percepção dos riscos existentes.

Terminada a montagem, organize os alunos em trios. Oriente um deles a realizar o equilíbrio sobre a fita enquanto os outros dois o seguram pelas mãos, um de cada lado.

Explique aos alunos que, na busca pelo equilíbrio, eles devem colocar um pé de cada vez na fita (pé inteiro) e contar com a ajuda dos colegas responsáveis por sua segurança. Ao final da travessia, promova uma mudança de posições em cada trio até que todos tenham experimentado a fita.

Dependendo das habilidades dos alunos, essa mesma atividade pode ser feita em duplas, com o apoio de apenas um colega.

Se o piso permitir um bom amortecimento (se for de grama ou areia ou estiver forrado com colchões), os alunos podem experimentar o deslocamento de forma independente, mas sempre acompanhados por um colega.

No encerramento da aula, não deixe de questionar os alunos sobre como cada um se sentiu ao realizar a travessia do *slackline*. Peça-lhes também que expliquem o que eles precisaram fazer para não perder a concentração durante essa vivência. É comum os iniciantes relatarem: "Se pensar em outra coisa, a pessoa cai da fita". E eles estão corretos, pois essa modalidade de aventura requer de seus adeptos muita concentração para manter o equilíbrio e executar a travessia, não havendo espaço para distrações.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Construção de valores



Cooperação e tolerância

Objetivo: Construir valores com base no trabalho em grupo.

Material: *kit* oficial de *slackline*

Procedimentos

A realização de tarefas em grupo estimula a cooperação e a tolerância, pois, em razão do grau de dificuldade do *slackline*, há uma exposição dos limites de cada participante. Há vertentes dessa prática que exploram desde o equilíbrio físico, inerente à atividade, até o equilíbrio global do praticante, chamado de *"yogaline"*. O grau de concentração dessa modalidade pode ser relacionado com os benefícios da meditação, como redução do estresse e da ansiedade, melhora no desempenho escolar e no relacionamento com os colegas, aumento da autoestima e da capacidade de memorização etc. Explore com os alunos esses conceitos durante a prática do *trickline* proposta na atividade 4.

Essa construção de valores também é possível quando essa modalidade é realizada por pessoas com limitações físicas, desde que elas também sejam bem amparadas por seus colegas. Valores como empatia, alteridade e solidariedade são construídos facilmente por meio do *slackline.*

Para saber mais

- CÁSSARO, E. R. *Atividades de aventura:* aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá. Monografia (Especialização em Educação Física na Educação Básica). Universidade Estadual de Londrina (UEL). Londrina, 2011.
- FRANCO, L. C. P.; CAVASINI, R.; DARIDO, S. C. *Práticas corporais de aventura*. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura*. Maringá: Eduem, 2014. p. 101-135.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que expliquem a origem do *slackline*.
2. Peça a eles que descrevam algumas modalidades de *slackline*.
3. Peça aos alunos que respondam à seguinte questão: "Quais são os benefícios proporcionados por essas modalidades?".

MODERNA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

8º ANO

DANÇAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.*
- *(EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão.*
- *(EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação.*
- *(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.*
- *Competências gerais: 3, 4, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 7, 8 e 10*

TEMA

Danças de salão: bolero

MATERIAL DIGITAL

Sequências Didáticas
- *Dança de salão: salsa*
- *Dança de salão: chá-chá-chá*

Acompanhamento da aprendizagem

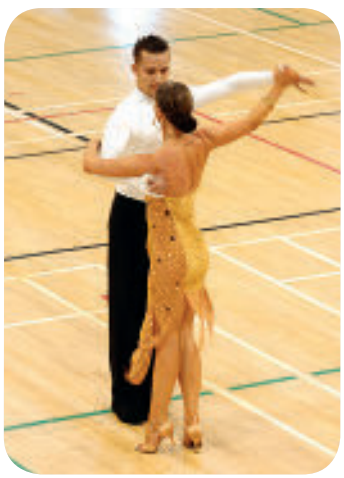
Objetivos

- Conhecer e valorizar as danças de salão como uma manifestação cultural relevante.
- Experimentar, fruir e recriar essas práticas.
- Experimentar gestos, espaços e ritmos dessas danças.
- Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão.

Para começar

Leve para a aula uma cópia (preferencialmente, colorida) da fotografia ao lado (ou de imagem semelhante, pesquisada na internet), que mostre um casal dançando bolero. Reúna os alunos em uma grande roda e solicite a eles que anotem no caderno o que veem, ou seja, as principais características observadas na dança retratada. Motive-os por meio de alguns questionamentos, como: "Quantas pessoas dançam? E de que forma (juntas ou afastadas)?", "Como são as roupas e os calçados?", "A dança ocorre ao ar livre ou em algum local fechado?".

Em seguida, explique ao grupo que se trata de uma dança de salão: uma prática feita em duplas e que recebe esse nome por ter sido originalmente desenvolvida nos salões das cortes europeias. Recupere as informações que os alunos anotaram



STAN KUJAWA/ALAMY/FOTOARENA

Casal dançando bolero.

MODERNA

no caderno e aproveite esses conhecimentos na construção dos saberes durante a aula. Aprofunde a discussão sobre as características dessa manifestação na seção a seguir.

Análise e Compreensão

Danças de salão

Essas danças, realizadas em pares e geralmente em festas ou outros eventos sociais, são voltadas para o lazer ou a competição. Elas exigem algum contato entre os participantes, o qual pode ser obtido por meio de uma posição fechada (em que a dupla está ligada pelas duas mãos) ou aberta (em que o contato se dá apenas com uma das mãos). Nas danças desse tipo, os pares desenvolvem passos diversos, explorando combinações possíveis dentro de cada ritmo.

As danças de salão surgiram no século XIX, quando começaram a integrar as festas da nobreza europeia, diferenciando esse grupo daqueles mais pobres, que se apropriavam de manifestações folclóricas realizadas nas ruas em festejos e eventos populares. Aos poucos, elas passaram a ser praticadas em eventos comemorativos daqueles que detinham poder e riqueza, abrindo também uma possibilidade de cortejo nos encontros entre as famílias da alta sociedade.

Tradicionalmente, os cavalheiros e as damas, como são designados os homens e as mulheres nas danças de salão, assumem papéis específicos nas coreografias, revelando um pouco do que se esperava de cada um na sociedade da época. Portanto, são os homens que conduzem os passos do casal, cabendo às mulheres acompanhá-los enquanto elas exploram movimentos graciosos e harmônicos. Por tradição, atualmente ainda é da responsabilidade do cavalheiro conduzir a dama, o que revela alguns estereótipos da dança de salão que precisam ser tematizados.

É importante conversar com os alunos sobre essa diferenciação e ressaltar que, nas aulas, os pares podem ser formados sem considerar essa definição histórica, possibilitando aos alunos maior liberdade para dançar com quem se sentirem mais confortáveis. Oriente um dos integrantes a assumir o papel de condutor e o outro, de conduzido, o que favorece a aprendizagem dos movimentos. Esse procedimento também evita situações embaraçosas, como no caso de não haver um número exato de duplas formadas obrigatoriamente entre meninos e meninas. Além disso, tal orientação propicia uma análise sobre como essa divisão histórica influenciou na forma como homens e mulheres se sentem confortáveis em executar determinados passos. Exemplos: os realizados com quadril mais solto são direcionados às mulheres, enquanto os mais viris são destinados aos homens.

Reafirme que todos podem assumir papéis diversos na dança e superar qualquer tipo de estereótipo ou preconceito, pois os passos (ou movimentos) não são destinados somente a homens ou a mulheres, mas a ambos. Incentive os alunos a experimentar giros, portes, evoluções, saltos, entre outros movimentos. O mais importante é que eles vivenciem os passos de salão e procurem entender como é dançar a dois.

Bolero

Há controvérsias sobre a origem do bolero, no entanto, acredita-se que esse ritmo se desenvolveu em Cuba, com influência espanhola e de outros países hispânicos, como República Dominicana, Porto Rico e México. Trata-se de uma dança lenta e romântica que se disseminou rapidamente por toda a América Latina, assumindo características específicas em cada região ou país.

Sua estrutura básica parte do "dois pra lá, dois pra cá" ou do "um pra lá, um pra cá". Ao chegar ao Rio de Janeiro, esse ritmo foi influenciado pelo tango, tornando sua dança mais complexa por requerer giros e caminhadas pelo salão.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Introduzir o bolero na escola como experiência de dança de salão torna-se interessante por ser um ritmo mais lento e contar com alguns passos simples, os quais favorecem o aprendizado de quem dança em pares. Em razão dessas duas características, acreditamos no potencial do bolero nesse espaço educativo.

Experimentação e Fruição

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

1. Bolero

Objetivos: Experimentar e fruir passos do bolero. Planejar e utilizar o ritmo, o espaço e os gestos do bolero. Respeitar as potencialidades de todos para a dança.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas de bolero (Sugestões: Bee Gees. *How deep is your love* (1977). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=XpqqjU7u5Yc>. João Bosco. *Dois pra lá, dois pra cá* (1975). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=wU4J5J0PbWM>. Acessos em: 24 ago. 2018.)

Procedimentos

O passo básico do bolero é o tradicional "dois pra lá, dois pra cá" executado de forma lenta. Para desenvolvê-lo, o casal deve afastar a perna direita da esquerda lateralmente (A) e, em seguida, aproximar a perna esquerda da direita (B), repetindo essa sequência mais uma vez. Depois, é a perna esquerda que o casal deve afastar da direita lateralmente (C) e, na continuidade, aproximar a perna direita da esquerda (D), repetindo também essa sequência.



FOTOS: DOTTA2

Posição inicial do passo básico.



Ensine esse passo aos alunos enquanto ouvem a música de modo que eles realizem os movimentos no ritmo. Depois, peça-lhes que se desloquem pelo salão praticando o passo, pois, geralmente, quando o estão aprendendo, o par costuma ficar indo e voltando no mesmo lugar. Essa movimentação é muito importante para que eles diminuam a dificuldade em executar os passos em diferentes sentidos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Pose inicial de dança

Tradicionalmente, na dança de salão, os homens são os condutores, e as mulheres, as conduzidas. Temos, portanto, a definição da pose inicial de dança, que parte do cavalheiro com o braço esquerdo levantado, recebendo suavemente a mão direita da dama. O braço direito dele fica apoiado um pouco acima da cintura da dama, na parte de trás. Já o braço esquerdo dela se apoia na região da escápula do cavalheiro (nas costas).



FOTOS: DOTTA2

Pose inicial de dança.

Como mencionamos anteriormente, não há necessidade de os pares serem de sexos diferentes, o que possibilita a cada dupla definir quem será o condutor e o conduzido no início do processo de aprendizagem de um passo. Esses papéis podem ser invertidos quando os alunos quiserem aprender os movimentos em cada uma das funções. Em razão dessas possibilidades de mudança, utilizaremos nesse material a designação "condutor" e "conduzido" para marcar a evolução de cada um deles no passo ensinado.

Sincronizando o passo básico no par

Agora é o momento de explorar o "dois pra lá, dois pra cá" em duplas. Inicialmente, peça aos alunos que se posicionem um de frente para o outro e tentem sincronizar o passo básico com o colega, sem se tocarem. Posteriormente, recupere a posição inicial de dança. O condutor começa executando o passo com a perna esquerda e o conduzido, com a direita. Eles devem tentar sincronizar esse passo no ritmo da música.

Depois, peça a eles que tentem dançar pelo salão e não em linha reta, pois o objetivo desse momento é justamente construir evoluções pelo espaço.

Variação

Explore bastante o passo básico, pois é muito importante que os alunos se sintam completamente seguros em sua execução para, depois, avançar em outras evoluções. Dessa forma, promova mudanças de pares, para que eles percebam como é dançar com diferentes colegas. Por fim, troque as músicas para a exploração de ritmos diferentes.

Giro do conduzido (entrar na casinha)

O par deve executar um passo básico completo (dois pra lá, dois pra cá). Ao final, o condutor levanta o braço esquerdo para o alto (sinalização de entrada no giro), formando com o braço do par uma figura triangular, que lembra o teto de um tipo de casa (/\).



Giro do conduzido.

Enquanto o condutor executa o passo básico, o conduzido entra na "casinha" e inicia o passo com a perna direita no compasso da metade do passo básico (dois pra lá) para fazer esse giro. A mão direita do condutor oferece apoio na cintura do conduzido, levando-o para dentro da "casinha". Ao final do giro, os dois ficam frente a frente e devem fazer a volta do passo básico (dois pra cá), ou seja, o giro substitui meio passo básico para o conduzido.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Giro vai e volta do conduzido

Da mesma forma que executou o giro para entrar na casinha, o conduzido deve fazer a volta desse passo, também girando. Ou seja, ele faz a ida e a volta em giro, enquanto o condutor continua no passo básico. Essa volta inicia-se com a perna esquerda do conduzido, de modo que ele dá as costas para o condutor.

Inverta os papéis entre os alunos, para que eles tenham a oportunidade de vivenciar os passos nas duas posições.

Passo básico frente-atrás

Inicie esse passo com os alunos separados e, depois, oriente-os também quando forem realizá-lo em pares. Os condutores pisam à frente com a perna esquerda enquanto os conduzidos movimentam a perna direita para trás (A). Depois disso, os dois retornam para a posição central (B).



Início do passo básico frente-atrás.



Posição central.

FOTOS: DOTTA2

Esses dois passos precisam ser realizados com leveza.

Em um segundo momento, oriente os alunos a inverter as pernas, ou seja, o condutor movimenta a perna direita para trás enquanto o conduzido adianta a perna esquerda (C). Depois, ambos voltam para a posição central.



Inversão de pernas do passo básico frente-atrás.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELIA

Uma contagem em quatro etapas pode auxiliar os alunos na execução desse passo: um e dois, ida e volta com a perna esquerda do condutor e a direita do conduzido; três e quatro, ida e volta com a perna esquerda do conduzido e a direita do condutor.

Explore a execução dessa marcação básica até que todos se sintam confortáveis em executá-la por todo o salão.

Transição entre os passos básicos

Peça aos alunos que tentem transitar de um passo básico para outro. Com esse intuito, oriente-os a executar dois passos básicos completos ("dois pra lá, dois pra cá" por duas vezes). Ao final, o condutor realiza uma leve movimentação do braço esquerdo para frente, indicando a troca de passo, ao mesmo tempo que ele avança a perna esquerda para a frente e o conduzido é levado a pisar com a perna direita atrás de si. Dessa maneira, o passo frente-atrás é retomado.


DOTTA2

Transição para o passo frente-atrás.

Para retornar ao "dois pra lá, dois pra cá", o condutor, ao finalizar um passo frente-atrás completo, usa novamente sua mão esquerda para sinalizar a mudança de direção, empurrando o braço do conduzido para sua direita. E assim retoma-se o primeiro movimento ensinado.

Essa transição só pode ser feita no fim de cada um dos passos, pois é nesses momentos que os pés ficam livres para iniciar outro movimento.

Os alunos devem treinar bastante essas trocas entre os passos básicos até que eles se sintam seguros em executá-las.

Giro no frente-atrás

Para começar, peça aos pares que executem um passo básico frente-atrás completo. Na segunda vez, quando a perna esquerda do conduzido for à frente, o condutor solta a mão direita e orienta a execução de um giro sobre essa base. O conduzido terá o mesmo tempo de meio passo básico para executar o giro. Ao finalizar, retoma-se o passo básico frente-atrás com a perna direita do conduzido atrás de si.

Depois do aprendizado de todos os passos, solicite aos alunos que experimentem executá-los de maneira livre ao longo de uma música completa, assim, os pares decidem o momento em que eles vão executar cada um dos movimentos explorados.

Dica: Geralmente, quando os alunos estão no processo de aprendizagem de danças de salão, eles tendem a olhar excessivamente para os pés a fim de executar os movimentos corretamente. Aos poucos, sugira a eles que evitem esse procedimento, pois, além de a dança ficar mais natural, demonstra que eles têm maior controle do que estão fazendo.

2. Construção coreográfica

Objetivos: Viabilizar a construção coreográfica do bolero. Proporcionar a apropriação do ritmo, do espaço e dos gestos do bolero por meio da composição da coreografia.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas de bolero pesquisadas na internet

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Organize os alunos em quatro grupos e oriente-os a escolher uma música de bolero de sua preferência para a realização de uma coreografia, na qual devem constar:

- Todos os passos aprendidos em aula e na ordem da preferência do grupo.
- Ao menos uma composição cênica, ou seja, de acordo com a música escolhida, os alunos precisam desenvolver uma pequena encenação. Exemplo: os pares começam a dança separados e, em determinado momento, os condutores vão ao encontro dos conduzidos e ajoelham-se, em sinal de convite à dança.
- Três passos que eles podem criar ou procurar na internet. Se possível, ofereça um tempo durante as aulas para a realização das pesquisas.
- Uma pose final.

Marque o dia da apresentação dos grupos e, se houver possibilidade, estimule os alunos a vestir roupas típicas do bolero.



Construção de valores

Bolero de olhos vendados

Objetivos: Vivenciar a dança de salão sem o sentido da visão. Reconhecer e valorizar o potencial da pessoa com deficiência. Evitar posicionamentos discriminatórios ou preconceituosos em relação ao potencial de todos para a dança.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas de bolero e vendas

Procedimentos

Organize os alunos em pares de modo que um deles esteja vendado. Peça-lhes que executem os passos aprendidos nas aulas. Oriente-os a começar com os mais fáceis e que, aos poucos, progridam para os mais complexos.

Depois da vivência, inverta os papéis dos pares.

Discussão

Em roda, proponha algumas questões para motivar o debate sobre a atividade: "É possível executar passos de dança com segurança e de modo prazeroso, mesmo sem a visão?", "Vocês se sentiram inseguros em algum momento? Quando?", "Foi mais difícil conduzir ou ser conduzido? Por quê?".

Converse com os alunos sobre o potencial de pessoas com deficiência para as práticas corporais, explicando-lhes que suas limitações não as impedem de vivenciá-las. Por meio dessa atividade, eles são incentivados a refletir sobre a importância de se colocar no lugar do outro, a explorar outros sentidos quando algum está incapacitado e, mais do que isso, a não assumir posicionamentos preconceituosos ou discriminadores.

Caso haja em sua turma um ou mais deficientes visuais, peça a eles que relatem um pouco sobre os desafios de dançar e como usam os demais sentidos para executar os passos.

Se tiver oportunidade, exiba para a turma um vídeo de dançarinos com deficiência visual. Sugestões: *A dança é vida*, bolero com Bill Rojas. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=v5jPEW1qCV4>. *Perfume de mulher*, cena de tango com Al Pacino. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F2zTd_YwTvo>. Acessos em: 24 ago. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Para saber mais

- Vídeos que mostram o passo a passo de algumas movimentações no bolero.

  Passo básico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=sI7fjLh84jI>. Acesso em: 3 jul. 2018.

  Giro do conduzido. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zxNwzrRlW1s>. Acesso em: 3 jul. 2018.

  Passo caminhada. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=dQoJ8QRDpY0>. Acesso em: 3 jul. 2018.

- ALMEIDA, C. M. de. Um olhar sobre a prática da dança de salão. *Movimento & Percepção*, Espírito Santo do Pinhal, SP, v. 5, n. 6, jan./jun. 2005.

  Disponível em: <http://ferramentas.unipinhal.edu.br/movimentoepercepcao/viewarticle.php?id=41>. Acesso em: 3 set. 2018.

  O artigo traz considerações acerca dos aspectos históricos e expressivos dos benefícios e das especificidades da dança para uma boa qualidade de vida.

- RIED, B. *Fundamentos de dança de salão.* São Paulo: Phorte, 2003.

  Esse livro aborda os fundamentos técnicos das danças de salão, além de outras informações relacionadas com o tema.

- VOLP, C. M.; DEUTSCH, S.; SCHWARTZ, G. M. Por que dançar? Um estudo comparativo. *Revista Motriz*, Rio Claro, v. 1, n. 1, p. 52-58, jun. 1995.

  Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/01n1/7_Catia_form.pdf>. Acesso em: 3 set. 2018.

  O artigo faz uma investigação sobre os motivos que levam jovens e adultos a praticar dança de salão.

Avaliação e Registro

1. Solicite aos alunos que descrevam quais foram as dificuldades enfrentadas em dançar a dois. Como é sincronizar um passo com o colega? É fácil dançar no mesmo ritmo? Estimule-os a explicar como eles se sentiram na aula e, se possível, promova uma roda de conversa sobre o assunto.
2. Quais são as principais características das danças de salão? O que as torna diferentes de outros estilos?
3. Peça aos alunos que descrevam o contexto de surgimento das danças de salão.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

8º ANO

GINÁSTICAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF07) Experimentar e fruir um ou mais programas de exercícios físicos, identificando as exigências corporais desses diferentes programas e reconhecendo a importância de uma prática individualizada, adequada às características e necessidades de cada sujeito.*
- *(EF89EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza, considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático etc.).*
- *(EF89EF09) Problematizar a prática excessiva de exercícios físicos e o uso de medicamentos para a ampliação do rendimento ou potencialização das transformações corporais.*
- *(EF89EF10) Experimentar e fruir um ou mais tipos de ginástica de conscientização corporal, identificando as exigências corporais dos mesmos.*
- *(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.*
- *Competências gerais: 1, 4 e 8*
- *Competências de Linguagens: 2 e 3*
- *Competências de Educação Física: 2, 4 e 8*

TEMA 1

A ginástica de conscientização corporal

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
• *Mandalas e meditação: possibilidades pedagógicas*

Sequência Didática
• *Descobrindo a ioga*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Experimentar e fruir das ginásticas de conscientização corporal: relaxamento, meditação e automassagem.
- Identificar as exigências corporais dessas práticas.

Para começar

Reúna-se com os alunos para verificar o conhecimento deles sobre as ginásticas de conscientização corporal. Para facilitar esse levantamento, leve para a aula cópias (preferencialmente, coloridas) das imagens a seguir ou imprima fotografias semelhantes pesquisadas na internet.

Incentive o debate por meio de questionamentos relacionados com as imagens observadas pela turma: "A que atividades essas fotografias se referem?", "Vocês conhecem alguém que pratica alguma delas?", "Em que locais elas podem ser realizadas?".

MODERNA



KOBRIN_PHOTO/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES

Relaxamento.



LET GEO CREATE/SHUTTERSTOCK

Automassagem.



NUAMFOLIO/SHUTTERSTOCK

Ioga.



TOMMASO LIZZUL/SHUTTERSTOCK

Pilates.

É possível que os alunos identifiquem algumas práticas, como a ioga e o pilates, que são comuns nas academias de ginástica. Explique a eles que essas duas modalidades são consideradas de conscientização corporal, pois requerem movimentos mais suaves e autopercepção, diferenciando-se, dessa forma, de ginásticas convencionais, como a artística e a musculação.



FRED GOLDSTEIN/SHUTTERSTOCK

Meditação.

Análise e Compreensão

Ginástica de conscientização corporal

As ginásticas de conscientização corporal são práticas milenares, como o relaxamento, a meditação e a automassagem, que tiveram origem em países orientais. Elas foram organizadas e utilizadas na busca pelo equilíbrio e, consequentemente, seus enfoques concentram-se principalmente na prevenção de doenças e na procura cotidiana pelo bem-estar. O autoconhecimento das sensações/percepções corporais permite a identificação de alguns desequilíbrios que, se forem percebidos em seu início, podem ser tratados, evitando a manifestação do estágio chamado de doença.

O relaxamento é uma ação corporal cujo objetivo é romper as tensões físicas, mentais e emocionais. As atividades do cotidiano, como ficar muitas horas sentado na escola ou diante de um computador, propiciam a aquisição de tensões de várias origens, as quais, de modo

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

geral, podem afetar as fibras musculares, provocando várias alterações físicas e metabólicas. As técnicas de relaxamento são muito indicadas para a eliminação de tensões. Relaxar significa reduzir drasticamente a atividade muscular e mental por meio de um ato consciente e autodirigido. Diferentes técnicas podem ser usadas nessa prática e, de modo geral, elas são aplicadas em locais tranquilos. Seus adeptos devem vestir roupas confortáveis, prestar atenção na respiração e procurar o relaxamento das tensões das diversas partes do corpo.

A meditação é uma prática de intensa concentração e atenção da mente. Apesar de ser associada a questões relacionadas com a espiritualidade, ela também pode ser utilizada para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso. Quando realizada de modo regular, ela proporciona vários benefícios, como descanso físico, mental e emocional; aumento da capacidade de concentração; redução da ansiedade; equilíbrio da respiração, entre outros. A posição do corpo varia bastante: pode-se meditar deitado, em pé ou sentado, sendo esta última adotada por grande parte de seus adeptos por ser considerada a mais fácil e porque, apesar de o corpo estar em repouso, ele continua alerta.

A automassagem é uma prática que relaxa e auxilia na manutenção da saúde. Como o termo sugere, trata-se do ato de massagear a si mesmo, promovendo conforto pessoal diante de situações corriqueiras, como sensação de alívio depois do uso de um sapato apertado ou de um sinal de dor muscular. Ela é realizada com o auxílio de acessórios (bolas, bambus, massageadores) ou apenas com as mãos. Esse tipo de ginástica ativa a circulação sanguínea, diminui as dores musculares e alivia tensões emocionais. A aplicação da automassagem depende de o praticante conhecer o ponto que deseja tratar e massagear essa região durante alguns minutos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

1. Relaxamento



Objetivos: Experimentar, fruir e identificar as exigências corporais do relaxamento.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas acompanhadas por sons da natureza e colchonetes ou toalhas

Procedimentos

Procure um lugar tranquilo na escola, no qual não haja barulho ou trânsito de pessoas e que esteja limpo, para que todos possam ficar descalços sobre colchonetes ou toalhas.

Inicie a atividade realizando um breve alongamento com os alunos. Solicite a eles que estendam todo o corpo, fiquem na ponta dos pés e toquem as mãos com os braços esticados acima da cabeça. Depois, instrua-os a afastar um pouco as pernas com os pés no chão e, ainda com os braços estendidos, a fazer uma flexão lateral do tronco para a direita e, em seguida, para a esquerda. Na sequência, eles devem realizar um movimento giratório da cabeça, primeiro no sentido horário e, depois, no anti-horário. Peça-lhes também que façam uma circundução[52] dos ombros para trás e para a frente.

Terminado o alongamento, coloque uma música calma e, se possível, que reproduza alguns sons da natureza (como de água corrente ou de chuva, do roçar de folhas, do gorjear de pássaros etc.). Peça aos alunos que se deitem confortavelmente sobre o colchonete (ou toalha) e imaginem que estão em um local bem tranquilo junto à natureza: pode ser uma praia, o campo, próximo a uma cachoeira ou qualquer outro lugar que considerem agradável. Oriente-os a

52 Movimento circular em torno de um eixo do corpo ou de um ponto central.

respirar de modo lento, ampliando o tempo de inspiração e de expiração, que devem ser feitas sempre pelo nariz. Ajude-os a notar que, à medida que expiram, o corpo se apoia ainda mais no chão. Durante o relaxamento, é importante que cada parte do corpo seja percebida: pés, pernas, joelhos, quadris, coluna, braços, cotovelos, punhos, mãos, dedos, ombros, pescoço e cabeça. Ressalte que eles também devem sentir e relaxar os olhos, a testa, o nariz, os lábios, os maxilares e a língua.

Enquanto a música toca, peça aos alunos que tentem se concentrar em suas palavras. Falar baixo, devagar e de modo suave favorece o relaxamento. Para finalizar a atividade, oriente-os a abrir os olhos e a levantar o tronco lentamente até ficarem sentados sobre o colchonete (ou a toalha).

Dica: Entre em páginas de busca para pesquisar músicas acompanhadas por sons da natureza. Sugerimos o seguinte *link: Sons da natureza*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=h0CJgLE4NiY>. Acesso em: 4 jul. 2018.

2. Meditação

Objetivos: Experimentar e identificar as exigências corporais da meditação.

Material: colchonetes ou toalhas

Procedimentos

Essa prática também precisa ser realizada em um local tranquilo. Peça aos alunos que fiquem sentados nos colchonetes (ou nas toalhas) com a coluna ereta (para facilitar a circulação e a respiração), com os olhos fechados, as pernas cruzadas e que prestem atenção aos movimentos do corpo quando respiram. Oriente-os a identificar quais partes do corpo se movimentam durante a respiração: a barriga, o peito, a lateral do abdômen, os ombros etc.

Depois, peça que concentrem a respiração na barriga e na lateral do abdômen a fim de ampliar a entrada de ar nos pulmões. Lembre-os de que, apesar de a barriga se movimentar durante a inspiração e a expiração, o ar entra e sai pelos pulmões.

Para ajudar os alunos a respirar lentamente, instrua-os a colocar uma das mãos no peito e a outra na barriga. Dessa forma, eles podem sentir os movimentos, facilitando a percepção e execução da respiração da maneira solicitada. Sugerimos que essa atividade dure, pelo menos, cinco minutos, mas cabe a você determinar sua duração. Caso eles estejam concentrados, esse tempo pode ser ampliado.

Você pode utilizar outra estratégia para favorecer a concentração. Peça aos alunos que contem mentalmente até vinte respirações completas e, em seguida, que continuem a contagem, porém de modo regressivo. Esse tipo de comando ajuda a manter a concentração somente na respiração, e cada aluno controla o próprio tempo.

3. Automassagem

Objetivos: Experimentar, fruir e identificar as exigências corporais da automassagem.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas suaves, preferencialmente instrumentais e colchonetes ou toalhas

Procedimentos

Oriente os alunos a higienizar os pés e as mãos e, em seguida, a sentar nos colchonetes (ou nas toalhas). Peça a eles que investiguem os membros do corpo, como pernas, braços, ombros, tocando-os com as mãos. Durante essa investigação, procure saber com eles se há

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

alguma região dolorida ou sensível, se a pele está macia ou áspera, se sentem dores nos ossos e se os músculos estão tensos ou relaxados.

Depois, solicite aos alunos que identifiquem as partes do corpo em que há mais músculos e em quais delas é mais fácil perceber os ossos. Instrua-os a tocar nelas e a investigá-las enquanto as massageiam, bem como a proceder do mesmo modo no pescoço, no rosto e na cabeça. Oriente-os a dar batidinhas com as pontas dos dedos nessas partes (como se estivessem tocando piano bem rápido e com carinho), a fazer movimentos circulares e a dar beliscões suaves na parte explorada.

A massagem pode ser feita em todo o corpo, da cabeça aos pés. Recomendamos o uso de música instrumental durante a realização da atividade.

Discussão

Reúna os alunos e oriente-os a ficar sentados, formando um círculo. Para motivar a reflexão e o debate sobre as três atividades vivenciadas por eles, sugerimos a introdução dos seguintes questionamentos: "Do que vocês mais gostaram nas práticas de relaxamento e de meditação?", "É fácil ou difícil liberar a mente de outros pensamentos para se concentrar apenas na respiração? Por quê?", "De que forma a automassagem pode ajudar uma pessoa?", "Como vocês se massagearam quando sentiram tensão na musculatura ou incômodo em alguma parte do corpo?", "Quais foram as exigências corporais necessárias para a realização dessas três atividades?".

Explique aos alunos que as ginásticas de conscientização corporal exigem deles um esforço com menor intensidade física e que essa prática está mais focada na concentração e na autopercepção. Ressalte que seus adeptos participam ativamente do processo, seja na autoaplicação e percepção das práticas, seja nas mudanças de hábitos decorrentes da aquisição de uma nova consciência corporal.

Construção de valores

Relaxamento com os olhos vendados

Objetivo: Experimentar o relaxamento com os olhos vendados.

Materiais: colchonetes ou toalhas e vendas confeccionadas com TNT ou outro tipo de material

Procedimentos

Peça aos alunos que coloquem vendas nos olhos e, deitados, procurem perceber cada parte do corpo. Oriente-os a ficar com os braços dispostos ao longo do tronco, com os pés um pouco afastados um do outro e o queixo apontado levemente para o peito. Durante o relaxamento, faça-os perceber a sensação de peso crescente da cabeça, o relaxamento da mandíbula e da língua, bem como a mudança no ritmo da respiração, que fica mais lento. Explique a eles que todo o corpo deve parecer cada vez mais "pesado": pescoço, ombros, braços, mãos, tórax, coluna, quadril, glúteos, pernas e pés. Enquanto você cita cada parte do corpo, dê aos alunos um tempo para que eles possam senti-las com as mãos.

Em seguida, peça a eles que mexam os dedos bem devagar, depois as mãos e, por fim, espreguicem. Na sequência, oriente-os a ficar de lado, a se encolher e a se levantar devagar. Durante esses movimentos, o queixo deve continuar encostado no peito de modo que a cabeça seja a última parte do corpo a se levantar, como se ele estivesse se desenrolando.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Quando em pé, solicite aos alunos que caminhem lentamente pelo espaço, procurando não esbarrar uns nos outros e atentos às suas sensações. Para terminar, peça-lhes que se sentem e retirem as vendas.

Discussão

Converse com a turma sobre o relaxamento com os olhos vendados: "Vocês conseguiram relaxar mesmo com os olhos vendados? Por quê?", "Expliquem como foi a experiência de levantar e caminhar sem ver", "Alguém sentiu desconforto durante essa prática, como tontura? O que poderia explicá-la?".

Nessa conversa, enfatize as diferenças na realização do relaxamento feito com e sem a possibilidade da visão. Devido às características da atividade, que requer movimentos mais lentos, a falta da visão pode não ter causado muitas dificuldades em sua execução.

Se considerar oportuno, reflita também com eles sobre essa mesma condição em outros tipos de ginástica, como a de condicionamento físico. Nesse caso, a falta de visão dificulta mais a sua prática? Por quê? O que pode ser feito para tornar a atividade acessível a deficientes visuais?

Para saber mais

- COLDEBELLA, A. O. C. *Práticas corporais alternativas*: um caminho para a formação em Educação Física. Dissertação de Mestrado. Rio Claro: Unesp, 2002.

  Esse trabalho apresenta uma análise de professores de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio e de cursos de graduação sobre as práticas corporais alternativas.
- IMPOLCETTO, F. M. et al. As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física escolar. *Pensar a prática*, v. 16, n. 1, p. 267-281, 2013.

  O artigo apresenta a conceituação das práticas corporais alternativas e explica a importância desse conteúdo nas aulas de Educação Física escolar.
- LORENZETTO, L. A. MATTHIESEN, S. Q. *Práticas corporais alternativas.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

  O livro fornece várias possibilidades de práticas corporais alternativas para as aulas de Educação Física.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que expliquem o que são ginásticas de conscientização corporal e identifiquem seus principais objetivos.
2. Proponha aos alunos que pesquisem e descrevam dois tipos de ginásticas de conscientização corporal diferentes das vivenciadas em aula. Eles devem citar os objetivos e descrever as principais características de cada uma.
3. Peça que elaborem uma sequência de, pelo menos, cinco exercícios de um tipo de ginástica de conscientização corporal (as atividades podem ser descritas e/ou desenhadas).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

TEMA 2

Ginástica de condicionamento físico: exercícios de força e velocidade e riscos no uso de esteroides anabolizantes

MATERIAL DIGITAL

- Plano de Desenvolvimento
- Projeto Integrador
  - *Jornal Movimento Corporal na Escola*
- Sequências Didáticas
  - *Exercícios de força*
  - *Velocidade: correndo contra o tempo*
- Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Reconhecer e compreender princípios gerais do condicionamento físico e suas relações com as capacidades físicas força e velocidade.
- Experimentar, fruir e compreender os significados das capacidades físicas força e velocidade por meio de práticas de exercícios de condicionamento físico.
- Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas com a prática de exercícios físicos de força e velocidade.
- Construir, coletivamente, procedimentos e normas de convívio que contribuam para o respeito às diferenças de corpos e *performances* físicas, bem como para o acesso e a participação de todos em atividades ligadas ao condicionamento físico e à promoção da saúde.

Para começar

Ao introduzir o tema, pergunte aos alunos se eles conhecem práticas corporais que requerem somente a capacidade física velocidade e outras que precisem apenas de força. Em seguida, questione-os se algumas das atividades citadas por eles exigem, simultaneamente, as capacidades velocidade e força, com o predomínio de uma delas, para a obtenção de um bom desempenho.

É importante que os alunos percebam que há modalidades esportivas em que, em uma mesma equipe, um grupo de jogadores utiliza a força, enquanto em outro grupo, prevalece a velocidade. O futebol americano, por exemplo, conta com jogadores muito fortes, especializados em bloquear os adversários, e com atletas velozes, especializados nas corridas.



JEFF SCHULTES/SHUTTERSTOCK

Jogadores de futebol americano em ações que demandam força (os dois à direita) e velocidade (com a bola, à esquerda).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Análise e Compreensão

Treinamento de força e velocidade e o perigo dos anabolizantes

Força e velocidade são duas capacidades físicas que se relacionam em muitos aspectos. A velocidade pode ser entendida como a realização de movimentos no menor tempo possível, bem como uma reação rápida a determinados sinais. Já a força, que pode ser dividida em estática, dinâmica ou explosiva, consiste na capacidade muscular de produzir tensão para vencer uma resistência no ato de empurrar, tracionar ou elevar.

Ambas as capacidades são treináveis e, portanto, passíveis de melhora da *performance*. Em muitos casos, o treinamento de força está associado à busca por aumento da massa muscular, como ocorre com muitos adeptos dos exercícios de musculação. A prática desse tipo de ginástica deve ser sempre orientada por profissionais de Educação Física, que devem avaliar as relações entre carga, número de repetições e de séries, e intervalos para cada indivíduo, contribuindo para a obtenção de melhores resultados e minimizando os riscos de lesões.

Um dos maiores perigos para quem pratica musculação é o consumo de esteroides anabolizantes. Essas drogas, que são altamente prejudiciais à saúde, propiciam ganho significativo de massa muscular em um curto período de tempo. Segundo o Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID-Unifesp), "esteroides anabolizantes são drogas fabricadas para substituírem o hormônio masculino testosterona, produzido pelos testículos. Eles ajudam no crescimento dos músculos (efeito anabólico) e no desenvolvimento das características sexuais masculinas, como pelos, barba, voz grossa etc. (efeito androgênico)"[53].

O que muitos não sabem ou desconsideram são os efeitos colaterais que o uso dessas substâncias pode desencadear, como câncer, diabetes, lesão no fígado, hipertensão, calvície, impotência sexual, entre outros. No caso dos adolescentes, acrescentam-se os comprometimentos de crescimento, desenvolvimento sexual e formação óssea.

Experimentação e Fruição



1. Exercícios de velocidade

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender o significado da capacidade física velocidade por meio de exercícios de corrida. Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações corporais relacionadas com a prática de exercícios físicos de velocidade.

Material: um cronômetro para cada grupo (celulares ou relógios que possuam essa função)

Procedimentos

Organize grupos de quatro alunos e oriente-os a formar filas na linha de fundo da quadra. Cada um deles deve dispor de um cronômetro para registrar o tempo somado das corridas dos quatro alunos em cada bateria.

A atividade consiste em uma corrida de revezamento na qual cada integrante do grupo deve percorrer o trajeto de ida e volta entre as linhas de fundo da quadra. Quem terminar o trajeto bate na palma da mão do colega que o espera para que ele seja liberado para correr.

53 Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID) da Escola Paulista de Medicina da Unifesp.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

A proposta é que os grupos corram a primeira bateria em velocidade média. Ressalte que não se trata de uma competição e que não será feita nenhuma comparação de desempenho entre os grupos. O que interessa é a evolução da *performance* do próprio grupo.

Em uma segunda bateria, peça aos alunos que aumentem a velocidade sem, contudo, chegar à velocidade máxima.

Em seguida, peça aos grupos que realizem mais duas tentativas, agora em velocidade máxima, e que busquem superar seus tempos.

Discussão

Ao término da atividade, reúna os alunos em roda para uma avaliação dessa vivência. O debate pode ser estimulado por meio de alguns questionamentos: "O que cada grupo teve de fazer para melhorar o seu tempo?", "O que permitiu o aumento da velocidade na corrida?", "Qual é a sensação de correr em baixa e em média velocidades?", "Quais são as maiores dificuldades enfrentadas para correr o mais rápido possível?".

2. Circuito de exercícios de força

Objetivos: Experimentar, fruir e compreender os significados da capacidade física força por meio de um circuito de exercícios. Experimentar, reconhecer e interpretar as sensações relacionadas com esses exercícios, bem como identificar os grupos musculares mobilizados.

Materiais: colchonetes e giz

Procedimentos

Leve para a aula cópias (preferencialmente, coloridas) das figuras a seguir para serem distribuídas aos alunos. Solicite a eles que pesquisem sobre cada um dos exercícios mostrados. Oriente-os a obter informações em livros ou na internet sobre como são realizados e quais os principais grupos musculares trabalhados em cada um deles.

Depois de apresentadas as pesquisas, converse com eles sobre as informações levantadas, indicando os ajustes necessários.

Os principais grupos musculares envolvidos em cada estação do circuito são os seguintes: 1. musculatura anterior da coxa (quadríceps femoral); 2. ombros (deltoides) e musculatura lateral da coxa (abdutores); 3. musculatura anterior da coxa (quadríceps femoral); 4. musculatura posterior da coxa (isquiotibiais); 5. glúteos; 6. abdômen; 7. abdômen; 8. flexores de quadril (iliopsoas); 9. flexores de quadril (iliopsoas) e abdômen; 10. tríceps braquial e peitorais.

Demarque dez estações no espaço da aula (sala, pátio ou quadra) e numere-as de acordo com as figuras (de 1 a 10). Disponha, em cada estação, uma cópia do exercício que deve ser realizado nela. Coloque colchonetes para cada aluno nas estações 7, 8 e 9.

Em seguida, organize a turma em dez grupos, cada qual devendo ocupar uma das estações.

Retome as informações obtidas nas pesquisas e complementadas na roda de conversa. Explique novamente cada exercício do circuito, chamando a atenção de todos para a importância do cuidado com a postura para evitar lesões.

Ressalte aos alunos que os exercícios devem ser realizados em ritmo moderado e que eles precisam executá-los corretamente. Oriente-os a dosar a intensidade do esforço em cada

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

estação, pois eles terão que fazer duas séries de 30 segundos em cada uma delas, com intervalos de 30 segundos entre as séries e as estações do circuito.



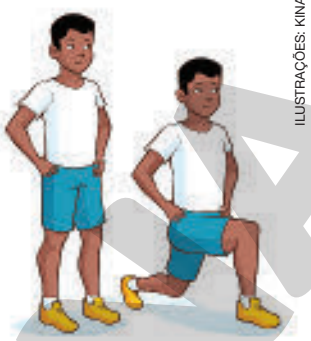
1. Joelhos altos



2. Polichinelos



3. Agachamento



4. Estocada



5. Elevação de perna



6. Alpinista



7. Flexões de bicicleta



8. Levantamento de pernas



9. Trações de joelho



10. Flexões de braço

Circuito de exercícios de força.

ILUSTRAÇÕES: KINA

É importante esclarecer que determinados exercícios podem ser mais difíceis de executar do que outros por envolverem grupos musculares menores e sobrecargas maiores, como é o caso das flexões (estação 10). Explique também aos alunos que há diferenças individuais em relação à força de cada grupo muscular e que, por isso, eles devem dosar a quantidade de repetições em cada estação. Ressalte que, no caso de alguém sentir que o esforço é excessivo, o exercício deve ser interrompido antes de completados os 30 segundos.

Oriente os alunos a prestar atenção às sensações provocadas durante a realização de cada exercício e a identificar os grupos musculares mais exigidos em sua execução. Para facilitar essas análises, solicite a eles que apalpem os músculos que consideram responsáveis por determinados movimentos.

Durante os exercícios, converse com os alunos sobre os conceitos de extensão e flexão muscular.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

A contração muscular consiste no tensionamento das fibras musculares com o intuito de realizar movimento ou exercer força ou resistência para sustentar determinada carga. Essa contração pode ser isométrica, no caso de não envolver movimento (estática); isotônica, se envolver movimentos que podem ser divididos em contrações concêntricas, quando ocorre encurtamento do músculo; ou excêntricas, quando ele se estende.

Discussão

Forme uma roda com os alunos e promova algumas reflexões sobre os exercícios realizados. Incentive o debate propondo-lhes alguns questionamentos: "Vocês sentiram dificuldades em realizar o circuito? Se sim, explique-as.", "Quais exercícios exigiram mais força muscular? Por quê?", "Quais grupos musculares predominam na realização de cada exercício?".

Ao final da discussão, esclareça que esse tipo de treinamento deve ser realizado periodicamente, respeitando os limites de cada pessoa, a fim de que seja eficiente para a obtenção de condicionamento físico, implicando, por exemplo, aumento do tônus muscular.

Construção de valores

Debate: saúde e estética

Objetivos: Reconhecer e compreender as implicações das dimensões da saúde e da estética no bem-estar e na qualidade de vida das pessoas, bem como discutir os riscos associados aos exageros no cuidado com o corpo. Reconhecer a importância de saber argumentar, contra-argumentar e ouvir argumentos contrários em um debate democrático.

Materiais: papéis e canetas

Procedimentos

Organize a turma em três grupos, um deles formado por cinco alunos, e os demais pelo restante da turma, de modo que tenham o mesmo número de alunos (ou um a mais em um deles).

O grupo menor é composto por um juiz e quatro jurados. Os outros dois são constituídos por advogados de defesa de duas teses:

Tese 1 - Exercícios físicos devem ter como finalidade a melhoria da saúde.

Tese 2 - Exercícios físicos devem ter como finalidade a melhoria da estética.

Conceda a ambos o tempo necessário para realizar pesquisas e levantar argumentos de defesa de suas teses, bem como informações que contraindiquem a tese do outro grupo.

Enquanto isso, o juiz e os jurados preparam as regras do debate. Auxilie-os nessa tarefa, determinando com eles o tempo de fala de cada grupo, a sequência de apresentação de argumentos, de réplicas e tréplicas etc.

Ao término do debate, reúna os alunos em roda para debater o tema, agora sem a obrigação de uma filiação a alguma tese. Nesse momento, é importante retomar os prós e os contras levantados no debate e analisá-los com mais cautela, evitando julgamentos de valor de caráter moralista e reconhecendo possíveis virtudes, limites e exageros de se eleger estética e/ou saúde como valores que orientam as finalidades da prática de exercícios físicos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Para saber mais

- Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas (CEBRID) da Escola Paulista de Medicina da Unifesp.

  A página fornece informações sobre esteroides anabolizantes.

  Disponível em: <https://www2.unifesp.br/dpsicobio/cebrid/quest_drogas/esteroides_anabolizantes.htm>. Acesso em: 12 jul. 2018.

- Anatomia do corpo humano.

  Para conhecer mais sobre a anatomia do sistema muscular.

  Disponível em: <http://www.anatomiadocorpo.com/sistema-muscular/>. Acesso em: 12 jul. 2018.

- DARIDO, S. C.; SOUZA JUNIOR, O. *Para ensinar Educação Física*: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.

  O livro disponibiliza muitas sugestões conceituais e procedimentais com opções de textos, leituras e vivências.

Avaliação e Registro

1. Proponha aos alunos as seguintes questões.

a) Quais são os principais riscos vinculados ao uso de esteroides anabolizantes?

b) Quais esportes ou práticas corporais têm na velocidade a capacidade física de destaque e quais têm a força como principal capacidade física? Cite três exemplos de cada tipo.

2. Peça aos alunos que apresentem ao menos um movimento de flexão e outro de extensão muscular, explicando os grupos musculares que são contraídos.

MODERNA

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

ESPORTES

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*
- *(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.*
- *(EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.*
- *(EF89EF04) 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: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.*
- *(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência, etc.) e a forma como as mídias os apresentam.*
- *(EF89EF06) 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.*

  (Nesta unidade temática, são abordados os esportes de rede/quadra dividida ou parede/muro, esportes de invasão ou territoriais e esportes de campo e taco. Os esportes de combate serão trabalhados no 9º ano.)
- *Competências gerais: 1, 3, 4 e 9*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

TEMA 1

Esportes de rede/ quadra dividida

MATERIAL DIGITAL

- Plano de Desenvolvimento Projeto Integrador
  - *Calculando as práticas corporais*
- Sequência Didática
  - Badminton *em duplas*
- Acompanhamento da aprendizagem

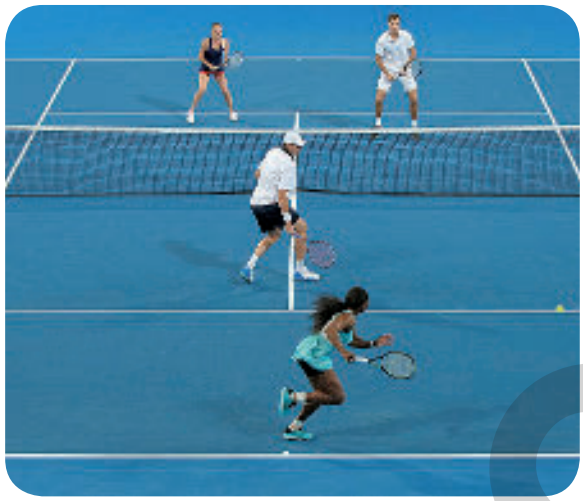
Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do *badminton* que o incluem na categoria de esporte de rede/quadra dividida.
- Conhecer as regras, vivenciar o formato do jogo e experimentar movimentos dessa modalidade.
- Criar possibilidades para praticar, de forma adaptada, o *badminton* no ambiente escolar.
- Identificar modalidades esportivas da categoria esporte de rede/quadra dividida que utilizam implemento (raquetes).

Para começar

Na categoria de esportes de rede/quadra dividida ou parede/muro, a modalidade esportiva que se destaca em nosso país é o voleibol de quadra. Entretanto, nessa categoria há modalidades nas quais se utiliza um implemento (raquete) para rebater o objeto do jogo (bola, peteca), não ocorrendo contato do corpo do praticante com ele, como o tênis de campo e de mesa, o tênis de praia e o *badminton*. Também pertencem a essa categoria modalidades em que é utilizada uma parede para a qual a bola deve ser direcionada, ocorrendo posteriormente a rebatida do adversário, como o *squash*, a pelota basca e o raquetebol. Portanto, embora seja necessário reconhecer que esses esportes de muro/parede também façam parte da categoria, nesta unidade temática as atividades estão direcionadas para os esportes de rede/quadra dividida.

Para iniciar a abordagem do tema, reúna os alunos e questione-os sobre a lógica interna dos esportes de rede/quadra dividida. Leve para a aula cópias das fotografias a seguir (preferencialmente, coloridas) ou impressões de imagens semelhantes pesquisadas na internet. Peça a eles que tentem identificar estas quatro modalidades esportivas. Aproveite o momento para ressaltar a utilização de uma raquete para rebater a bola ou a peteca.



WILL RUSSELL/GETTY IMAGES

Tênis de campo. Polônia e Estados Unidos, na Austrália, 2015.



VERVERIDIS VASILIS/SHUTTERSTOCK

Tênis de praia. Primeiro torneio de praia local em Xanthi, Grécia, 2017.



BOB MARTIN/SPORTS ILLUSTRATED/GETTY IMAGES

Tênis de mesa. Guiana e Paquistão, nos IV Jogos de Solidariedade Islâmica, em Azerbaijão, 2017.



JUNG YEON-JE/AFP/GETTY IMAGES

Badminton. Malásia e China, dupla mista, na Coreia do Sul, 2017.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Análise e Compreensão

Aprender sobre o *badminton*

Na modalidade esportiva *badminton*, os jogadores precisam usar raquetes para rebater uma peteca de modo que ela passe sobre a rede e atinja o solo adversário ou que leve o oponente a cometer um erro para que se possa pontuar. Os jogos são divididos em três *games* e, em cada um deles, são disputados 21 pontos. Vence quem ganhar dois *games* primeiro. Se houver empate em 20 pontos, ganha o jogador que abrir dois pontos de vantagem. Caso haja empate em 29 pontos, vence quem fizer o trigésimo ponto. As disputas ocorrem nos formatos de simples feminina, simples masculina, dupla feminina, dupla masculina e dupla mista.

Os países asiáticos são os principais adeptos dessa modalidade esportiva, como Paquistão, Índia, China, Indonésia, Tailândia, Malásia e Japão. No Brasil, a modalidade é realizada em alguns clubes e incentivada por projetos sociais voltados para comunidades de baixo nível socioeconômico, como a experiência em uma comunidade do Rio de Janeiro, que levou o jovem atleta Ygor Coelho de Oliveira a representar o Brasil nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, em 2016.

Experimentação e Fruição

Badminton



Objetivos: Experimentar movimentos básicos do *badminton*. Entender o desenvolvimento desse jogo.

Materiais: para confecção dos equipamentos (cabide de arame, meia fina, bola de rolha de garrafa, fita isolante ou fita-crepe), rede de voleibol (cordas ou elásticos) e giz ou *kit* de *badminton* (raquetes, rede e peteca)

Procedimentos

A maioria das escolas brasileiras não possui *kit* de *badminton*, contudo a confecção de material alternativo é de fácil execução, conforme demonstrado a seguir.

Passos para confecção do material alternativo

- **Raquete**

  Abra o cabide de arame e forme um círculo em uma de suas pontas. Depois, insira a meia fina nessa extremidade circular de modo que o tecido fique bem esticado. Para finalizar, amarre-a na base do círculo de arame e enrole a fita-crepe na outra ponta do arame a fim de facilitar a manipulação da raquete.



NATALIA B. DE SOUZA

Raquetes e petecas adaptadas para o *badminton*.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

- **Peteca**

  Corte pedaços de canudos de bebida, com cerca de 10 cm cada um e prenda-os com fita isolante (ou fita-crepe) em volta da rolha.

  A peteca adaptada também pode ser feita com a bolinha de desodorante do tipo *roll-on*. Retire a bolinha com cuidado do recipiente e envolva metade dela com fita isolante (ou fita-crepe) fazendo movimentos em espiral para baixo, de forma que a fita vá sendo enrolada em si mesma para fora da bolinha.



NATALIA B. DE SOUZA

Peteca adaptada para o *badminton* feita com rolha, pedaços de canudos e fita isolante.

Atividades individuais

Oriente cada aluno a segurar a sua raquete na posição horizontal, a colocar a peteca sobre ela (sobre o tecido) e a se deslocar pelo espaço físico da aula. Durante esse deslocamento, instrua-os a ficar com a mão ora na posição de supinação (com a palma voltada para cima), ora na posição de pronação (com a palma voltada para baixo). A mudança de posição da mão deve ser feita sem deixar a peteca cair no chão.

Explique a eles como rebater a peteca com a mão na posição de supinação e, depois, na de pronação. Após esse treinamento, peça-lhes que a rebatam alternando as duas posições.

Atividades em duplas

Organize os alunos em duplas. Oriente um deles a segurar a raquete na altura da cintura e, na sequência, a rebater a peteca duas vezes seguidas – a primeira para cima e a segunda na direção do companheiro.

Em outro momento, instrua um dos alunos a rebater a peteca mais para o alto e, depois, novamente na direção do companheiro, mas, dessa vez, com a raquete acima da cabeça.

Lembre-se de inverter os papéis dos alunos ao final de cada prática.

Por fim, solicite a cada integrante das duplas que rebatam a peteca um para o outro, tanto com a raquete na altura da cintura quanto acima da cabeça, sem a necessidade de dar dois toques nela.

Discussão

Depois do encerramento das atividades, reúna os alunos e incentive a participação deles em um debate por meio de alguns questionamentos: "Vocês gostaram de praticar o *badminton*? Por quê?", "O que mais chamou a atenção de vocês nesse esporte?", "Alguém sentiu dificuldade em realizar determinados movimentos? Quais?", "O que um jogador precisa fazer para pontuar no *badminton*?".

Construção de valores

Badminton paralímpico

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivos: Vivenciar o *badminton* paralímpico de forma adaptada. Refletir sobre o direito de pessoas com deficiência praticarem esportes.

Materiais: rede de voleibol (cordas ou fitas elásticas), raquete, peteca e cadeiras

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Procedimentos

Forme duplas (equipes) e instrua os alunos a jogar em um espaço reduzido da quadra. Os dois integrantes de cada equipe devem sentar em uma cadeira e usar sua raquete para rebater a peteca para o outro lado da rede.

Terminada essa vivência, converse com os alunos sobre modalidades esportivas paralímpicas que pertençam à categoria rede/quadra dividida e que utilizam raquetes. Em seguida, estimule a reflexão sobre o acesso de pessoas com deficiência física a essas modalidades esportivas.

Dica: Caso os alunos disponham na escola de mesa, raquetes e bola de tênis de mesa, promova uma atividade similar à feita com o *badminton*.



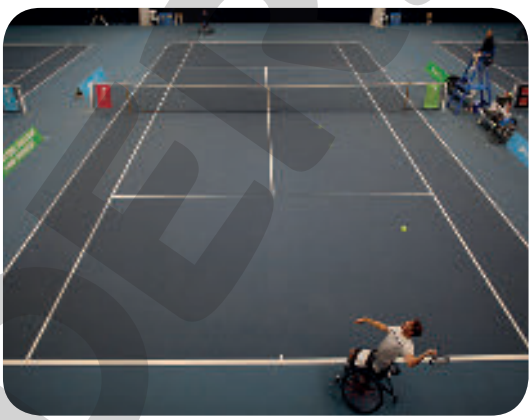
PENDAKISOLO/SHUTTERSTOCK

Badminton para cadeirantes. 9º Parajogos da Ásia, Malásia, 2017.



ANTON RAHARJO/ANADOLU AGENCY/ GETTY IMAGES

Tênis de mesa para cadeirantes. Teste para os Jogos Asiáticos, Indonésia, 2018.



JULIAN HERBERT/GETTY IMAGES FOR TENNIS FOUNDATION

Tênis de campo para cadeirantes. Torneio Aberto de Tênis, Inglaterra, 2017.

Para saber mais

- Confederação Brasileira de *Badminton* (CBBd).
  Site divulga informações importantes sobre essa modalidade esportiva.
  Disponível em: <http://www.badminton.org.br/>. Acesso em: 10 jul. 2018.
- GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton*, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo. Maringá: Eduem, 2014.

Avaliação e Registro

Proponha as seguintes questões aos alunos.

1. Quais semelhanças podem ser apontadas entre o *badminton* e o tênis de campo ou de mesa?
2. Quais diferenças podem ser apontadas entre o *badminton* e o voleibol de quadra ou de praia?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

TEMA 2

Esportes de campo e taco

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *O inusitado críquete*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do críquete que o incluem na categoria de esportes de campo e taco.
- Conhecer determinadas regras, experimentar movimentos do críquete e vivenciar a modalidade esportiva.
- Criar possibilidades para a realização, de forma adaptada, desse esporte no ambiente escolar.

Para começar

A categoria de esportes de campo e taco é a que apresenta menor quantidade de modalidades quando comparada às demais categorias esportivas que constam no modelo de classificação adotado pela Base Nacional Comum Curricular (BNCC). É importante que os alunos aprendam seus conceitos e a experimentem a fim de compreendê-la melhor, propiciando a identificação das modalidades que se encaixam nessa categoria e o reconhecimento das diferenças em relação às demais categorias de esportes.

Inicie a abordagem do tema perguntando aos alunos quem já participou do jogo de bete (também chamado de jogo de taco) e quais são seus objetivos. Caso seja necessário, relembre as regras básicas desse jogo.

Leve para a aula cópias das fotografias a seguir (preferencialmente, coloridas) ou impressões de imagens semelhantes pesquisadas na internet.



CLINT HUGHES/GETTY IMAGES

Críquete. Lancashire e Yorkshire, Inglaterra, 2018.



PATRICK SMITH/GETTY IMAGES SPORT/GETTY IMAGES

Beisebol. Bryce Harper, em torneio de Washington, EUA, 2018.



SHANE BEVEL/NCAA PHOTOS VIA GETTY IMAGES

Softbol. Campeonato feminino em Oklahoma, EUA, 2017.

Para incentivar o debate, proponha aos alunos alguns questionamentos relacionados com as fotografias: "A quais esportes elas se referem?", "Eles são populares no Brasil? Por quê?", "Quais são as semelhanças entre eles e o jogo de bete?".

Explique à turma que, assim como no jogo de bete, o objetivo das modalidades dessa categoria de esportes é rebater a bola lançada pelo jogador da equipe adversária o mais distante possível, para que os integrantes de sua equipe possam percorrer as bases (*creases*) e somar pontos. Essa corrida deve ser feita no intervalo de tempo em que os defensores não conseguem ter o domínio da bola.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Análise e Compreensão

Críquete, que esporte é esse?

A origem do críquete está relacionada com um jogo medieval praticado na Inglaterra, chamado *stoolball*. No século XVII, os nobres ingleses começaram a adotar o críquete como um esporte da realeza. Suas regras foram modificadas em vários períodos até a implantação das regras atuais.

As partidas de críquete são disputadas em um campo oval e requerem o uso de tacos e de bola apropriados. Apesar desse formato, a maioria das ações ocorre em uma faixa retangular localizada no centro do campo (*pitch*). Cada equipe, formada por onze jogadores, tem dois objetivos básicos: cabe aos atacantes realizar o maior número possível de corridas (*runs*) e, aos defensores, eliminar os adversários. A equipe atacante, que tem a posse dos tacos, inicia o jogo com dois jogadores (rebatedores), enquanto a defensora pode contar com seus onze jogadores simultaneamente.

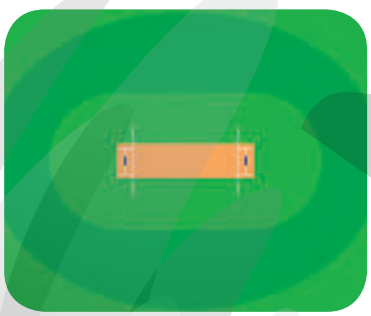

BEN JEAYES/SHUTTERSTOCK

Taco e bola de críquete.

As possibilidades de marcação dos pontos pelos rebatedores ocorrem essencialmente da seguinte maneira: a) se a bola for rebatida e ficar dentro do campo de jogo, os rebatedores marcam um ponto a cada troca de lado (*crease* do seu companheiro), até que os defensores consigam pegar a bola e jogá-la ao lançador; b) se a bola tocar o solo e depois sair do campo são computados quatro pontos para a equipe; c) se a bola sair do campo sem tocar o solo são marcados seis pontos.

As principais formas de eliminar os jogadores da equipe atacante são: a) quando a bola é lançada e acerta o *wicket*[54] do adversário; b) quando um defensor pega a bola no ar depois da rebatida do adversário; c) quando um jogador corre para o *crease* do seu companheiro e a bola acerta no *wicket* do rebatedor antes de ele chegar; d) quando a bola acerta a perna do rebatedor ao ser arremessada na direção do *wicket*; e) quando o rebatedor erra a bola, e o lançador que está atrás dele acerta a bola no *wicket*; f) quando, acidentalmente, o rebatedor acerta a bola no *wicket* do próprio companheiro.

É importante destacar que, a cada eliminação de um rebatedor, entra outro da equipe, até que sejam eliminados dez rebatedores de um total de onze. Com a eliminação do décimo rebatedor, as equipes alternam as funções.


HARDHEADMONSTER/SHUTTERSTOCK

Campo de críquete.


ARNAB MAITY/ALAMY/FOTOARENA

Pitch.

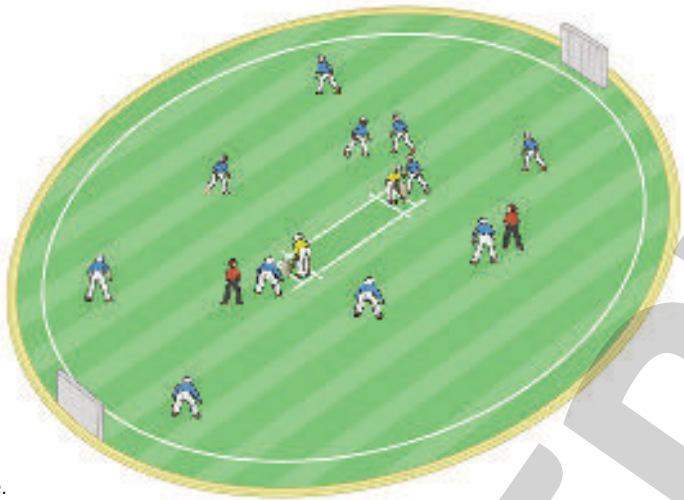

CHRISVANLENNEPPHOTO/SHUTTERSTOCK

Wicket e *crease* (linhas desenhadas ou pintadas no *pitch*).

54 Conjunto formado por três bastões verticais e dois pequenos pedaços de madeira equilibrados no seu topo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

A figura a seguir mostra o posicionamento dos jogadores de duas equipes e dos juízes (camisetas vermelhas) em um campo de críquete. Note que dois atacantes (camisetas amarelas) ficam posicionados no *pitch* para rebater a bola e que dois defensores (camisetas azuis) também ficam nessa área com o intuito de lançar e recepcionar a bola. Os outros nove defensores ocupam o restante do campo.



DIOGO SAUT

Posicionamento de jogadores e juízes em um campo de críquete.

Experimentação e Fruição

Vamos jogar críquete!

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivos: Compreender a dinâmica que envolve o jogo de críquete. Experimentar essa modalidade de forma adaptada.

Materiais: tacos de bete, bolas pequenas de borracha ou de tênis, garrafas PET com um pouco de água dentro (ou cones) e giz (ou cordas)

Procedimentos

Peça aos alunos que se organizem em equipes com seis integrantes cada uma. Os jogos devem ocorrer entre duas equipes e, dependendo do espaço físico disponível na escola, todos eles podem ser realizados simultaneamente. Organize os campos de modo que um *wicket* (garrafa PET ou cone) fique distante aproximadamente 10 metros do outro. Use o giz (ou as cordas) para demarcar o *crease* de cada rebatedor. A equipe atacante participa do jogo com dois jogadores de cada vez, os quais ficam de posse dos tacos. A equipe defensora deve contar com seis jogadores: dois deles são os lançadores, que se posicionam atrás de cada *wicket*. Os demais ficam espalhados pelo campo de jogo para a recuperação da bola. Quando os atacantes rebatem uma bola, é possível efetuar a troca de *crease*, cada qual equivalendo a um ponto. Os defensores podem eliminar os rebatedores: a) quando a bola bater no *wicket* (não é necessário derrubá-lo); b) quando algum defensor pegar a bola no ar, sem que ela toque o solo, depois da rebatida de um atacante; c) quando a bola acertar o *wicket* com o adversário fora do seu *crease*; d) quando a bola acertar a perna do rebatedor ao ser arremessada na direção do *wicket*.

Para que a atividade fique dinâmica, você pode adotar os seguintes procedimentos para a troca de funções: a) entre os atacantes – quando um dos dois for eliminado, ambos devem ser substituídos em suas respectivas posições; b) entre os defensores – quando um dos atacantes for eliminado, os alunos precisam trocar a dupla de lançadores por uma de defensores formada por jogadores responsáveis pela recuperação da bola. Ao final de três eliminações de uma mesma equipe, alternam-se as funções das equipes, ou seja, a que estava atacando passa a defender. Ao final desse ciclo, verifica-se qual equipe conseguiu marcar mais pontos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Discussão

Ao término da atividade, reúna-se com os alunos e motive a participação deles em um debate por meio de questionamentos: "Vocês gostaram de jogar críquete? Por quê?", "Quais são as diferenças entre esse esporte e o jogo de bete (ou taco)?", "O que vocês acham que poderia ser feito para popularizar o críquete no Brasil?".

Após a conversa, explique aos alunos que o críquete, por não ser muito conhecido em nosso país, muitas vezes é confundido com um esporte de precisão denominado *croquet*. Ressalte que, apesar de também utilizar tacos e bola, seus objetivos são bem diferentes dos do críquete.

Construção de valores

Críquete com limitação de membros inferiores



Objetivo: Levar os alunos a refletir sobre o direito de as pessoas com deficiência praticar esportes.

Materiais: tacos de bete, bolas pequenas de borracha ou de tênis, garrafas PET com um pouco de água dentro (ou cones), giz (ou cordas) e cadeiras

Procedimentos

Repita a atividade proposta na seção "Experimentação e Fruição" introduzindo uma novidade: os lançadores e os rebatedores devem estar sentados, cada um em sua cadeira. Desse modo, a equipe atacante precisa ter um jogador em pé, ao lado de cada rebatedor sentado na cadeira. Nesse caso, a corrida é realizada pelos integrantes da equipe que estão em pé.

Depois dessa vivência, estimule uma discussão focada no direito de as pessoas com deficiência física terem acesso a essa e a outras modalidades esportivas.

Dica: Caso haja cadeirante na turma, ele poderá trocar de *crease* com o companheiro depois de uma rebatida. Oriente o aluno que estiver em pé ao seu lado para que o auxilie no deslocamento com a cadeira.

Para saber mais

- Explicação das regras do críquete (em inglês, com legendas).
  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AqtpNkMvj5Y>. Acesso em: 10 jul. 2018.
- Jornal *Cricket*.
  Disponível em: <https://sites.google.com/site/jornalcricket/noticias/regrasbasicasdocricket>. Acesso em: 10 jul. 2018.
- Secretaria da Educação do Estado do Paraná – Críquete.
  Disponível em: <http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/conteudo/conteudo.php?conteudo=213>. Acesso em: 10 jul. 2018.

Avaliação e Registro

Proponha aos alunos as seguintes questões.

1. Explique como é feita a pontuação no críquete.
2. Quais são os elementos que caracterizam o críquete como esporte de campo e taco?
3. Cite um esporte que tem elementos semelhantes aos do críquete.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

TEMA 3

Esportes de invasão: handebol

Objetivos

- Compreender um conjunto de regras e ações técnico-táticas do handebol que permitam a prática desse esporte.
- Atuar de forma autossuficiente nos diferentes papéis nas fases ofensiva e defensiva dessa prática.

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Handebol*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
• Áudio: *Handebol*

Para começar

O handebol é um esporte de invasão muito praticado em diversos países europeus, mas ainda pouco conhecido pelos brasileiros. Entretanto, observa-se uma presença relativamente consistente dessa modalidade nas aulas de Educação Física escolar. É importante que os alunos se apropriem de algumas regras e ações técnico-táticas do handebol para que tenham uma participação bem-sucedida nos jogos e maior interesse pela modalidade.

Para iniciar a abordagem do handebol, você pode fazer uma sondagem do conhecimento dos alunos sobre esse esporte. Incentive a participação de todos nessa conversa.

Ao final, lembre-os de que o handebol, assim como o futebol e o futsal, também é um esporte de invasão, cujo objetivo é fazer circular a bola e avançar no campo do adversário a fim de finalizar no gol por meio de arremessos.

Análise e Compreensão

Regras e ações básicas do handebol

Para organizar a prática do handebol nas aulas, é necessário o conhecimento de um conjunto de regras e ações técnico-táticas que confiram uma dinâmica ao jogo sem desconfigurá-lo e, ao mesmo tempo, sem o risco de deixá-lo demasiadamente fragmentado por pausas em razão de infrações cometidas.

No handebol, os jogadores que estão com a posse de bola podem se deslocar segurando-a por até três passadas e acrescentar outras três ao driblar (quicar a bola no chão), ou seja, eles podem realizar seis passos com ela desde que deem ao menos uma batida de bola no chão (drible) após os primeiros três passos. Com essa vantagem conferida pela regra, os jogadores conseguem se deslocar de modo mais seguro pela quadra, andando com a bola e realizando passes na armação das jogadas ofensivas.

Um vídeo produzido pelo canal Esporte Interativo para os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, realizados em 2016, apresenta uma compilação resumida das regras e ações do handebol, bem como algumas curiosidades e informações históricas da modalidade (Por dentro das Olimpíadas. Handebol. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7NnfgEWi0Tg>. Acesso em: 11 jul. 2018.)

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Outro aspecto importante para o bom andamento das partidas é o reconhecimento dos subpapéis que cada jogador deve desempenhar nas situações em que está atacando e defendendo. Do ponto de vista ofensivo, eles podem ser divididos em dois perfis: "atacante com posse de bola" e "atacante sem posse de bola". Na fase defensiva, esses subpapéis também são dois: "defensor do atacante com posse de bola" e "defensor do atacante sem posse de bola".

A fim de cumprir com os princípios operacionais ofensivos (conservação da bola, progressão em direção à meta adversária e finalização no alvo) e defensivos (recuperação da bola, impedimento da progressão adversária e proteção da meta), os jogadores são orientados sobre algumas intenções táticas básicas que devem pautar seus subpapéis no decorrer de uma partida.

Intenções táticas básicas da primeira fase de ensino do handebol

	Atacante	Defensor direto do jogador atacante
Sem posse de bola (Jogador criador)	• Desmarcar-se, afastar-se da bola para recebê-la lateralmente. • Orientar-se, ser capaz de se posicionar de modo que favoreça uma visão ampla do campo de jogo, a percepção do companheiro com bola e os espaços possíveis para utilizá-los em profundidade ou para se desmarcar.	• Localizar e seguir o atacante em seus movimentos sem perder o contato visual com o adversário com posse de bola. • Colocar-se entre o adversário e o gol com o propósito de levar adiante as seguintes ações: - Ajudar o companheiro que tenha sido ultrapassado pelo atacante. - Não deixar que seu oponente direto seja uma opção de passe para o atacante com posse de bola. - Interceptar a bola.
Com posse de bola (Jogador com capacidade de decisão)	• Conservar ou manter a bola. • Avançar com o companheiro (cooperar). • Desmarcar-se com posse de bola por meio do drible. • Orientar-se no espaço. • Finalizar em condições favoráveis.	• Colocar-se entre o jogador com posse de bola e o gol a defender. • Acossar o jogador que conduz a bola, com intenção de "roubá-la". • Perseguir com a intenção de dificultar a ação ofensiva adotada pelo atacante. • Evitar a infiltração, utilizando progressivamente mais o corpo do que os braços. • Controlar o adversário do lado do corpo do braço de arremesso.

Fonte: González; Bracht (2012)[55] baseados em Mariot (2005)[56].

Os princípios operacionais ofensivos e defensivos que orientam o jogo, os subpapéis demandados em cada uma dessas fases e as intenções táticas básicas são importantes referências para que os alunos consigam participar do jogo de handebol de forma autossuficiente.

55 GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. *Metodologia de ensino dos esportes coletivos.* Vitória: UFES, NEAD, 2012. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/298353396_Metodologia_do_Ensino_dos_Esportes_Coletivos>. Acesso em: 9 jul. 2018.

56 MARIOT, J. *Balonmano:* de la escuela a las asociaciones deportivas. Lérida: Agonos, 2005.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Experimentação e Fruição



Inicie as vivências de experimentação do handebol com a exibição de fragmentos de jogos[57] que permitam a compreensão da dinâmica dessa prática, de suas regras mais gerais e das ações técnico-táticas desempenhadas pelas equipes e seus jogadores.

Durante a exibição desses fragmentos de jogos, sistematize com os alunos um conjunto de regras e ações que vão orientá-los em sua prática. Proponha alguns acordos com eles a fim de simplificar o jogo e evitar sucessivas interrupções decorrentes de infrações.

Uma dica interessante é sugerir uma organização defensiva em forma de "barreira" à frente da linha da área de gol, possibilitando que sejam demarcados, de modo mais claro, os subpapéis ofensivo e defensivo. Outra dica importante: utilize uma bola que possa ser segurada e manuseada com uma das mãos, conferindo a eles maior repertório de movimentos com ela.

1. Jogo de handebol sem drible e com superioridade numérica ofensiva

Objetivos: Realizar o jogo de handebol com movimentações básicas individuais e coletivas de modo organizado. Reconhecer e vivenciar as intenções táticas demandadas a cada um dos subpapéis ofensivos e defensivos.

Materiais: bola de handebol ou de borracha (que possa ser segurada com uma das mãos), jogo de coletes (ou algum ornamento que diferencie as equipes, como fitas de TNT amarradas na cabeça) e giz

Procedimentos

Divida o espaço de jogo em três miniquadras no sentido transversal da quadra, ou seja, de modo que as linhas laterais sejam usadas como linhas de fundo.

Use o giz para demarcar as áreas de gol e estabelecer os limites de atuação dos jogadores, tanto os de ataque quanto os de defesa. Explique aos alunos que as áreas de gol só podem ser ocupadas pelo goleiro, sendo permitido aos atacantes adentrá-la somente quando saltam para arremessar a bola na direção do gol antes de pisar no solo.

Organize um jogo em cada miniquadra com equipes de três a quatro jogadores, sendo um deles goleiro apenas na fase defensiva, ou seja, quando a equipe estiver atacando, todos os jogadores executam os papéis ofensivos e, quando estiver defendendo, um deles precisa assumir a função de goleiro, o que propicia a superioridade numérica de um jogador para os atacantes.

Ressalte que, nesta atividade, os atacantes só devem finalizar ao gol quando o goleiro da equipe adversária estiver em sua posição, evitando finalizações sem goleiros nos contra-ataques. Explique também aos alunos que eles não podem driblar. Essa condição estimula os jogadores a dar as três passadas segurando a bola e a procurar o jogo coletivo por meio de passes e de trocas de posições.

Depois de decorrido algum tempo de jogo, faça uma pausa para que as equipes possam se reunir e avaliar suas atuações coletivas e individuais, bem como propor estratégias para melhorar seu desempenho.

57 O vídeo do canal Esporte Interativo, indicado na seção "Análise e Compreensão", é uma boa opção para ser exibido em classe. Outra possibilidade é pesquisar por vídeos de jogos em competições nacionais ou internacionais, como o da partida contra a Sérvia em que o Brasil conquistou o título mundial feminino, em 2013. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=TC-GY-0BYZo>. Acesso em: 11 jul. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

2. Jogo de handebol com "comissão técnica"

Objetivos: Reconhecer os diferentes subpapéis desempenhados pelos jogadores no handebol e as intenções táticas demandadas.

Materiais: bola de handebol ou de borracha (que possa ser segurada com uma das mãos), jogo de coletes (ou algum ornamento que diferencie as equipes, como fitas de TNT amarradas na cabeça), planilhas de avaliação de desempenho (impressas ou elaboradas pelos alunos) e canetas

Procedimentos

Organize a turma em duas equipes de modo que elas possam ser organizadas em quantas subequipes forem necessárias para incluir todos os alunos nos jogos em que se enfrentem times de cinco a oito jogadores (exemplo: uma turma com 30 alunos deve formar duas equipes de 15 integrantes cada uma. Em um tempo joga uma subequipe com sete jogadores e, no outro, uma com oito).

Distribua para as equipes planilhas de avaliação individual da atuação dos jogadores conforme sugestão a seguir.

Planilha de avaliação de desempenho tático dos diferentes subpapéis

	Intenções táticas avaliadas	SIM ou NÃO	Observações
ACPB	Observa o jogo antes de agir.		
	Passa a bola para o companheiro mais bem posicionado.		
	Finaliza a gol quando está em condições favoráveis.		
ASPB	Busca espaços vazios para se desmarcar.		
	Se posiciona em espaços favoráveis à recepção, oferecendo linha de passe ao ACPB.		
	Busca se posicionar em espaços que favorecem a finalização para receber passes ofensivos.		
DACPB	Posiciona-se entre o ACPB e a meta a ser defendida.		
	Impede que o ACPB finalize na meta em condições favoráveis.		
DASPB	Acompanha um atacante sem bola, dificultando que ele seja opção de passe.		
	Intercepta passes ofensivos.		

ACPB: atacante com posse de bola; ASPB: atacante sem posse de bola; DACPB: defensor do atacante com posse de bola; DASPB: defensor do atacante sem posse de bola.

Fonte: González; Bracht (2012)[58].

A proposta desta atividade é realizar partidas de handebol de modo que, em cada tempo, uma subequipe jogue enquanto a outra atua como comissão técnica, fazendo a análise de desempenho dos companheiros. Assim, enquanto determinada subequipe está jogando, cada jogador da outra subequipe, de posse de sua planilha, avalia um companheiro em quadra.

58 Op. cit.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Realize os jogos na quadra inteira, cada qual com duração de 10 minutos. Nos intervalos, as equipes se reúnem para que as subequipes que compõem as comissões técnicas forneçam *feedbacks* individuais aos companheiros, expondo também suas considerações sobre o desempenho coletivo de cada subequipe.

No tempo seguinte, invertem-se os papéis para que todos possam atuar tanto como jogadores quanto na função de analistas da comissão técnica.

Construção de valores

A escolha dos times

Objetivos: Reconhecer as diferenças de desempenho técnico-tático entre os alunos da turma, valorizando a importância de respeitar os limites e as potencialidades de cada um de modo que essas diferenças não sejam motivadoras de atitudes preconceituosas e discriminatórias. Conhecer uma dinâmica de divisão de equipes que possibilite o exercício de práticas democráticas e contribua para a diminuição de episódios constrangedores na escolha de equipes nas aulas.

Materiais: folhas de papel e canetas

Procedimentos

Essa proposta é uma alternativa para a organização de equipes que supere o modelo da seleção pelo critério de aptidão esportiva com exposição pública dos alunos considerados menos aptos[59]. O modelo que aqui apresentamos é inspirado em uma proposta apresentada por González e Fraga (2011)[60].

Solicite à turma que eleja quatro representantes que considerem aptos a organizarem-na em duas equipes de handebol. Para essa definição, os eleitos, que não podem fazer parte das equipes, devem se reunir separados dos demais alunos.

Em um segundo momento, oriente os eleitos a definir, para cada equipe, a formação de subequipes, ponderando sobre o número ideal de alunos para cada uma delas e a melhor opção para distribuí-los de modo que haja equilíbrio técnico-tático nos jogos.

Depois dessas escolhas, os eleitos apresentam as equipes e subequipes para a turma avaliar as escolhas, podendo aprová-las ou sugerir alterações em sua composição, desde que aprovadas pela maioria e sob o argumento de manter o equilíbrio entre as equipes. Cabe também à turma definir em quais equipes e subequipes os eleitos vão atuar.

Ao final desse processo de escolha, é importante propor à turma uma reflexão sobre o constrangimento causado por escolhas de equipes nas aulas que partem de uma lógica de seleção pública daqueles considerados mais "habilidosos", com a consequente desvalorização e desqualificação dos que são "deixados" por último nesse tipo de seleção.

Outra reflexão importante é sobre a legitimidade desse modelo de escolha das equipes feita pelos representantes da turma, os quais têm a responsabilidade de organizá-las de modo que haja equilíbrio no jogo e de garantir sua validação por uma assembleia. Tal processo deve ser entendido como uma experiência democrática que precisa ser valorizada em outros espaços e momentos, tanto da vida escolar quanto da vida em sociedade, de forma geral.

59 Para ilustrar melhor as mazelas desse modo de escolha das equipes, vale a pena exibir para a turma um trecho (ou todo o episódio) de "Os pernas de pau", do seriado *Anos incríveis*, que retrata a escolha das equipes para jogos de basquetebol em uma aula de Educação Física no contexto estadunidense. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=WXc60xn-vEs>. Acesso em: 11 jul. 2018.

60 GONZÁLEZ, F. J.; FRAGA, A. *Afazeres da educação física na escola:* planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2011.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Para saber mais

- DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. *Para ensinar Educação Física*: possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2007.
- GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. *Metodologia de ensino dos esportes coletivos.* Vitória: UFES, NEAD, 2012. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/298353396_Metodologia_do_Ensino_dos_Esportes_Coletivos>. Acesso em: 9 jul. 2018.
- Confederação Brasileira de Handebol (CBHb).

  Disponível em: <http://www.brasilhandebol.com.br/noticias_detalhes.asp?id=27182>. Acesso em: 9 jul. 2018.

Avaliação e Registro

A resolução de situações-problema em representações gráficas do jogo de handebol é uma atividade interessante para avaliar os conhecimentos dos alunos sobre as demandas táticas dos subpapéis nas fases ofensiva e defensiva.

Organize a turma em pequenos grupos (de quatro a cinco integrantes) para a solução de uma situação-problema, como a apresentada a seguir.



DIOGO SAUT

Na figura, a equipe A (representada com a cor preta) ataca a equipe B (de vermelho). Peça aos alunos que, em grupos, identifiquem os jogadores que cumprem cada um dos quatro subpapéis: atacante com posse de bola (A1), atacantes sem posse de bola (A2, A3, A4, A5 e A6), defensor do atacante com posse de bola (B1) e defensores dos atacantes sem posse de bola (B2, B3, B4, B5 e B6). Em seguida, peça-lhes que solucionem as seguintes situações-problema: "Qual seria sua ação se você fosse o jogador A1? E B1?", "Caso o jogador A1 passe a bola para o jogador A2, como a equipe B deve se deslocar para se defender?", "Construa uma jogada ofensiva com a equipe A que resulte em finalização ao gol", "Reposicione os jogadores da defesa da equipe B na tentativa de evitar uma finalização da equipe A".

Ao término da resolução dessas situações-problema, solicite aos grupos que elaborem outras situações para serem solucionadas pelos colegas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

8º ANO

LUTAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.*
- *(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.*
- *(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.*
- *Competências gerais: 1, 4, 6, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 4*
- *Competências de Educação Física: 2, 6, 7 e 10*

TEMA

Variações dos elementos das lutas do mundo

MATERIAL DIGITAL

- Plano de Desenvolvimento Projeto Integrador
  - *Lutas: uma abordagem interdisciplinar*
- Sequências Didáticas
  - Muay thai
  - *Sumô: luta e tradição*
- Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Realizar formas diversificadas de ataques e esquivas, imobilização, agarramento, equilíbrio e desequilíbrio, associadas a conceitos de diversas lutas do mundo.
- Transformar jogos de lutas para conceituar a conquista de objetos e território.

Para começar

Debata com os alunos os conceitos de luta e o que a diferencia de briga. Ressalte que a ausência de regras, os sentimentos de raiva, ódio e a falta de respeito presentes na briga não podem ser tolerados. Repasse para eles os movimentos característicos da luta, como equilíbrio e desequilíbrio, esquiva e imobilização, relembrando-os da importância do respeito às regras e ao adversário, bem como dos cuidados com a segurança.

Questione os alunos sobre possíveis formas de "lutar" com um colega, como por meio de agarramentos, de empurrões, de golpes com toques e de uso de implementos. Ao término da conversa, explique a eles que há outras possibilidades de realização desses movimentos, as quais serão apresentadas por você ou transformadas (e criadas) pela turma no decorrer desta unidade temática.

Análise e Compreensão

Lutas do mundo: os esportes de combate e as artes marciais

Tanto na luta quanto na briga ocorrem ações agressivas, porém nas brigas não há regras nem limites para a intensidade da agressividade. Além disso, prevalecem a raiva e o desrespeito

ao oponente. No caso das lutas, apesar da agressividade implícita, o contato físico se dá entre duas ou mais pessoas que se enfrentam em uma constante troca de ações ofensivas e/ou defensivas, as quais são regidas por regras, e têm como objetivo mútuo um alvo móvel personificado no oponente (GOMES, 2010)[61].

Segundo os Parâmetros Curriculares Nacionais, as lutas são "(...) disputas em que os oponentes devem ser subjugados, com técnicas e estratégias de desequilíbrio, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Caracterizam-se por uma regulamentação específica a fim de punir atitudes de violência e deslealdade" (BRASIL, 1998, p. 70)[62].

Essa conceituação alicerça o conteúdo proposto para lutas e embasa sua inserção na escola. No Ensino Fundamental, vamos abordar as lutas do mundo por meio da vivência de duas modalidades: os esportes de combate e as artes marciais.

Sabemos das muitas modalidades diferentes de lutas e de sua presença em todos os continentes, com suas peculiaridades culturais. Não há consenso entre os estudiosos sobre a origem das lutas e, em particular, das artes marciais. As informações mais antigas datam de 3000 a.C., em que possíveis situações de luta foram encontradas em registros e em estatuetas. Os autores Reid e Croucher (2003)[63] afirmam que, atualmente, são praticadas em torno de 350 modalidades de luta em todo o mundo. Eles sugerem que uma luta da Índia, chamada *vajramushti*, é a arte marcial mais antiga que se conhece e que dela surgiram as demais. Para esses autores, trata-se de um termo ocidental, derivado do nome latino Marte, o deus romano da guerra, que deu origem ao nome do planeta. Em 1357, Geoffrey Chaucer cita esse verbete pela primeira vez, em língua inglesa, quando faz referência ao *tourney martial* da época medieval.

Portanto, apesar de o termo ser ocidental, as evidências mostram que as artes marciais foram sistematizadas pelas culturas orientais e adquiriram características particulares. Alguns autores defendem que, em sua estrutura, há influência das religiões e dos pensamentos filosóficos dos países orientais, bem como dos valores, códigos de ética e da moral dessas culturas (BARREIRA; MASSIMI, 2006[64]; VIRGÍLIO, 1994[65]; GONÇALVES JUNIOR; DRIGO, 2001[66]). Enfim, são formas de combate que se utilizam do corpo e da cultura para preparar os adeptos física e espiritualmente, indo além das técnicas de submissão.

Quando consideramos as lutas como práticas esportivizadas, elas necessitam se associar a todas as características que as enquadrem como esporte, tais como ações competitivas, utilização de regras oficiais, representação institucional por meio de federações, associações etc., competições oficiais, como é o caso das lutas presentes nos Jogos Olímpicos (RUFINO; DARIDO, 2011)[67].

Experimentação e Fruição

Luta do tapão



Objetivo: Introduzir conceitos gerais de lutas por meio de ataques e defesas utilizando tapas nas mãos do oponente.

Material: não há necessidade

61 GOMES et al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. *Revista Movimento*, v. 16, n. 2. Porto Alegre, UFRGS, 2010.
62 BRASIL. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais*: Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.
63 REID, H.; CROUCHER, M. *O caminho do guerreiro*. 1. ed. São Paulo: Cultrix, 2003.
64 BARREIRA, C. R. A.; MASSIMI, M. O caminho espiritual do corpo: a dinâmica psíquica no *karate-do shotokan*. *Memorandum*, 11, 85-101. Belo Horizonte: UFMG; Ribeirão Preto: USP, 2006.
65 VIRGILIO, S. *A arte do judô*. Porto Alegre: Rígel, 1994.
66 GONÇALVES JUNIOR, L.; DRIGO, A. J. A já regulamentada profissão de Educação Física e as artes marciais. *Revista Motriz*, v. 7, n. 2, p. 131-132. Rio Claro: Unesp, 2001.
67 RUFINO, L. G.; DARIDO, S. C. A separação dos conteúdos das "lutas" dos "esportes" na Educação Física escolar: necessidade ou tradição? *Revista Pensar a Prática*, v. 14, n. 3, p. 117. Goiânia: UFG, set./dez. 2011.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Organize os alunos em duplas e peça a eles que se posicionem em pé, um de frente para o outro. Oriente um deles a colocar suas mãos espalmadas sobre as do colega de modo que as palmas fiquem em contato.

O movimento de ataque só pode ser feito por quem estiver com as palmas das mãos para cima, apoiando as mãos do adversário. O objetivo de quem ataca é acertar um tapa no dorso da(s) mão(s) do adversário, e o de quem defende é evitar esse tapa retirando (esquivando) as mãos. Caso não haja contato com as mãos do defensor durante o ataque, o defensor passa a ser atacante.



DOTTA2

Posição básica para a luta do tapão.

Discussão

Converse com os alunos sobre a violência da luta do tapão. Reforce que, apesar dos tapas relativamente fortes, ninguém saiu machucado. Questione-os sobre a principal capacidade física envolvida nessa prática (velocidade de reação) e se houve estratégias diferenciadas nos ataques e nas defesas. Enfatize que a maioria das lutas requer capacidades físicas e estratégias peculiares.

Análise e Compreensão

Breve caracterização do *muay thai*

O significado da expressão *muay thai* é "arte livre" (CBMT)[68]. Essa modalidade de luta também é conhecida no Brasil por boxe tailandês – uma arte marcial praticada há mais de dois mil anos. A origem do *muay thai* confunde-se com a do povo tailandês, cujos ancestrais migraram da China para onde atualmente é a Tailândia em busca de liberdade e de terras férteis para agricultura. Naquele período, os tailandeses foram constantemente hostilizados, sofrendo ataques de bandidos e de "senhores da guerra". Para se proteger, eles criaram um método de luta denominado *chupasart*, que fazia uso de diversas armas, como espadas, facas, lanças e bastões. O *muay thai* começou a se consolidar como luta quando os tailandeses, evitando se ferir, decidiram não usar armas durante os treinamentos de *chupasart*.

O *muay thai* foi sistematizado no decorrer dos séculos. Por volta de 1920, os lutadores não usavam luvas nem qualquer outro tipo de proteção. Eles colocavam nas mãos apenas tiras de algodão, de plantas ou crina de cavalo. Nas décadas seguintes, as regras do boxe inglês foram incorporadas ao esporte e seus adeptos passaram a utilizar luvas e a lutar em um ringue. Apesar das mudanças, algumas tradições foram mantidas, como o uso de um conjunto musical para ditar o ritmo da luta. Se ela estivesse sem ação, os músicos aceleravam o ritmo na expectativa de torná-la mais dinâmica.

68 Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT). Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/>. Acesso em: 5 jul. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

Atualmente, o *muay thai* é uma das lutas de média distância (luta de trocação[69]) mais completas e eficientes praticadas no mundo. Apesar de violenta, essa prática segue a doutrina budista em suas saudações e costumes. Ao entrar e ao sair do local de treino e de luta, ou ao assistir aos colegas treinando, o lutador saúda a todos com a expressão *muay thai*, *thai* ou *ossi*, que significa "todo o respeito ao próximo". A graduação é simbolizada pelo *kruang* (*prajied*) – corda colocada no braço esquerdo cuja cor define o estágio do lutador. Suas regras permitem socos, chutes, joelhadas e cotoveladas (CBMT)[70].

No *muay thai*, há semelhanças de técnicas e de golpes aplicados em diversas lutas. Observe, a seguir, os principais golpes desse esporte.

a) Guarda: é quando os braços e as pernas estão posicionados de modo que o lutador possa se defender de golpes e também desferi-los. As mãos ficam cerradas em frente ao rosto e os cotovelos, alinhados na frente do abdômen. Nessa posição, as pernas devem ficar levemente flexionadas e o lutador procura manter seu braço e sua perna mais fortes mais atrás do outro braço e da outra perna.



VIKTOR_GLADKOV/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES

Posição de guarda do *muay thai*.

b) Movimentos de esquiva (pêndulo, desvios etc.): em uma das muitas possibilidades de esquiva, o lutador se abaixa dobrando os joelhos e coloca as mãos na frente do rosto.



CATALIN PETOLEA/SHUTTERSTOCK

Um dos muitos movimentos de esquiva.

69 Quando os lutadores ficam em pé, dando e levando socos e chutes (trocando golpes), sem agarramento.
70 Op. cit.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELO

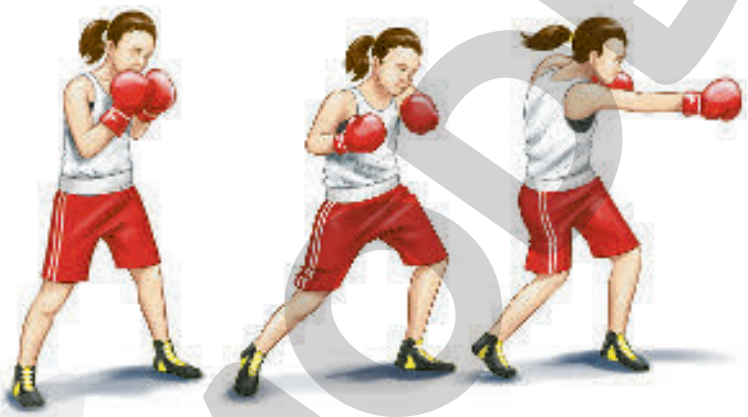
c) Socos: são basicamente os mesmos do boxe. Alguns exemplos são o *jab*, o direto, o cruzado e o *upper*.

O ***jab*** é um golpe rápido e frontal realizado com o punho que fica na frente da guarda. Costuma ser usado para afastar o adversário e medir a distância para a aplicação de outro tipo de golpe.



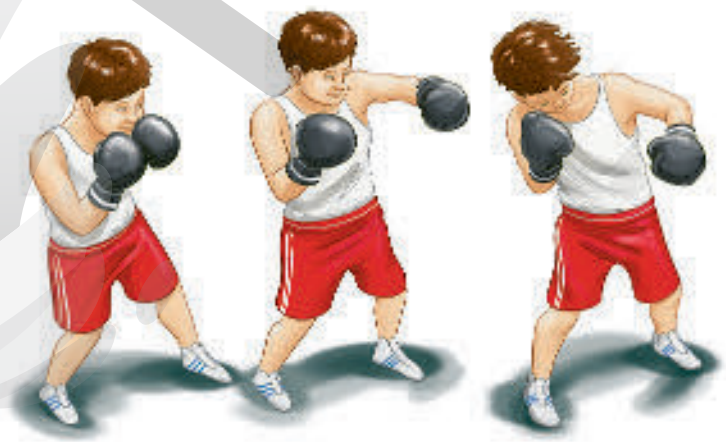
Jab.

O **direto** é um golpe frontal, rápido e potente, executado com o punho que está atrás da guarda.



Direto.

O **cruzado** é um golpe lateral, de curta distância e potente, executado com um rápido movimento de braço da direita para a esquerda (ou vice-versa).



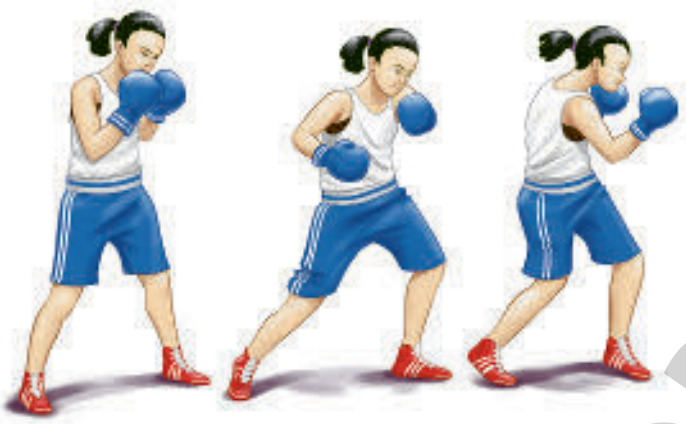
Cruzado.

ILUSTRAÇÕES: EDNEI MARX

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

O ***upper*** é um golpe desferido de baixo para cima em direção ao queixo do oponente.



EDNEI MARX

Upper.

d) Chutes: são movimentos que podem ser frontais e circulares. Veja, a seguir, exemplos dos chutes frontais baixo, médio e alto.



CATALIN PETOLEA/SHUTTERSTOCK

Chute frontal baixo.



CATALIN PETOLEA/SHUTTERSTOCK

Chute frontal médio.



CATALIN PETOLEA/SHUTTERSTOCK

Chute frontal alto.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

e) Cotovelo básico: uso dos cotovelos para ataque ou defesa.



Cotovelo básico.

AMENIC181/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES

f) *Clinch* mais joelhada: nessa combinação de golpes, o lutador segura a cabeça do oponente com as mãos e, ao mesmo tempo, movimenta um dos joelhos na direção do seu peito.



Clinch e joelhada.

PEOPLEIMAGES/ISTOCK PHOTO/GETTY IMAGES

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

1. Circuito de treinamento analítico e sintético das técnicas

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivos: Experimentar um esporte de combate com características de luta de média distância. Aprender e executar técnicas e habilidades de golpes traumáticos típicos do *muay thai*. Identificar e experimentar os golpes básicos dessa prática, refletindo sobre os movimentos.

Materiais: colchonetes, cordas e traves

Procedimentos

Enrole cada colchonete e amarre-o firmemente. Pendure-os em traves ou em galhos de árvores, transformando-os em sacos de pancadas. Pode-se também colocar almofadas ou jornais em sacos de estopa.

Divida a quadra em quatro estações: 1. Socos, 2. Chutes, 3. Joelhadas e 4. Cotoveladas. Em seguida, coloque os sacos de pancadas (se possível, dois) em cada uma delas. Na sequência, distribua os alunos pelas estações e peça a eles que se organizem em fila e que fiquem na posição de guarda do *muay thai*.

MODERNA

Regra de segurança: ressalte que os golpes devem ser executados apenas nos sacos de pancadas e que eles podem machucar quem desfere os golpes sem a devida técnica.

Na estação 1, oriente os alunos a desferir os golpes contra os sacos de pancadas na seguinte sequência: guarda destra, dois *jabs*, um direto e dois cruzados utilizando um braço de cada vez.

Na estação 2, peça-lhes que pratiquem a guarda destra, um chute frontal, um chute lateral e um chute frontal.

Na estação 3, eles devem treinar a guarda destra, uma cotovelada com o braço da frente, uma cotovelada com o braço de trás com a parte anterior do cotovelo e uma cotovelada com a parte posterior do cotovelo.

Na estação 4, instrua os alunos a golpear o saco de pancadas da seguinte maneira: guarda destra, uma joelhada sem *clinch* (sem segurar o saco de pancadas) e uma joelhada com *clinch*.

Depois da prática de todas essas técnicas, solicite aos alunos que invertam o lado da guarda (de destra para canhota). Oriente-os a trocar de estações quando terminarem esse último treinamento. Finalize a atividade quando todos os grupos tiverem passado pelas quatro estações.

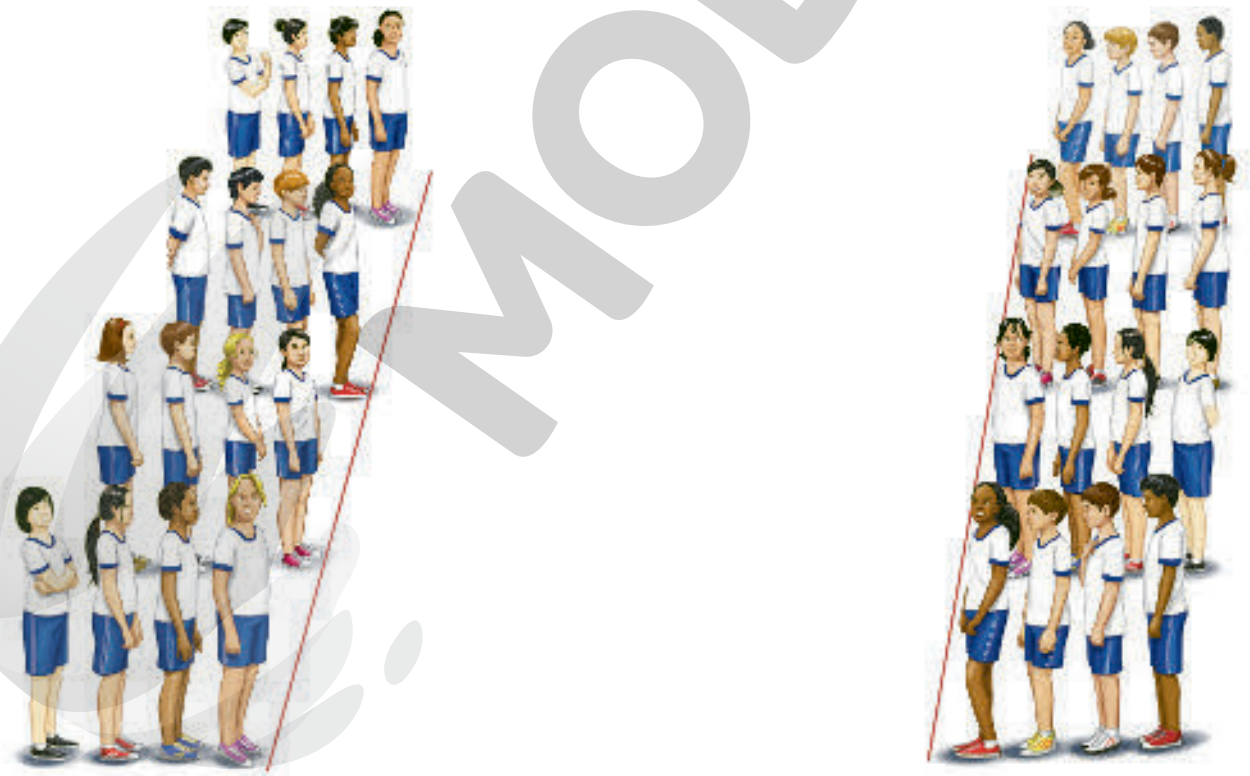
2. Estafeta do *muay thai*

Objetivo: Aplicar técnicas do *muay thai* em situação de jogo competitivo.

Materiais: balões de festa (bexigas) e giz

Procedimentos

Forme equipes de seis a oito alunos de modo que três (ou quatro) deles fiquem enfileirados a uma distância de aproximadamente 6 metros da fila formada por seus companheiros. Trace duas linhas para delimitar onde devem ficar os primeiros integrantes de cada fila.



EDNEI MARX

Disposição das equipes para a execução do *muay thai*.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Distribua a cada equipe um balão de festa (não muito cheio) e, ao seu sinal, oriente o primeiro aluno de cada fila a levar o balão ao primeiro da outra metade de sua equipe desferindo *jabs*, diretos, cruzados e *uppers*. O colega que o receber deve fazer o mesmo, e assim por diante, até chegar ao último aluno da fila. Caso o balão toque o chão ou o aluno não realize a técnica adequada, peça a ele que retome a tarefa no início da fila. Vence a equipe que terminar primeiro.

É importante que os alunos realizem os golpes com a técnica correta, ou seja, que usem apenas a parte frontal da mão. Tapas ou toques com outras partes da mão não devem ser validados.

Faça o mesmo com todas as técnicas do *muay thai*: cotoveladas, chutes e joelhadas. Na última competição, instrua os alunos a fazer uso de todas as técnicas, devendo utilizar mãos, pés, joelhos e cotovelos.

Construção de valores

Valores das artes marciais

Objetivo: Refletir sobre os valores inerentes à filosofia das artes marciais e os cuidados na utilização das técnicas aprendidas.

Material: não há necessidade

Procedimentos

As lutas, sendo parte integrante da cultura corporal de movimento são práticas plurais e heterogêneas, com origens distintas do conceito de esporte moderno e de importância histórica (RUFINO; DARIDO, 2011)[71]. Aspectos como autoconfiança, equilíbrio psicológico, serenidade, entre outros, são frequentemente relatados pelos praticantes de lutas. Você deve destacar esses pontos ao final da aula, salientando que as técnicas treinadas não devem ser utilizadas entre os colegas da escola, pois são eficazes na função e intenção do *muay thai* como arte marcial e esporte de combate.

Abra o debate perguntando aos alunos como devemos resolver as discussões com as pessoas, levando-os a refletir que os grandes mestres das artes marciais não utilizam seus conhecimentos para incentivar a violência.

Amplie a discussão inserindo outros aspectos relacionados às lutas, como os mais fracos subjugarem os mais fortes frequentemente. Explique aos alunos que todos podem superar suas limitações físicas. Ressalte que pessoas com alguma deficiência física ou intelectual também podem praticar luta e que todos nós podemos participar de ações que favoreçam sua inclusão.

Para saber mais

- Confederação Brasileira de Muay Thai (CBMT).
  Disponível em: <http://www.cbmuaythai.com.br/>. Acesso em: 9 jul. 2018.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que explique a origem do *muay thai* e identifiquem os golpes básicos dessa luta.

2. Pergunte: "Qual é a principal regra de segurança adotada nas aulas práticas?".

71 Op. cit. p. 117.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

8º ANO PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.*
- *(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.*
- *(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.*
- *Competências gerais: 1, 4, 6, 7, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 4*
- *Competências de Educação Física: 1, 2, 6, 7, 8 e 10*

TEMA 1

Arvorismo

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Arvorismo*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
• Áudio: *Entrevista sobre arvorismo*

Objetivos

- Experimentar o arvorismo como modalidade de aventura recreativa que transita do ambiente terrestre para o aéreo, valorizando a segurança e integridade física pessoal e de terceiros.
- Identificar algumas questões de preservação ambiental.

Para começar

Questione os alunos sobre como fariam para se deslocar entre árvores sem ter de descer de uma e subir em outra. Faça comparações com alguns animais – macacos, pássaros etc. Enquanto alguns animais possuem habilidade natural e constituição biológica, os seres humanos precisam usar a inteligência para desenvolver equipamentos que permitam esse tipo de deslocamento. Os pesquisadores têm papel importante na criação e montagem de estruturas nas copas das árvores.

Nessa conversa inicial, proponha alguns questionamentos para incentivar o debate: "Como determinados animais se deslocam de uma árvore para outra? Qual é a razão desse deslocamento?", "Como os humanos podem passar de uma árvore para outra sem descer delas? Por que motivo fazem isso?".

Há animais que utilizam as árvores para alimentação e proteção. Os mais conhecidos são os macacos, os esquilos, as preguiças e os pássaros. A maioria dos mamíferos que usa árvores possui cauda para facilitar seu deslocamento. Em razão de sua estrutura física, os seres humanos precisam de equipamentos e de técnicas apropriadas para subir em árvores muito altas e passar

MODERNA

de uma para outra. Atualmente, além da coleta de alimentos, pesquisas científicas são realizadas nas copas dessas plantas.

Depois de feitos esses esclarecimentos, explique aos alunos o que é o arvorismo (ou o arborismo) com base nas informações fornecidas nos textos a seguir.

Análise e Compreensão

Ser humano e natureza

"Durante toda a história da humanidade, o homem[72] sempre esteve em contato com a natureza. Em algumas épocas, essa relação foi muito mais íntima, porém, em outras, foi desigual e predatória. Depois da Revolução Industrial, o elo entre o homem e a natureza começa a se desequilibrar, principalmente nas sociedades ocidentais. [...] Com a modernidade, as pessoas passaram a trabalhar e viver em centros urbanos, afastando-se dos ambientes naturais. Embora muitas vezes distantes da natureza, sabemos que tudo em nossa volta é criado em base de recursos naturais.

Afastadas dos ambientes naturais, as pessoas são levadas a buscar alternativas, principalmente para o tempo livre. A busca por alternativas de lazer explica, em parte, o interesse cada vez maior do homem por atividades que promovam aventura, inovação e desafio, e, em certa medida, imprevisto. Essas práticas alternativas podem promover, mesmo que por algum tempo, a redução de tensões decorrentes das relações sociais presentes no cotidiano [...].

A busca por ambientes naturais, muitas vezes detentores de imprevisibilidade, risco e desafio, tem se tornado cada vez mais frequente por diferentes motivos, que vão desde a ocupação do tempo livre, caminhando em trilhas para se sentir pertencente à natureza, até mesmo a autossuperação presente em corridas de aventura, que podem durar vários dias consecutivos.

Em busca de lazer, muitas vezes as pessoas desenvolvem alternativas que sejam próximas do mundo que conhecem. Mesmo em ambientes naturais, criam-se regras que servem, em certa medida, para 'organizar' ou mesmo reduzir os imprevistos presentes nesses ambientes" (MASSETTO; MORETTI, 2013, p. 41)[73].

Uma das intenções das Práticas Corporais de Aventura (PCAv) na escola, no geral, e do arvorismo, em particular, é proporcionar um pouco do exposto no texto desses autores de forma adaptada. É possível simular estruturas semelhantes à modalidade em árvores e postes do ambiente escolar, em alturas baixas, proporcionando a experiência, a vivência e o conhecimento dessa modalidade aos alunos, como se estivessem na natureza.

O arvorismo tem ajudado a difundir as PCAv no Brasil, pois famílias inteiras podem praticá-lo por ser uma atividade bem acessível e exigir poucos equipamentos. Trata-se de uma modalidade desenvolvida por pesquisadores que estudavam a vida nas árvores, na Costa Rica, país da América Central em meados da década de 1990. Essa prática consiste na travessia entre plataformas montadas no alto das copas das árvores, nas quais os praticantes percorrem um trajeto suspenso, ultrapassando diferentes tipos de obstáculos, como escadas verticais, pontes, tirolesas etc. Além de árvores, postes também podem servir de base para sua prática.



GEFF REIS/AGB PHOTO LIBRARY

Plataformas de arvorismo no Parque Ecológico Quedas do Rio Bonito, Lavras, MG, 2016.

72 Respeitamos o termo usado originalmente pelos autores, por isso, não substituímos por "ser humano".

73 MASSETTO, S. T.; MORETTI, A. R. In: BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Temos adaptado estruturas parecidas nas árvores e postes da escola, em alturas baixas, utilizando cordas, bancos diversos, corrimões, entre outros objetos, proporcionando aos alunos o acesso a essa modalidade.

Experimentação e Fruição



Nas atividades a seguir, os alunos vão conhecer alguns tipos de construções e de equipamentos usados para o deslocamento nas copas das árvores. Caso seja possível, leve para a aula vídeos e fotografias sobre arvorismo obtidos na internet.

1. Siga o mestre equilibrando

Objetivo: Relacionar as habilidades de equilíbrio com a superação dos obstáculos do arvorismo.

Materiais: bancos suecos e cordas

Procedimentos

Inicie a aula propondo à turma a prática do jogo "Siga o mestre". Escolha um aluno para ser o "mestre". Ele deve andar pelas linhas da quadra (ou nas linhas demarcadas em outro espaço) e os demais alunos devem segui-lo. Depois, proponha ao grupo a exploração de outros lugares e objetos que exigem equilíbrio – nunca correndo! –, como arquibancadas, bancos suecos ou mesmo cordas dispostas no chão. Lembre-se de promover a mudança do "mestre" para estimular a liderança e a criatividade.

2. Falsa baiana próxima ao chão

A falsa baiana é um dos obstáculos tradicionais do arvorismo e também pode ser usada para introduzir essa modalidade. Trata-se de uma técnica de transposição de cursos de água em que o praticante apoia os pés em uma corda bem tracionada de um lado a outro do obstáculo, e segura outra com as mãos, disposta de um lado a outro na altura da cabeça e também tracionada.

Objetivos: Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização do arvorismo. Experimentar um obstáculo tradicional do arvorismo e as habilidades inerentes à sua prática.

Material: cordas estáticas de 10 mm a 12 mm de espessura, de poliamida acetinada, com alma[74] (prefira sempre as cordas adequadas para grandes trações, como as de montanhismo, mas, nesta atividade, podem ser substituídas por cordas usadas em construção)

Procedimentos

Para amarrar as cordas a uma altura que seja de fácil acesso a todos os alunos, peça ao aluno mais baixo da turma (sem identificá-lo como o mais baixo) que estenda os braços para cima. Então, amarre uma das cordas de um poste a outro, tracionando-a de modo que fique na altura das mãos desse aluno. Coloque a outra corda estendida no chão e paralela à de cima.

Oriente os alunos a se deslocar colocando os pés na corda do chão e apoiando as mãos na corda tracionada.

Essa é uma atividade que também pode ser realizada por cadeirantes. Se necessário, abaixe um pouco mais a altura da corda.

74 Conjunto de fios (geralmente de náilon) torcidos e retorcidos que ficam na parte interna de uma corda.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

3. Falsa baiana sobre banco

Objetivos: Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização do arvorismo. Experimentar um obstáculo tradicional do arvorismo e as habilidades inerentes à sua prática.

Materiais: cordas estáticas de 10 mm a 12 mm de espessura, de poliamida acetinada, com alma (nesta atividade também podem ser utilizadas cordas de construção) e banco sueco (ou similar)

Procedimentos

Eleve um pouco a altura da corda de cima e coloque a outra sobre um banco sueco (ou similar). Peça aos alunos que se desloquem sobre a corda colocada no banco e com as mãos segurando a corda mais alta.

4. Falsa baiana aérea

Objetivos: Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização do arvorismo. Experimentar um obstáculo tradicional do arvorismo e as habilidades inerentes à sua prática.

Materiais: cordas estáticas de 10 mm a 12 mm de espessura, de poliamida acetinada, com alma; postes e árvores

Procedimentos

Tracione duas cordas entre dois postes (ou árvores) que suportem o peso dos alunos. A de baixo deve ficar a uma altura de, no máximo, 70 centímetros do chão. Quanto mais essa corda de baixo for tracionada, mais estabilidade vai proporcionar a quem se deslocar sobre ela. Tracione novamente a corda de cima considerando a altura dos braços estendidos do aluno mais baixo da turma.



DOTTA2

Falsa baiana adaptada em alambrado.

Para tracionar a corda, sugerimos o nó de caminhoneiro, também chamado de nó carioca e catau de tração. Caso não o conheça, sugerimos que aprenda a fazê-lo assistindo aos seguintes vídeos: *Nó de caminhoneiro (Nó carioca)*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=YpPZDyWvh7Q>. *Nó catau de tração, nó carioca ou nó de caminhoneiro*. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=d-JTn2YsggQ>. Acessos em: 13 jul. 2018.

Para garantir a segurança dos alunos e evitar o rompimento de cordas, enfatizamos que a espessura delas deve ser de, no mínimo, 10 mm. O ideal é utilizar cordas estáticas de montanhismo, porém elas são mais caras.

5. Arvorismo em circuito

Objetivos: Vivenciar o arvorismo próximo à sua prática na natureza. Realizar diferentes formas de equilíbrio e adaptações.

Materiais: cordas, fitas de *slackline*, bancos e brinquedos fixos de *playground*

Procedimentos

Crie a seguinte sequência de obstáculos simples, caracterizando o arvorismo: falsa baiana com corda no chão, em cima de um banco ou mureta e aérea. Inclua outros obstáculos de acordo com o espaço e possibilidades do local, como arquibancadas sinalizadas com giz, degraus de escada etc.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Dependendo da estrutura da escola, é possível adaptar um circuito próximo da realidade de um arvorismo. Um *playground* constitui uma ótima opção quando os brinquedos são bem estruturados e a atividade é realizada com regras de segurança. Nesse caso, imobilize os brinquedos móveis, como balanços, gangorras etc.



JULIANO MARQUES

Arvorismo adaptado ao *playground*.

Construção de valores

Debate sobre a inclusão de pessoas com deficiência

ATENÇÃO PARA A SEGURANÇA

Objetivos: Sensibilizar e refletir sobre a relação das práticas corporais do arvorismo com a adaptação e inclusão de pessoas com deficiência física ou intelectual.

Material: não é necessário

Procedimentos

Na roda final de conversa sobre as atividades anteriores, pergunte aos alunos se qualquer pessoa pode realizar o arvorismo. Em nossa experiência, todas as tarefas sugeridas podem ser realizadas por alunos com deficiência visual e com obesidade, sempre com sua supervisão ou a de um colega responsável e confiável. Alunos com deficiência intelectual podem executar as atividades se você os considerar aptos, garantindo-lhes a segurança.

Converse com os alunos sobre a utilização das árvores nessas práticas e sobre sua preservação. Ressalte a necessidade de proteção, tanto das árvores da escola e do bairro quanto das de florestas e demais áreas. Questione-os sobre as dificuldades de equilíbrio vivenciadas por eles e as diferenças entre os deslocamentos no chão, no banco e em determinada altura. Esses questionamentos estimulam os alunos a pensar sobre suas habilidades, seus limites e sua consciência corporal.

Para saber mais

- BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013.

  Ótima opção para conhecer as atividades de aventura mais viáveis para o profissional de Educação Física.

- DARIDO, S. C. (Org.). *Educação Física escolar*: compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.

  Obra fundamental para o profissional de Educação Física aprimorar e modernizar sua prática pedagógica.

Avaliação e Registro

Peça aos alunos que respondam às questões.

1. Explique a origem do arvorismo.
2. Qual é o papel dos obstáculos nessa prática?
3. De que modo as árvores são utilizadas?
4. O arvorismo é acessível às pessoas? Por quê?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Surfe

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Nas ondas do surfe escolar*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Aprender o que é surfe.
- Conhecer os tipos de prancha e o ambiente em que essa prática é realizada.
- Vivenciar movimentos típicos dessa modalidade de forma adaptada.

Para começar

Para o aprendizado do surfe nas escolas, é preciso fazer adaptações que superem paradigmas e dificuldades estruturais. Cabe salientar que o surfe será uma das modalidades esportivas nos Jogos Olímpicos de 2020, em Tóquio, no Japão.

Questione os alunos sobre como eles conheceram o surfe (na praia, na televisão, no cinema, por meio de amigos etc.). Caso seja possível, leve para a aula fotografias ou vídeos desse esporte, que podem ser obtidos na internet. Sugerimos a exibição da animação *Tá dando onda* (2007), de Ash Brannon e Chris Buck, que mostra pinguins surfistas. Para ampliar sua experiência e conhecimentos sobre esse esporte, acesse o vídeo ilustrativo *Praia da Pipa, escola de* surf *e aulas*, disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vlvoa07IBis>. Acesso em: 5 jul. 2018.

Análise e Compreensão

História do surfe

A maior evidência é de que o surfe tenha surgido há aproximadamente 1.500 anos no triângulo polinésio (Oceano Pacífico), formado pelas ilhas Cook, de Páscoa, Pitcairn, Samoa, Taiti, Tuvalu, Havaí, entre outras. No entanto, alguns historiadores apontam para sua origem no Peru, onde se afirmava que "nativos deslizavam sobre as ondas" em troncos de madeira.

Inicialmente, o surfe era privilégio dos reis e nobres daquela época, porém, à medida que eles substituíam suas pranchas por outras mais novas, as antigas eram dadas como presente aos súditos mais próximos, e assim por diante. Mais adiante, o surfe se tornou uma diversão popular e era praticado em família por aquele povo.

Em 1778, James Cook, um conquistador inglês, em expedição, conheceu o surfe e o difundiu pela Europa. Em seguida, o povo europeu migrou para o Havaí, levando consigo doenças que dizimaram as civilizações das ilhas. O surfe sempre foi praticado pelos nativos como uma forma de cerimônia religiosa, cultural e também social.

Séculos mais tarde, Duke Kahanamoku "fez ressurgir" o surfe, sendo o responsável pela popularização em todo o mundo. Em 1912, ao ganhar uma medalha de ouro de natação nas olimpíadas de Estocolmo (Suécia), ele emocionou o mundo dos esportes ao afirmar que sua forma de treinamento e condicionamento se baseava no *He'e nalu Surf*. De volta aos

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

EUA, Duke foi apelidado de "Homem-peixe" e, imediatamente, influenciou a Califórnia ao esporte e, posteriormente, por um estilo de vida caracterizado pelas atitudes de rebeldia da juventude californiana, estimulada pela sensação de liberdade e independência (SOUZA, 2013, p. 55)[75].

A partir daí, o surfe se disseminou pelo mundo.

Como trabalhar o surfe na escola

A dificuldade de grande parte das escolas em ter acesso a piscinas ou locais apropriados para atividades aquáticas é conhecida principalmente quando são considerados, na concepção das estruturas escolares, o ponto de vista pedagógico e a segurança dos alunos.

Cabe ressaltar que, na maioria das escolas de surfe, o aprendizado de conceitos e técnicas ocorre fora da água, em pranchas desenhadas na areia da praia. A observação dos formatos dos vários tipos de prancha já seria interessante para ampliar o conhecimento dos alunos sobre a modalidade.

Se houver segurança adequada para a utilização de uma piscina próxima da escola, não se deve desperdiçar essa oportunidade desde que você sinta que a turma tem condições de participar de atividades em um meio aquático. A maioria das cidades litorâneas já possui uma cultura praiana, facilitando intervenções pedagógicas na areia e na parte rasa do mar.

No início de um trabalho sobre surfe é possível utilizar pranchas adaptadas de isopor ou de madeira, ou mesmo colchonetes. Se, com o tempo, esse conteúdo for bem aceito, recomendamos o uso de pranchas. Dependendo das condições financeiras dos alunos, elas podem ser alugadas ou montadas em parceria com lojas e escolas de surfe.

Experimentação e Fruição



Caso disponha de uma prancha, use-a para trabalhar conceitos em sala de aula e, posteriormente, leve-a para a quadra para os procedimentos didáticos. Se não tiver uma, desenhe-a no piso ou em outro espaço.





FOTOS: DOTTA2

Técnicas presentes no surfe.

1. Quais os tipos de prancha?

Objetivos: Apresentar os tipos principais de prancha e experimentar técnicas de surfistas.

Materiais: giz e colchonetes

75 SOUZA, J. C. M. de. In: BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Procedimentos

Desenhe no piso do pátio ou da quadra vários tipos de prancha, como os mostrados abaixo. Não há necessidade de aprofundar as diferenças de uso ou de técnicas de cada tipo.

Tipos de prancha



Pranchinha. Prancha eclética adequada a todas as condições de ondas, pois oferece um bom equilíbrio entre velocidade e manobrabilidade.



Fun board. Por seu tamanho e espessura, é uma boa opção para surfistas principiantes, pois é estável e manobrável, e para dias com ondas pequenas e de pouca força.



Gun. Adequada para surfistas experientes. Seu *design* afiado e longo faz com que seja muito estável, perfeita para surfar grandes ondas.



Longboard. É pioneira no surfe popular em sua expansão. Grande e de ponta arredondada, é ideal para ondas pequenas e médias.

ILUSTRAÇÕES: DIOGO SAUT



JULIANO MARQUES

Exemplo de desenho de prancha no piso, com colchonete dentro.

Em seguida, organize os alunos em duplas ou trios para uma representação. Peça-lhes que coloquem um colchonete dentro da "prancha" e que fiquem de bruços sobre ele. Pode-se usar somente o piso, caso esteja limpo. Oriente-os a escolher o tipo de prancha que quiserem, pois é o primeiro contato deles com a modalidade no ambiente escolar. Dependendo da estrutura da escola, as pranchas podem ser representadas por bancos suecos, papelões, cartolinas ou objetos similares.

O surfe é um esporte que requer equilíbrio e coordenação e seus adeptos precisam realizar uma série de movimentos importantes que lhes permitam ficar em pé rapidamente sobre a prancha. Para ensinar esses movimentos aos alunos, instrua-os a fazer as manobras a seguir ao seu comando, como se estivessem no mar.

Comando 1: "remar". O surfista rema deitado de bruços na prancha em direção à arrebentação das ondas.

Comando 2: "parar de remar e se preparar para a onda apoiando as mãos na prancha" próximo ao local em que ela começa a quebrar.

Comando 3: "remar rápido". Quando uma onda considerada boa se aproxima, o surfista rema com mais força para alcançá-la. Essa etapa, conhecida por "pegar a onda", requer uma força maior dos braços.

Comando 4: "ficar em pé". Pouco antes de a onda começar a quebrar, ele empurra a prancha para baixo, como se estivesse fazendo uma flexão de braços, ao mesmo tempo que puxa as pernas para baixo do corpo, firma os pés e fica em pé (subida rápida).

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Comando 5: Oriente os alunos a manter um pé na frente e outro atrás da prancha, bem como a flexionar um pouco as pernas, simulando surfar no mar.

Comando 6: "a onda quebrou". O surfista deita-se novamente de bruços sobre a prancha e reinicia a sequência.

2. Onda e vento

Objetivo: Trabalhar conceitos básicos de surfe em situação lúdica, verificando os diferentes tipos de prancha.

Materiais: giz e colchonetes

Procedimentos

Depois de todos entenderem os movimentos básicos, peça aos alunos que fiquem de bruços sobre uma prancha de sua preferência. Ao comando "onda", eles devem se levantar e surfar por alguns segundos. Ao comando "vento", eles trocam de prancha.

Repetir a atividade até que todos tenham experimentado os quatro tipos de prancha.

3. Onda e prancha

Objetivo: Concretizar os movimentos do surfe em situação de jogo.

Materiais: giz e colchonetes

Procedimentos

Assim que os alunos tiverem um conhecimento básico do surfe, verifique se eles conseguiram contextualizar os conceitos ao realizar o jogo "vivo ou morto", trocando os comandos para "onda ou prancha" (PEREIRA; ARMBRUST, 2010)[76].

Ao comando "onda", eles se levantam e simulam o movimento do surfe. Ao comando "prancha", eles ficam de bruços e remam, simulando romper as ondas à sua frente.

Assim como no jogo "vivo ou morto", você pode tentar confundi-los mudando a sequência dos comandos. Além disso, varie as posições em pé, pedindo aos alunos que fiquem num pé só ou que inventem manobras.

Para aumentar os desafios, você pode inserir o "vento" no jogo. Quando disser "vento", os alunos devem trocar de prancha, porém haverá uma prancha a menos e um aluno ficará na "praia". No momento da troca, o aluno da "praia" deve tentar encontrar uma prancha com os colegas. Quem não conseguir, deve ir para a "praia" e esperar novo comando.

Fique atento para não deixar um aluno ficar na praia (de fora) muitas vezes. Se for o caso, mude a estratégia para inseri-lo.

Discussão

Ao término da atividade, consulte a turma sobre os cuidados que todo surfista deve ter ao entrar no mar, como manter a prancha presa ao tornozelo, evitar choques com banhistas e colegas, não entrar em mar agitado e com ondas muito grandes, ler os avisos de perigo colocados pelos salva-vidas, entre outros.



Construção de valores

Surfe inclusivo

Objetivos: Explorar o surfe com o uso de vendas nos olhos e promover debate sobre a possibilidade de pessoas com deficiência realizar práticas corporais de aventura.

76 PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. *Pedagogia da aventura*: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí: Fontoura, 2010.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Materiais: giz, colchonetes e vendas

Procedimento

Depois de algumas repetições na execução da subida rápida na prancha/colchonete, coloque vendas nos alunos para que eles tentem realizar esses mesmos movimentos sem o sentido da visão.

Discussão

Pergunte-lhes sobre as diferenças entre surfar com e sem as vendas, bem como se é possível adaptarmos a prática do surfe para uma pessoa com deficiência visual.

Nos *links* sugeridos a seguir, você encontra experiências de surfistas com deficiência visual.

"Sem conseguir surfar de olho fechado, Slater se emociona com surfista cego". Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/radicais/surfe/noticia/2013/05/sem-conseguir-surfar-de-olho-fechado-slater-se-emociona-com-surfista-cego.html>. Acesso em: 17 jul. 2018.

"Brasileiro cego dá aula de superação ao surfar no Hawaii e andar de *skate*". Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/programas/esporte-espetacular/noticia/2013/09/brasileiro-cego-da-aula-de-superacao-ao-surfar-no-hawaii-e-andar-de-skate.html>. Acesso em: 17 jul. 2018.

Para saber mais

- PEREIRA, D. W.; ARMBRUST, I. *Pedagogia da aventura*: os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí: Fontoura, 2010.

  Esse livro dá dicas de como tornar as aulas de Educação Física escolar mais prazerosas para os alunos.
- Alma *surf*.

  Página disponibiliza informações variadas e de interesse dos surfistas. Disponível em: <http://www.almasurf.com.br/>. Acesso em: 14 jul. 2018.
- Adaptsurf.

  Associação que promove a inclusão social das pessoas com deficiência ou mobilidade reduzida. Disponível em: <http://adaptsurf.org.br/>. Acesso em: 14 jul. 2018.
- Kelly Slater South Africa.

  Maior surfista de todos os tempos. Disponível em: <http://www.youtube.com/watch?v=1lyv16GrhQo>. Acesso em: 18 jul. 2018.
- Gabriel Medina Mirage Boardshorts.

  O brasileiro campeão mundial de surfe. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=z8W--3P7Ho8>. Acesso em: 18 jul. 2018.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que citem dois tipos de prancha.
2. Peça que expliquem os movimentos que um surfista deve fazer para "pegar ondas".
3. Pergunte: "Quais são as diferenças entre a prática de surfe na escola e no mar?".

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

9º ANO

DANÇAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF12) Experimentar, fruir e recriar danças de salão, valorizando a diversidade cultural e respeitando a tradição dessas culturas.*
- *(EF89EF13) Planejar e utilizar estratégias para se apropriar dos elementos constitutivos (ritmo, espaço, gestos) das danças de salão.*
- *(EF89EF14) Discutir estereótipos e preconceitos relativos às danças de salão e demais práticas corporais e propor alternativas para sua superação.*
- *(EF89EF15) Analisar as características (ritmos, gestos, coreografias e músicas) das danças de salão, bem como suas transformações históricas e os grupos de origem.*
- *Competências gerais: 3, 4, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 7, 8 e 10*

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento Projeto Integrador
- *Caminho das emoções - rumo à paz*

Sequências Didáticas
- *Samba-rock*
- *Samba de gafieira*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
- Videoaula: *Danças de salão - Ritmos nordestinos*

TEMA

Danças de salão: o forró

Objetivos

- Conhecer e valorizar as danças de salão como manifestações culturais relevantes, em especial, o forró.
- Experimentar essa prática, bem como seus gestos, espaços e ritmos.
- Valorizar o forró como dança de salão brasileira.

Para começar

Como o forró é bem conhecido em nosso país, apresente aos alunos uma seleção de canções com esse ritmo. Enquanto eles ouvem as músicas, incentive-os a participar dessa conversa inicial fazendo algumas perguntas: "Qual estilo de música está tocando?", "Quem já dançou forró? É fácil ou difícil? Por quê?", "Onde e quando as pessoas podem dançar esse ritmo?", "Por que o forró é tão popular no Brasil?".

Essa conversa é importante para você fazer um levantamento do que os alunos sabem sobre o forró e levá-los a valorizar essa dança de salão muito apreciada pelos brasileiros.



RUBENS CHAVES/PULSAR IMAGENS

Casais dançam o forró no arraial do Sítio São João, Campina Grande (PB), 2015.

MODERNA

Análise e Compreensão

Para conhecer mais sobre o forró

O forró é uma dança de salão genuinamente brasileira. Segundo Cascudo (2012)[77], o termo derivou provavelmente do verbete "forrobodó", que possui origem africana e significa "arrasta-pé", "farra" ou "confusão". Para esse pesquisador da cultura popular, o forró se configurava em uma festa que foi transformada em ritmo e, posteriormente, em dança.

No entanto, há uma crença popular de que o termo forró deriva da expressão inglesa *for all*, cuja tradução é "para todos". Uma das diversas versões relacionadas com essa associação nos leva ao início do século XX, para a construção da ferrovia Great Western, em Pernambuco. Segundo essa versão, os trabalhadores ingleses envolvidos com a obra empregavam a expressão quando promoviam festas abertas para todos. Os nordestinos a pronunciavam "forró" e, dessa forma, teriam surgido o ritmo e a dança. Contudo, não há referências históricas que confirmem essa versão, pois a palavra forró já constava em registros anteriores à chegada dos ingleses para a construção da referida ferrovia.

O forró é uma dança de salão apreciada em todo o território nacional e caracterizada pelo ritmo da zabumba, do triângulo e da sanfona. Segundo Jacinto (2001)[78], vários ritmos nordestinos são utilizados como base para essa manifestação cultural, como o baião, o xote, o xaxado e o coco. Para esse autor, apesar das marcações rítmicas diferentes desses estilos, elas são, por vezes, denotadas como "forró", de modo que seus passos típicos acabam sendo empregados.

Neste momento, não vamos problematizar as diferenças rítmicas entre os estilos tocados nas festas denominadas "forró", todavia é importante que você explique aos alunos a existência de três eixos distintos que recebem essa nomenclatura: o forró como dança, como gênero musical e como festa. Ressalte que, nesse material, a conotação que nos interessa é a de dança.

O forró cativa a todos com seus passos alegres e contagiantes, marcando o salão com os movimentos dos pés próximos ao solo. No Nordeste, por ser a região de sua origem, essa manifestação é muito significativa, estando presente na maioria dos festejos da região, com destaque para as festas juninas.

Experimentação e Fruição



1. Forró

Objetivos: Experimentar e fruir passos do forró. Planejar e utilizar ritmo, espaço e gestos dessa dança. Respeitar as potencialidades de todos para essa prática.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas de forró (Sugestões: *Numa sala de reboco*, de Luiz Gonzaga. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UtpI8eB_2Gw>. *Nosso xote*, de Bicho de Pé. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ni8S1ZTvVEc>. Acessos em: 18 jul. 2018.)

77 CASCUDO, L. C. *Dicionário do folclore brasileiro*. São Paulo: Global, 2012.
78 JACINTO, S. Puxe o fole Zé. In: PESSOA, S. *Bate o mancá*: o povo dos canaviais. [S.l.]: Natasha Records, 2001. 1 CD. Faixa 4.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Procedimentos

Passo básico: "dois pra lá, dois pra cá"

O passo básico do forró também parte do tradicional "dois pra lá, dois pra cá". Então, você pode explorar os conhecimentos já desenvolvidos com os alunos no bolero (tema abordado no 8º ano) e transpor para este momento. O que muda no forró é a postura e, principalmente, o ritmo, que é mais acelerado. Além disso, os dançarinos têm mais liberdade para exagerar em movimentos de quadril e giros.

Para desenvolver o passo "dois pra lá, dois pra cá", os alunos devem afastar a perna direita da esquerda lateralmente e, depois, aproximar a perna esquerda da direita, repetindo essa sequência mais uma vez. Em seguida, é a perna esquerda que os alunos devem afastar da direita lateralmente e, na continuidade, aproximar a perna direita da esquerda, repetindo também essa sequência. Como referência, veja as fotos desse passo na página 139.

Em um primeiro momento, os alunos podem explorar esses passos sozinhos e, depois, vivenciá-los a dois considerando suas experiências prévias com o bolero.

Relembre a posição inicial de dança: o condutor, com o braço esquerdo levantado, recebe a mão direita do conduzido. O outro braço do condutor fica apoiado um pouco acima da cintura do parceiro, na parte de trás. Já o do conduzido se apoia na região da escápula do colega (nas costas).

Ensine o passo e coloque a música de modo que eles tentem realizar a movimentação no ritmo.

Abertura

A abertura é um passo muito importante do forró, pois constitui uma base para os giros, que serão aprendidos posteriormente.

Oriente a dupla a fazer um passo básico "dois pra lá, dois pra cá" completo e a soltar os braços de base (e as mãos) ao finalizá-lo (A).



FOTOS: DOTTA2

Posição inicial para o passo de abertura.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

O condutor deve então abrir a perna esquerda para trás, ao mesmo tempo que o conduzido leva a perna direita para trás. O braço direito do condutor e o esquerdo do conduzido continuam conectados (B).

A perna esquerda do condutor e a direita do conduzido voltam ao centro e o contato das mãos é retomado (C).





FOTOS: DOTTA2

Para finalizar o passo, a perna direita do condutor e a esquerda do conduzido vão para trás (D). É o mesmo passo anterior, só que para o outro lado. Nesse caso, o braço esquerdo do condutor e o direito do conduzido ficam conectados.



Agora, é só repetir a abertura para um lado e para o outro.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Giro do conduzido

Oriente o par a executar um passo básico completo (dois pra lá, dois pra cá). O giro do conduzido deve ser feito depois do passo "abertura". Quando cada aluno estiver em uma posição central da "abertura", isto é, com os dois pés um de frente para o outro, eles realizam o passo de transição "pisa atrás". Para isso, o condutor posiciona a perna esquerda para trás e o conduzido leva a perna direita também para trás. Ao mesmo tempo, ambos fazem um movimento com os dois braços, esticando-os (A).



FOTOS: DOTTA2

Posição inicial para o passo giro do conduzido.

A partir dessa posição, o condutor deve soltar o braço direito, e o conduzido, o esquerdo. Ambos levantam o outro braço (esquerdo do condutor e direito do conduzido), formando um desenho triangular. Essa formação lembra o teto de um tipo de casa, assim como aconteceu em um passo do bolero (B).

Para que o giro seja executado, oriente os condutores e os conduzidos a trocar de lugar. Favorecido pelo posicionamento dos braços, o conduzido dá as costas ao condutor e avança a perna direita sem, contudo, entrar pelo teto da casa. Cabe ao condutor adiantar a perna esquerda (C).



Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Para finalizar, o condutor, que está na posição (C), sai dessa posição com a perna direita atrás de si, e o conduzido, com a perna esquerda, invertendo as posições iniciais (D). Terminado o giro do conduzido, os pares podem unir novamente os braços e repetir a sequência.





FOTOS: DOTTA2

Sugira aos alunos que experimentem os passos nas duas posições e coloque músicas para que eles tenham tempo para explorar os movimentos pelo salão.

Chuveirinho

Instrua cada par a executar um passo básico completo (dois pra lá, dois pra cá). O chuveirinho pode ser realizado depois do passo de transição "pisa atrás" (A), aprendido anteriormente.





Posição inicial para o passo chuveirinho.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODELA

Quando condutor e conduzido "pisarem atrás", os dois devem levantar os braços (B) para dar entrada no passo. Nesse momento, os condutores fazem um leve movimento para a frente, induzindo os conduzidos a executar meio giro de modo que eles fiquem de costas para o condutor com os pés em paralelo (C). É importante destacar que o contato das mãos deve ser suave; pois, durante a transição da posição (B) para a (C), as mãos do conduzido deslizam nas do condutor, facilitando a execução do movimento.





FOTOS: DOTTA2

Uma vez nessa posição, os conduzidos pisam atrás com a perna esquerda, e os condutores, com a direita (D). Nesse momento, eles devem se olhar. Depois de feito esse passo para um lado, eles o repetem para o outro lado (E), invertendo a perna que pisa atrás.





Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Uma contagem em quatro momentos pode auxiliar na execução do passo: no um e dois, ambos pisam atrás e voltam para o centro; no três e quatro, eles pisam para o outro lado e retornam ao centro.

Bate quadril

A posição para iniciar esse passo é a central do chuveirinho, ou seja, com os braços levantados e sem pisar atrás (A), o condutor desce os braços e entrelaça o conduzido.

Em um segundo momento, o condutor traz o conduzido para o seu lado direito e bate levemente um quadril no outro (B). O conduzido passa pela frente do condutor (C) e bate o quadril do outro lado (D).





Posição para o início do passo bate quadril.





FOTOS: DOTTA2

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Saída do bate quadril

Há várias possibilidades de retorno desse movimento ao passo básico, como a sugerida a seguir.

O condutor solta a mão direita do conduzido (A), que deve se "desenrolar", ou seja, fazer um giro completo (B). Ao final desse giro, os pares ficam novamente na posição inicial de dança e recuperam o passo básico (C).



FOTOS: DOTTA2

Uma das posições iniciais para retornar ao passo básico.



Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

2. Construção coreográfica

Objetivos: Oportunizar a construção coreográfica do forró. Proporcionar a apropriação do ritmo, do espaço e dos gestos do forró por meio da composição de coreografias.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e músicas diversas de forró

Procedimentos

Organize os alunos em pequenos grupos e oriente-os a escolher uma música de forró de sua preferência. Explique que cada grupo deve realizar uma coreografia explorando os passos aprendidos em aula, além de outros. Você pode estabelecer um número mínimo de passos novos que eles precisam introduzir. Sugerimos que sejam três.

No dia da apresentação, estimule os alunos a vestir roupas típicas do forró. Convide o professor de Arte para ajudá-los na elaboração e customização de figurinos. Se considerar oportuno, organize um festival e convide os familiares para prestigiar as produções coletivas dos alunos.

Construção de valores



Dança sem o sentido da audição

Objetivos: Vivenciar a dança de salão com interferências ao sentido da audição. Reconhecer e valorizar o potencial da pessoa com deficiência. Não assumir nenhum posicionamento discriminatório ou preconceituoso em relação ao potencial de todos para a dança.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de músicas (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador), músicas de forró, celulares e fones de ouvido

Sugestões: Há alternativas para simular a deficiência auditiva total ou parcial. Em vez de música em outro ritmo nos fones de ouvido, é possível usar gravação de ruídos ou vozes abafadas. Ou, em vez dos fones de ouvido, podem ser usados tampões nas orelhas e deixar o volume da música baixo para os que ouvem.

Procedimentos

Peça aos alunos que levem fones de ouvido para essa aula e solicite a eles que coloquem músicas com diferentes ritmos nos celulares. O objetivo desse procedimento é produzir interferências no sentido da audição.

Importante: Ressalte a eles que não coloquem a audição em risco extrapolando o volume do som.

Forme duplas em que apenas um dos alunos esteja com os fones de ouvido. Oriente o seu parceiro a auxiliá-lo na execução dos passos e no acompanhamento do ritmo explorado na aula.

Coloque uma música de forró e solicite aos alunos que tentem executar os passos que foram aprendidos durante as atividades.

Promova trocas entre eles para que todos dancem com os fones de ouvido.

Dica: Caso não seja possível desenvolver a atividade com esses fones, coloque ritmos diversos no som comum e peça aos alunos que executem os passos de forró. Outra possibilidade é desafiá-los a dançar sem música.

Discussão

Promova uma discussão com os alunos sobre a atividade: "Como foi a experiência de executar os passos de forró com as interferências na audição? O que vocês sentiram?", "Alguém ficou com

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

medo de conduzir ou de ser conduzido? Por quê?", "O que dificultou a condução do colega e qual dificuldade você sentiu ao ser conduzido por ele?".

Incentive os alunos a refletir sobre o potencial das pessoas com deficiência para a realização de práticas corporais. Ressalte que suas limitações não as impedem de vivenciar esses saberes. É muito importante reconhecer esse potencial e explorar junto aos alunos que todos possuem direito às aulas de Educação Física.

Caso haja em sua turma alunos com deficiência auditiva, a dança de salão é uma manifestação que pode auxiliar em sua inclusão, pois o parceiro pode lhe dar apoio na condução dos movimentos. Fique atento para que suas limitações sejam respeitadas e que eles não sejam, de nenhuma forma, "puxados" durante a execução dos passos, mas orientados.

Permita a esses alunos compartilhar suas experiências com as aulas de Educação Física e, em particular, com as de forró. Trata-se de uma troca de experiências muito importante para todos os envolvidos no processo de aprendizagem.

Para saber mais

- Aula de forró: passo básico.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2MqwtVcI4V4>. Acesso em: 19 jul. 2018.
- Aula de forró: giro da dama (do conduzido).

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DPyjfH5-5nA&t=2s>. Acesso em: 19 jul. 2018.
- Aula de forró: passo do chuveirinho.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=6Pw_Gwr-Jm8>. Acesso em: 19 jul. 2018.
- QUADROS JÚNIOR, A. C.; VOLP, C. M. *Forró universitário*: a tradução do forró nordestino no Sudeste brasileiro. *Revista Motriz*: Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 127-130, maio/ago. 2005. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/12JAC.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2018.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que contextualizem a principal origem do termo forró. Ao final, eles devem fazer um relato de suas experiências prévias com a dança de salão.

2. Peça aos alunos que pesquisem (ou produzam) um vídeo que ensine algum passo de forró. Cada par deve reproduzir a composição escolhida. Por fim, promova uma exibição dos materiais pesquisados (ou produzidos) pelos alunos.

9º ANO

GINÁSTICAS

Habilidade e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF11) Identificar as diferenças e semelhanças entre a ginástica de conscientização corporal e as de condicionamento físico e discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde, bem-estar e cuidado consigo mesmo.*
- *Competências gerais: 1, 8 e 9*
- *Competências de Linguagens: 2 e 3*
- *Competências de Educação Física: 2, 3 e 7*

TEMA

Ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico: diferenças e semelhanças

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
- *Linguagem corporal: da conscientização à expressão corporal*

Sequências Didáticas
- *Ginástica de conscientização corporal e de condicionamento físico*
- *Antiginástica?*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Conhecer e experimentar um tipo de ginástica de condicionamento físico e a antiginástica.
- Discutir como a prática de cada uma dessas manifestações pode contribuir para a melhoria das condições de vida, saúde e bem-estar das pessoas.

Para começar

Inicie uma conversa com os alunos a fim de verificar o conhecimento deles sobre diferenças e semelhanças entre as ginásticas de conscientização corporal e as de condicionamento físico.

As seguintes questões podem auxiliá-lo nessa introdução ao tema: "O que vocês entendem por ginásticas de conscientização corporal? Conhecem exemplos dessa prática?", "Que características elas possuem que as diferenciam das ginásticas de condicionamento físico?".

Depois das considerações dos alunos, explique a eles que as ginásticas de conscientização corporal estão mais centradas no conhecimento do próprio corpo e do seu estado e que as de condicionamento físico estão mais focadas na repetição mecânica de exercícios, sem uma proposta de reflexão sobre o que acontece com o corpo e os sentidos.

MODERNA

Análise e Compreensão

Conscientização corporal *versus* condicionamento físico

As ginásticas de conscientização corporal começaram a se destacar no Brasil por volta da década de 1960, com o movimento da "contracultura", originado de várias vertentes da sociedade e de outras culturas. Esse movimento defendia a luta contra diversos tipos de discriminação, além de buscar valores que prezavam a liberdade, a igualdade, o não consumismo e a não violência.

Nas práticas corporais, esse movimento interferiu na concepção e relação com o corpo e na atividade física. Naquela década, as atenções se voltaram para o Oriente e para as práticas de introspecção, de contato com a natureza, de suavidade, de não padronização dos movimentos, de respeito às individualidades, entre outras. Essa busca explica a denominação "ginásticas de conscientização corporal", pois pressupõe atenção e tomada de consciência maior do praticante em relação a seus movimentos e sentidos. São exemplos dessas atividades a meditação, a ioga, o pilates, o *tai chi chuan*, a massagem, a automassagem, a antiginástica, entre outras.

As características dessas práticas divergem de outros tipos de ginástica presentes em nossa cultura, como as direcionadas ao esporte de competição, à repetição mecânica de movimentos, à padronização dos exercícios e ao condicionamento físico, sem a valorização de outros aspectos, como a introspecção ou a sensibilidade (no 6º ano há um tema que define a ginástica de condicionamento físico e trata dela).

A antiginástica, por exemplo, é um método que foca no relaxamento da musculatura e na correção dos defeitos posturais. O termo surgiu como oposição ao conceito de *fitness*, ou seja, contra o esforço excessivo que alguns tipos de ginástica de academia exigem dos praticantes. A proposta da antiginástica é harmonizar e equilibrar esses movimentos, bem como o funcionamento do corpo, principalmente por meio de alongamentos e relaxamentos.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição



1. Circuito de condicionamento físico

Objetivos: Conhecer e experimentar um tipo de ginástica de condicionamento físico.

Materiais: colchonetes, *steps* (degraus) e cordas individuais

Procedimentos

Elabore um circuito de condicionamento físico considerando os materiais disponíveis na escola. Organize os alunos em grupos e oriente cada um deles a começar em uma estação. Ao seu comando, todos iniciam as atividades. Depois de determinado tempo (dois ou três minutos), os grupos trocam de estação. A atividade termina quando todos passarem pelas cinco estações.

Sugestão de circuito:

Estação 1: fazer abdominais (sobre colchonetes); estação 2: subir e descer degraus (podem ser utilizados *steps*, tijolos, caixas de madeira etc.); estação 3: realizar polichinelos; estação 4: executar flexões de braço (sobre colchonetes); e estação 5: pular corda (individualmente).

2. Antiginástica

Objetivos: Conhecer e experimentar um tipo de ginástica de conscientização corporal.

Material: colchonetes

Procedimentos

Para que os alunos experimentem a antiginástica, sugerimos a seguinte sequência de atividades.

a) Peça a eles que se deitem em decúbito dorsal (de barriga para cima) e que deixem os pés apoiados no chão, com as pernas flexionadas e um pouco separadas uma da outra. Oriente-os a colocar as mãos sobre as costelas dianteiras, acima da cintura, e a sentir os movimentos delas quando respiram.



Técnica de relaxamento.

b) Em um segundo momento, os alunos devem usar as mãos dispostas sobre as costelas para puxar, para cima, a pele e os músculos daquela parte do corpo. Instrua-os a fazer isso inspirando pelo nariz ao mesmo tempo que imaginam que essa inspiração preenche todos os pulmões. Peça-lhes que expirem também pelo nariz e que mantenham as mãos puxando o tecido localizado sobre as costelas (seria bom para eles ter a impressão de que o volume de ar que entra nos pulmões é maior do que o que sai deles). A respiração precisa ser feita desse modo várias vezes.

c) Peça aos alunos que fiquem sentados e que virem lentamente a cabeça na direção do ombro esquerdo e, depois, na direção do direito, como se eles quisessem olhar para trás. Oriente-os a segurar, com as mãos, a pele e os músculos da nuca ao mesmo tempo que soltam os maxilares e a língua. Peça-lhes que façam pequenos movimentos com a cabeça várias vezes, para cima e para baixo, e, depois, que a movimentem para os lados, também várias vezes. Em seguida, instrua-os a fazer pequenos círculos imaginários com a ponta do nariz e a novamente olhar para trás pela direita e, depois, pela esquerda.

d) Oriente os alunos a ficar novamente em decúbito dorsal, com os pés no chão, as pernas flexionadas e um pouco afastadas uma da outra e a nuca estendida (queixo perto do pescoço). Peça a eles que segurem com a mão direita o pé direito e tentem suavemente estender a perna direita obliquamente para cima. Certifique-se de que conservem a coluna do modo mais plano possível, eliminando qualquer tensão dos ombros e deixando alongada a metade direita das costas. Solicite a eles que organizem a respiração: ao expirar, eles devem estender as pernas e, ao inspirar, flexioná-las. Esses movimentos precisam ser feitos lentamente e apenas algumas vezes. Depois, instrua-os a parar o esforço e a se estenderem completamente sobre o colchonete. Na sequência, peça que repitam os procedimentos com a mão e o pé esquerdos (BERTHERAT; BERNSTEIN, 2010)[79].

79 BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. *O corpo tem suas razões*. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Discussão

Reúna os alunos em roda e proponha a eles uma reflexão sobre as atividades vivenciadas. Verifique se todos conseguiram identificar as diferenças entre as ginásticas de conscientização corporal (antiginástica) e as de condicionamento físico. Enfatize que, no primeiro caso, o foco está na percepção do próprio corpo e de suas reações e que, no segundo caso, a meta é a realização de esforço físico, não havendo necessidade de uma reflexão sobre o que se faz e se sente.

Se considerar oportuno, incentive o debate por meio de alguns questionamentos: "Vocês conseguiram perceber as diferenças entre a atividade realizada no circuito de ginástica e a da antiginástica? Quais são?", "De qual tipo de ginástica vocês mais gostaram? Por quê?", "Quais são os benefícios proporcionados por essas duas práticas?".

Explique aos alunos que tanto a ginástica de conscientização corporal quanto a de condicionamento físico prezam pela manutenção da boa forma e da saúde. Ressalte que na ginástica de conscientização corporal são utilizadas técnicas alternativas para que seus praticantes conheçam o estado do corpo e suas necessidades. Na ginástica de condicionamento físico predominam exercícios, em sua maioria, repetitivos, com uso de sobrecarga e aumento da intensidade com o passar do tempo. O foco é o bom desempenho dos sistemas cardiovascular e respiratório.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Construção de valores



Massagem em duplas

Objetivos: Conhecer e experimentar um tipo de prática de conscientização corporal. Verificar as próprias atitudes ao fazer massagem no colega. Identificar as sensações proporcionadas pela massagem.

Materiais: colchonetes (ou toalhas) e bolas (de tênis ou de papel)

Procedimentos

Organize os alunos em duplas e oriente-os a sentar de modo confortável nos colchonetes. Explique que um deles deve ficar de costas para o outro a fim de ser massageado nas costas e nos braços por meio de uma bola manipulada pelo colega. Instrua-os sobre os movimentos que podem ser executados na massagem, como os sugeridos a seguir.

Peça ao aluno responsável pela massagem que faça movimentos circulares com a bola nos ombros e no pescoço do colega. Pergunte a quem recebe a massagem se a intensidade (força) dos movimentos com a bola está adequada ou não. Ressalte que a massagem, para ser confortável, não pode causar dor.

Oriente o "massagista" a deslizar a bola pelo centro das costas, passando-a pelas vértebras da coluna, até chegar próximo à cintura. Ele também deve fazer movimentos circulares nas laterais das costas, passando a bola pelas costelas.

Depois, instrua o aluno a segurar uma das mãos do colega de modo que o braço dele fique confortavelmente estendido e a fazer movimentos circulares com a bola do ombro até a palma da mão do colega. Esses movimentos devem ser repetidos no outro braço.

Inverta a posição dos alunos ao término da massagem.

Discussão

Procure saber como os alunos se sentiram durante a massagem, tanto quando massagistas como quando massageados. Verifique se as sensações deles foram mais positivas (de prazer, alívio, descontração e conforto) ou negativas (se sentiram dor, desconforto e irritação). Nessa conversa, ressalte que a massagem corporal deve ser prazerosa, proporcionando alívio das tensões e relaxamento.

Esse levantamento pode ser conduzido por meio de perguntas: "Como você se sentiu ao massagear seu colega e ao ser massageado por ele? Por quê?", "Quais emoções o colega expressou ao ser massageado?" (Dor, timidez, relaxamento, prazer, desconforto etc.), "Quais estruturas você identificou nas costas dele?" (Ossos da coluna vertebral, costelas, músculos etc.).

Ao término dessa discussão, reitere a necessidade de respeito à integridade física dos colegas e de ser cuidadoso com o corpo do outro.

Para saber mais

- O que é a antiginástica.

  O vídeo explica o método da antiginástica, como funciona e seus principais benefícios.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=IXoCmLQyjn8>. Acesso em: 20 jul. 2018.

- Classificação das ginásticas.

  Exibição de uma proposta de classificação da ginástica.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=9lQWcQPDcL8&t=33s>. Acesso em: 21 jul. 2018.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que expliquem as principais diferenças entre as ginásticas de conscientização corporal e as de condicionamento físico.

2. Oriente-os a pesquisar um tipo de ginástica de conscientização corporal e um de condicionamento físico e peça a eles que indiquem ao menos uma vantagem na prática dos tipos de ginástica pesquisados.

3. Proponha aos alunos que, em casa, convidem um ou mais familiares para fazer a antiginástica, reproduzindo alguns dos movimentos vivenciados em aula. Em seguida, eles devem entrevistar seu(s) convidado(s) e anotar as respostas. Sugestões de perguntas:

   - "Você já conhecia ou havia praticado alguma ginástica de conscientização corporal?"
   - "Como você se sentiu ao realizar a antiginástica?"

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

9º ANO

ESPORTES

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF01) Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro e técnico) e fruir os esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.*
- *(EF89EF02) Praticar um ou mais esportes de rede/parede, campo e taco, invasão e combate oferecidos pela escola, usando habilidades técnico-táticas básicas.*
- *(EF89EF03) Formular e utilizar estratégias para solucionar os desafios técnicos e táticos, tanto nos esportes de campo e taco, rede/parede, invasão e combate como nas modalidades esportivas escolhidas para praticar de forma específica.*
- *(EF89EF04) 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: rede/parede, campo e taco, invasão e combate.*
- *(EF89EF05) Identificar as transformações históricas do fenômeno esportivo e discutir alguns de seus problemas (doping, corrupção, violência etc.) e a forma como as mídias os apresentam.*
- *(EF89EF06) 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.*
- *Competências gerais: 1, 3, 4 e 9*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 5*
- *Competências de Educação Física: 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Voleibol - Em pé e sentado*

Acompanhamento da aprendizagem

TEMA 1

Esportes de rede/quadra dividida

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do voleibol de quadra que o incluem na categoria de esporte de rede/quadra dividida.
- Entender determinadas alterações das regras do voleibol de quadra ao longo de sua história.
- Vivenciar o jogo de voleibol de quadra seguindo sua normatização em distintos períodos.

Para começar

Para caracterizar essa categoria de esporte, decidimos abordar o voleibol de quadra, modalidade que constantemente sofre alterações em suas regras e/ou estruturas de jogo.

MODENA

Durante a chamada de presença, peça aos alunos que, em vez de responderem "presente", digam um termo relacionado com o voleibol de quadra, como "saque", "bloqueio", "manchete", "rede", "bola" etc. Ao final da chamada, caso algum aluno desconheça determinada palavra, solicite a quem a citou que explique seu significado e, se necessário, acrescente alguma informação.

Leve para a aula cópias (preferencialmente, coloridas) das fotografias a seguir ou imprima imagens semelhantes pesquisadas na internet. Mostre-as aos alunos e, em seguida, proponha alguns questionamentos para motivar a participação deles: "Para vocês, essas fotografias correspondem a um ou mais esportes?"; "Será que o voleibol sempre teve as regras atuais?"; "Por que vocês acham que as regras e o formato do jogo de voleibol mudam constantemente?".



ARQUIVO/AGÊNCIA O GLOBO

Flamengo e Fluminense. Rio de Janeiro, 1956.



DOMICIO PINHEIRO/ESTADÃO CONTEÚDO

Brasil e Estados Unidos nos Jogos Pan-americanos. Caracas, Venezuela, 1983.



ZUMA PRESS/FOTOARENA

Brasil e França. Liga das Nações. França, 2018.

Explique aos alunos que determinadas alterações são próprias da evolução da modalidade esportiva e que outras sofrem influência de interesses mercadológicos.

Análise e Compreensão

Transformações do voleibol de quadra

O voleibol de quadra surgiu em 1895, nos Estados Unidos, de um jogo denominado *mintonette*, no qual essencialmente eram utilizados os movimentos do saque por baixo, toque por cima da cabeça e bloqueio. Não havia número exato de jogadores em cada equipe e limite para a quantidade de contatos com a bola antes de direcioná-la à quadra da equipe adversária.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Do *mintonette* até os dias atuais, o voleibol sofreu diversas alterações em seu formato, que podemos dividir em internas e externas. Consideram-se alterações internas as que fazem parte da própria evolução da modalidade esportiva ao longo dos anos, como a criação de movimentos (cortada, manchete, saque por cima); a definição do número de jogadores em quadra e do limite da quantidade de contatos de uma equipe com a bola; a utilização de membros inferiores em contato com a bola; a introdução do líbero etc. As demais alterações ocorreram em razão de determinados interesses externos, influenciando, portanto, a estrutura e a dinâmica do jogo. Esses interesses são, principalmente, mercadológicos, e grande parte deles está relacionada com a mídia televisiva. Por isso, houve alteração no sistema de pontuação (da vantagem para o ponto direto), a introdução do tempo técnico no 8º e no 16º ponto atingido por uma das equipes em cada *set*, a modificação na cor da bola (de branca para colorida).

Outra mudança no voleibol foi a introdução do *challenge* (desafio), uma regra utilizada na maioria das competições internacionais e nas fases finais da Superliga Nacional cujo propósito é possibilitar que as equipes solicitem a revisão de marcações da arbitragem por meio de consulta a um monitor de vídeo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição



1. O voleibol em diferentes períodos da história

Objetivos: Vivenciar o jogo de voleibol considerando as alterações da modalidade. Refletir sobre os motivos dessas alterações.

Materiais: bola e rede de voleibol

Procedimentos

Explique aos alunos que serão realizadas três atividades referentes a momentos distintos da história do voleibol. Para a primeira atividade, organize a turma em duas equipes e peça a cada uma delas que ocupe um lado da quadra de voleibol. Para as outras duas atividades, forme equipes de seis jogadores e estabeleça *sets* curtos para evitar uma longa espera das equipes que aguardam sua vez de jogar.

Os quadros a seguir contêm as informações que precisam ser passadas aos alunos para o desenvolvimento dos jogos.

1ª atividade (*mintonette*)	Quantidade indeterminada de jogadores por equipe; podem ser utilizados os movimentos do saque por baixo, toque por cima e bloqueio; é preciso colocar um dos pés em cima da linha de fundo no momento da execução do saque; possibilidade do segundo saque de cada jogador, caso ocorra o erro no primeiro saque; se a bola não passar por cima da rede após o movimento do saque, outro jogador da mesma equipe pode realizar o movimento do toque por cima para que ela passe pela rede; permissão para o jogador efetuar dois contatos seguidos com a bola antes de enviá-la por cima da rede; se a bola ou o jogador tocar na rede em qualquer momento do *rally*, para-se a jogada; é permitido o bloqueio do saque; quantidade indeterminada de contatos com a bola de uma equipe antes de direcioná-la para o outro lado da quadra. A pontuação do *set* é até nove pontos, com a utilização da vantagem (o ponto só é concretizado se a equipe estiver com a vantagem – direito ao saque); a bola, ao tocar nas linhas que delimitam o espaço da quadra, é considerada fora.

2ª atividade (vôlei década de 1950)	Altere as seguintes regras em relação à atividade anterior: seis jogadores por equipe; limite de três contatos com a bola antes de direcioná-la para o outro lado da quadra; não é permitido pisar na linha no momento da execução do saque e não existe mais a possibilidade da repetição do saque, caso o jogador erre o primeiro, como também não é mais válido outro jogador auxiliar com o toque por cima para que essa bola passe pela rede; além do saque por baixo, do toque por cima e do bloqueio, são permitidos também os movimentos do saque por cima, da cortada e da manchete; não é permitido que o jogador efetue dois contatos seguidos com a bola antes de enviá-la por cima da rede; há interrupção do jogo devido ao contato da bola com a rede somente no momento do saque; a bola, ao tocar nas linhas que delimitam o espaço da quadra, é considerada dentro. A pontuação de cada *set* é até 15 pontos com a regra da vantagem, porém podem ser realizados *sets* mais curtos para diminuir a espera das equipes que aguardam a vez de jogar.
3ª atividade (vôlei atual)	Mantenha as equipes com seis integrantes cada uma e adote as regras do voleibol atual. Pode-se utilizar qualquer parte do corpo para contato com a bola; não é mais permitido bloquear o saque; pontuação direta (sem vantagem); o jogo não é mais interrompido no contato da bola com a rede no momento do saque. Os *sets* agora são de 25 pontos, entretanto, como na atividade anterior, sugerimos uma pontuação menor.

Discussão

Reúna os alunos para uma conversa sobre as três atividades realizadas: "Como foi jogar, na primeira atividade, com a quantidade de movimentos reduzida?" (Destaque que esses eram os movimentos utilizados pelos praticantes do *mintonette*.), "Que avaliação vocês fazem das alterações das regras e do formato do jogo?", "Entender o sistema de pontuação com a vantagem foi fácil ou difícil? Explique prováveis dificuldades.", "Por que o sistema de pontuação do voleibol alterou da vantagem para o ponto direto?" (É importante ressaltar que, nos jogos de voleibol com equipes equilibradas, as partidas podiam ter quatro horas de duração. Com isso, as emissoras de televisão tinham dificuldade de incluir a transmissão de jogos em sua grade de horários, diminuindo o interesse pelo produto voleibol. Nos anos de 1990, a Federação Internacional de Voleibol estabeleceu uma política de maior divulgação da modalidade com a implantação dos pontos diretos. Os quatro primeiros *sets* passaram a ser disputados em até 25 pontos – com a obrigatoriedade de estabelecer no mínino dois pontos de vantagem para uma equipe vencer o *set*. Caso haja empate de *sets*, o quinto é disputado até 15 pontos, também com a obrigatoriedade da diferença de dois pontos de vantagem. Essa mudança reduziu o tempo máximo das partidas, passando a ser um produto mais interessante para as emissoras de televisão).

Explique aos alunos que a maioria das alterações ocorridas ao longo da história do voleibol se deu pela própria evolução da modalidade. Todavia, mudanças no sistema de pontuação e outras, como a parada técnica no 8º e 16º ponto de cada *set* (tempo para possíveis comerciais da TV), ou o uso de bola colorida (que facilita sua visualização), fazem parte de interesses mecadológicos, mais especificamente da mídia televisiva, caracterizando-se como aspectos externos ao esporte.

2. O voleibol e a tecnologia

Objetivos: Vivenciar e discutir a utilização da tecnologia no voleibol.

Materiais: bola e rede de voleibol, aparelhos de celular com filmadora e apitos

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Utilize os mesmos grupos com seis integrantes da atividade anterior. Oriente os alunos que não estiverem participando do jogo a se posicionar próximos à quadra e filmar alguns recortes da partida a fim de tirar dúvidas sobre algum lance, como saque, bola próximo às linhas laterais e de fundo da quadra, ataque, bloqueio, toque na rede etc. Durante a realização do jogo, a equipe que se considerar prejudicada por alguma marcação do árbitro poderá solicitar o *challenge* (desafio). Cabe ao aluno que fez a filmagem do lance mostrá-la às duas equipes.

Dica: Peça a alguns alunos que atuem como árbitros. Explique novamente a eles as regras da modalidade. Caso não ocorram muitas situações de dúvida, assuma a arbitragem e, de modo intencional, faça algumas marcações equivocadas, como bola dentro/fora, contato do aluno com a rede ou do pé na linha de fundo no momento do saque etc.

Voleibol: desafio

No voleibol, o desafio é um pedido de revisão de um lance do jogo realizado por um dos capitães dos times [ou pelo técnico] dentro de sete segundos após o lance. [...] Após a solicitação, [um dos árbitros] assiste ao *replay* do lance e informa ao primeiro árbitro que é responsável pela decisão. As equipes têm direito a dois pedidos de desafio por *set*. Se o vídeo promove uma mudança na decisão do árbitro, o número de solicitações disponíveis permanece inalterado. Caso contrário, a equipe perde o desafio.

Dicionário olímpico on-line. Disponível em: <http://www.dicionarioolimpico.com.br/voleibol/cenario/desafio>. Acesso em: 23 jul. 2018.

Discussão

Reúna os alunos depois da vivência e procure saber o que eles acharam do desafio no voleibol: "Qual é a opinião de vocês sobre o uso desse tipo de tecnologia no esporte profissional?", "Vocês conhecem outras modalidades esportivas que usam esse recurso? Quais?" (São exemplos o tênis de campo, o basquetebol na NBA e determinadas competições do futebol de campo.).

Construção de valores

Premiação para homens e mulheres no voleibol



Objetivo: Discutir as diferenças de premiações oferecidas para o sexo masculino e feminino em determinadas competições de voleibol.

Materiais: bola e rede de voleibol

Procedimentos

Peça aos alunos que se organizem da seguinte maneira: considere a quantidade total de meninas e de meninos para formar duas ou três equipes do mesmo sexo. As meninas devem jogar entre elas um *set* de 15 pontos e, em seguida, os meninos. Proceda de modo que todos os alunos (incluindo os reservas) joguem durante o *set* fazendo as substituições necessárias.

Informe aos alunos que cada equipe vencedora, a feminina e a masculina, receberá, hipoteticamente, uma caixa de bombons.

Ao final desses dois *sets*, reúna os alunos e diga a eles que, se a competição fosse para valer, a equipe vencedora dos meninos receberia uma caixa com 350 gramas de bombons, e a

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

das meninas, uma caixa com 150 gramas. Motive o debate por meio de alguns questionamentos: "Como vocês, meninas, se sentem com essa diferença de premiação? E vocês, meninos? Por quê?", "É possível estabelecer uma relação dessa diferença de premiação com a questão da valorização dos homens frente às mulheres na história da nossa sociedade?".

Ressalte aos alunos que em determinadas competições internacionais de voleibol, quando ocorre a premiação em dinheiro, essa diferença existe, havendo maior valorização do sexo masculino. No entanto, informe que esse procedimento está sendo contestado e que a tendência é que os valores pagos a homens e mulheres sejam os mesmos.

Para saber mais

- BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. O sistema de pontuação no voleibol de quadra e o tema transversal trabalho e consumo: possibilidades pedagógicas. Revista *Pensar a prática*, [S.l.], v. 18, n. 1, mar. 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/28007/18323>. Acesso em: 23 jul. 2018.

  Esse estudo investiga a relação entre a alteração do sistema de pontuação no voleibol de quadra e o tema transversal trabalho e consumo nas aulas de Educação Física escolar.
- BIZZOCCHI, C. *O voleibol de alto nível*: da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2004.

  Obra de interesse de professores e estudantes de Educação Física, bem como de atletas e treinadores de equipes escolares de voleibol.
- Confederação Brasileira de Voleibol.

  O *site* fornece notícias relacionadas com o voleibol.

  Disponível em: <http://2018.cbv.com.br/>. Acesso em: 23 jul. 2018.
- Evolução do voleibol de quadra (1930-2017).

  Vídeo mostra, por meio de trechos de alguns jogos, a evolução do voleibol de quadra.

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=zOJI-x7SW_4>. Acesso em: 23 jul. 2018.
- GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote*: badminton, peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo. Maringá: Eduem, 2014.

  Esse livro subsidia os profissionais envolvidos com o esporte educacional. Trata-se de uma contribuição a todos os que se interessam e atuam com o esporte educacional.

Avaliação e Registro

Proponha aos alunos os seguintes registros.

1. Explique quatro diferenças entre o *mintonette* e o voleibol de quadra atual.
2. Cite duas alterações que ocorreram no voleibol de quadra devido à evolução da modalidade esportiva e duas relacionadas com interesses da mídia televisiva.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

TEMA 2

Esportes de combate

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *O boxe*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Compreender os elementos da lógica interna do boxe que o incluem na categoria de esporte de combate.
- Conhecer determinadas regras e experimentar movimentos do boxe.
- Vivenciar o boxe de forma adaptada no ambiente escolar.

Para começar

As práticas corporais presentes na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) – brincadeiras e jogos, esportes, danças, ginásticas, lutas e aventura – apresentam interfaces em determinados elementos por pertencerem à cultura corporal de movimento, concepção da Educação Física adotada no documento. Em outras palavras, essas práticas corporais dialogam entre si e, em razão disso, determinados objetos de conhecimento podem se manifestar em mais de uma delas. É o que ocorre, por exemplo, com as ginásticas esportivas, que na BNCC estão inseridas na categoria de esportes técnico-combinatórios, ou com o *skate* e o surfe, que pertencem às práticas corporais de aventura. Entretanto, se considerarmos o processo de esportivização pelo qual essas duas últimas práticas passaram, elas poderiam pertencer também à categoria de esportes técnico-combinatórios.

No caso dos esportes de combate, é preciso ter clareza de que se referem às lutas esportivizadas, ou seja, são um recorte no universo da prática corporal de lutas.

Ao introduzir o tema, pergunte aos alunos se eles sabem quais esportes de combate (lutas) fizeram parte dos Jogos Olímpicos de 2016, realizados no Rio de Janeiro. Para facilitar essa identificação, leve para a aula cópias (preferencialmente, coloridas) das fotografias a seguir (ou imprima imagens semelhantes pesquisadas na internet).



TOM PENNINGTON/GETTY IMAGES

Esgrima. Itália e França nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.



DAVID FINCH/GETTY IMAGES

Judô. Rússia e Alemanha nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA



JAMIE SQUIRE/GETTY IMAGES

Taekwondo. Nigéria e Azerbaijão nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.



LAURENCE GRIFFITHS/GETTY IMAGES

Luta greco-romana. Uzbequistão e Ucrânia nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.



ALEX LIVESEY/GETTY IMAGES

Boxe. Grã-Bretanha e França nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.

Se considerar oportuno, informe aos alunos sobre a estreia do caratê nos Jogos Olímpicos, em Tóquio, em 2020.

Análise e Compreensão

Vamos aprender sobre o boxe

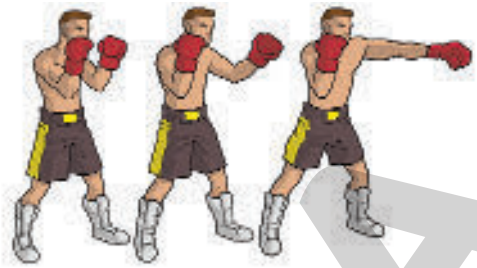
Registros da prática do boxe (modalidade também chamada de pugilismo) datam de 3 mil anos antes de Cristo, no Egito. À época, a luta fazia parte das festividades do rei. Essa modalidade esportiva integrou os Jogos da Antiguidade e, nos Jogos Olímpicos da Era Moderna, foi inserida no ano de 1904, em Saint Louis, nos Estados Unidos.

Há diferenças entre o boxe olímpico e o profissional. No olímpico, é computado cada golpe encaixado, mesmo sem ser contundente, e ao fim da luta vence quem obtiver mais pontos (ou golpes encaixados). No boxe profissional, os juízes avaliam qual dos lutadores se apresenta como mais contundente, mostrando domínio do centro do ringue, golpes expressivos etc. Ou seja, nem sempre o boxeador que realiza mais golpes é o vencedor do combate.

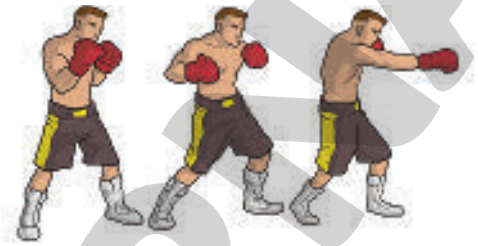
Os principais movimentos feitos no ringue são o pêndulo e a esquiva. Os golpes recebem nomes, como os mostrados a seguir.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

- *Jab*: golpe rápido e frontal realizado com o punho mais fraco (o que fica à frente na guarda).



- Direto: golpe frontal forte e desferido com o melhor punho.



- Cruzado: golpe lateral que termina com o cotovelo estendido (movimento de braço da esquerda para a direita ou vice-versa).

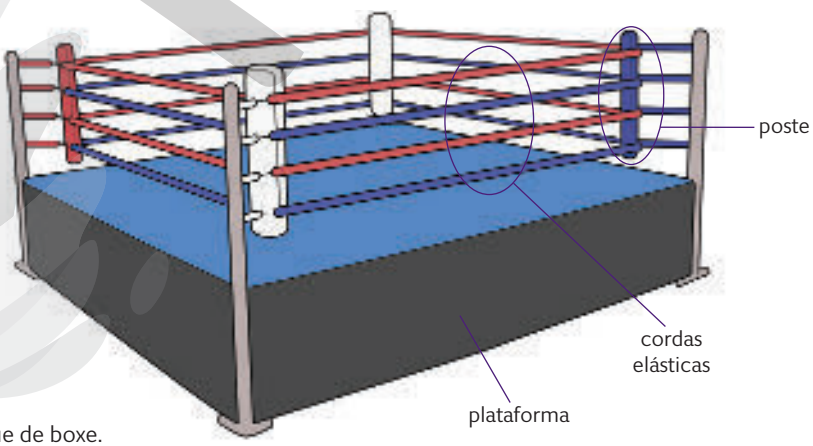


- *Upper*: golpe executado de baixo para cima com o intuito de atingir o queixo do oponente.



- Gancho: golpe feito com movimento curvo do punho, atingindo lateralmente a cabeça ou o abdome do oponente (difere do cruzado pela distância em que é aplicado – mais próximo do corpo do adversário – e por contornar a guarda dele).





Ringue de boxe.

ILUSTRAÇÕES: DIOGO SAUT

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Na história do boxe internacional, o Brasil tem atletas que se destacaram nessa modalidade esportiva. O principal deles é Éder Jofre, bicampeão mundial – categorias peso galo e peso pena.

Também tiveram representatividade mundial José Adilson Rodrigues dos Santos, o "Maguila", e Acelino Freitas, o "Popó".

Em Jogos Olímpicos, destacaram-se Servílio de Oliveira (medalhista de bronze na categoria peso mosca – México, 1968); Yamaguchi Falcão Florentino (medalhista de bronze na categoria peso meio-pesado – Londres, 2012); Esquiva Falcão Florentino (medalhista de prata na categoria peso médio – Londres, 2012); Robson Conceição (medalhista de ouro na categoria peso leve – Rio de Janeiro, 2016). Entre as mulheres, Adriana Araújo tornou-se a primeira medalhista olímpica brasileira no boxe (bronze na categoria peso leve – Londres, 2012).

Experimentação e Fruição



1. Movimentos e golpes do boxe

Objetivo: Vivenciar movimentos e golpes do boxe com a utilização de materiais alternativos.

Materiais: flutuadores (na hidroginástica é conhecido por "espaguete" e "macarrão") ou folhas de jornal e fita-crepe, balões de festa (bexigas), prendedores de roupa, bolas de borracha (de tamanho semelhante ao de uma bola de handebol), colchonetes, cordas e giz

Procedimentos

Atividade 1 - Distribua para cada aluno um balão de festa (bexiga) e peça a eles que o encham e o amarrem. Oriente-os a adotar a posição de guarda (cotovelos flexionados à frente do corpo, mãos fechadas na direção do rosto e punho dominante um pouco atrás do outro punho) para a execução do movimento do pêndulo e de golpes no seu respectivo balão. Terminado esse momento de prática, peça-lhes que organizem duplas para a realização das próximas atividades.

Atividade 2 - Entregue para cada aluno seis prendedores de roupa e os instrua a prendê-los na camiseta, entre o quadril e as axilas (três de cada lado). Explique que cada "boxeador" deve tentar retirar os prendedores do seu oponente com as mãos e, ao mesmo tempo, proteger os seus. Delimite com o giz um espaço no chão de aproximadamente 3 m^2 para cada dupla. Alerte os alunos a proteger sua guarda durante o confronto.

Atividade 3 - Entregue um flutuador a cada dupla (caso não disponha desse material, enrole folhas de jornal para produzir um e use a fita-crepe para prendê-las). Oriente um dos alunos da dupla a segurar o flutuador por uma de suas extremidades e a colocá-lo no plano vertical, à frente de seu corpo. Ele deve movimentar a outra extremidade na direção do colega, a quem cabe executar movimentos de esquiva para evitar que o flutuador toque em seu corpo.

Atividade 4 - Entregue duas bolas de borracha para um dos integrantes de cada dupla e o instrua a segurar uma delas em cada mão e a ficar com os cotovelos estendidos à sua frente. As bolas devem estar direcionadas para o colega, a quem cabe realizar movimentos do pêndulo e efetuar golpes nas bolas (*jab* e direto), aplicando uma força leve.

Atividade 5 - Enrole um colchonete e amarre-o com uma corda. Depois, pendure-o em uma trave (ou árvore) de modo que fique parecido com um saco de pancada. Instrua os alunos a ficar diante dele para, quando chegar sua vez, realizar os movimentos e golpes do boxe de

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

forma moderada. Peça ao integrante de cada dupla que anote os tipos de golpes desferidos pelo colega e sua quantidade. Determine um tempo para a realização da atividade. Inverta os papéis em cada dupla.

2. Plenária: utilização ou não do capacete de proteção no boxe

Objetivo: Discutir sobre a utilização da proteção de cabeça no boxe.

Materiais: fotografias e textos pesquisados na internet

Procedimentos

Uma discussão no mundo do boxe refere-se à utilização ou não do capacete para proteção da cabeça. Os que defendem o uso desse equipamento argumentam que ex-boxeadores profissionais costumam sofrer de encefalopatia traumática crônica[80]. Nessa discussão, a Associação Internacional de Boxe apresentou um estudo cuja conclusão é de que o capacete pode aumentar as lesões cerebrais em atletas dessa modalidade esportiva. Com base nesse estudo, o equipamento foi abolido para o sexo masculino nos Jogos Olímpicos de 2016, realizados no Rio de Janeiro.

Para iniciar a atividade, leve para a aula cópias das fotografias a seguir ou impressões de imagens semelhantes pesquisadas na internet.



SEAN M. HAFFEY/GETTY IMAGES

Golpe forte na cabeça. Rússia e Uzbequistão nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.



ALEX LIVESEY/GETTY IMAGES

Boxeadoras com capacetes. Estados Unidos e Holanda nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, 2016.

Vá com a turma à sala de informática e indique endereços de *sites* com reportagens sobre esse tema. Caso a escola não tenha acesso à internet, peça aos alunos que realizem a leitura em casa. Em seguida, organize-os em dois grupos. Um deles terá que defender o uso de capacetes, e o outro, a não utilização desse equipamento. Oriente cada grupo a elaborar três perguntas para serem respondidas pelo outro, garantindo o direito à réplica e à tréplica.

Sugestões de reportagens

- *Aiba proíbe uso de capacete e sugere creme facial para evitar sangramentos.* Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/boxe/noticia/2014/11/aiba-proibe-uso-de-capacete-e-sugere-creme-facial-para-evitar-sangramentos.html>. Acesso em: 23 jul. 2018.
- *Atenção redobrada: sem protetores, boxe olímpico tem dias de sangue.* Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/olimpiadas/boxe/noticia/2016/08/atencao-redobrada-sem-protetores-boxe-olimpico-tem-dias-de-sangue.html>. Acesso em: 23 jul. 2018.

80 Doença neurodegenerativa progressiva provocada por repetidos golpes na cabeça. Alguns sintomas: declínio cognitivo, tremores, problemas de memória e com a fala, perda da coordenação motora, alterações de comportamento, entre outros.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

CÓPIA

- *Fim do uso de capacete de proteção no boxe divide opiniões.* Disponível em: <http://diariodonordeste.verdesmares.com.br/cadernos/vida/online/fim-do-uso-de-capacete-de-protecao-no-boxe-divide-opinioes-1.1601796>. Acesso em: 23 jul. 2018.

Construção de valores

Lutas são somente para homens?

Objetivo: Discutir sobre o preconceito relacionado com a participação das mulheres em lutas.

Materiais: fotografias e textos indicados na atividade anterior

Procedimentos

Relacione esta atividade com a anterior para abordar o preconceito de que são vítimas as mulheres que participam de esportes de combate. Para aquecer essa discussão, sugira aos alunos que assistam ao filme *Menina de Ouro*[81] no qual há uma resistência do treinador em treinar uma mulher para ser boxeadora. Outro ponto a ser salientado refere-se ainda à questão da utilização do capacete no boxe, ou seja, se ele foi abolido nos Jogos Olímpicos de 2016 para os homens, por que o mesmo procedimento não foi adotado para as mulheres?

Para saber mais

- Capacete no boxe olímpico.

  Matéria trata da decisão da Aiba e das polêmicas geradas.

  Disponível em: <https://esportes.estadao.com.br/noticias/jogos-olimpicos,no-rio-boxeadores-vao-abandonar-protetor-de-cabeca-apos-32-anos,10000019041>. Acesso em: 30 ago. 2018.
- Confederação Brasileira de Boxe.

  O *site* fornece notícias relacionadas com o boxe.

  Disponível em: <http://www.boxe.cbboxe.com.br/>. Acesso em: 23 jul. 2018.
- MENINA de Ouro (filme completo em português).

  Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Qe52chgSp5s>. Acesso em: 23 jul. 2018.
- GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura.* Maringá: Eduem, 2014.

  Essa coleção está voltada a todos os que se interessam pelo esporte educacional.

  Disponível em: <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/134875/000955122.pdf?sequence=1>. Acesso em: 23 jul. 2018.

Avaliação e Registro

1. Peça aos alunos que descrevam três movimentos do boxe que aprenderam nas atividades desenvolvidas em aula.
2. Oriente-os a elaborar um texto de dez a quinze linhas sobre a participação das mulheres em modalidades de esportes de combate.

81 MENINA de ouro. Direção: Clint Eastwood. Produção: Warner Bros e outras. Estados Unidos, 2004.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

TEMA 3

Esportes de invasão: basquetebol

MATERIAL DIGITAL

Sequências Didáticas
- *Basquetebol: 1, 2 ou 3 pontos*
- *Sistema de classificação dos esportes*

Acompanhamento da aprendizagem

Audiovisual
- Vídeo: *Classificação dos esportes*

Objetivos

- Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro, técnico, espectador e profissional de imprensa) e fruir o esporte de invasão basquetebol, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo.
- Praticar o basquetebol usando habilidades técnico-táticas básicas.
- Compreender as interfaces estabelecidas entre o esporte, a sociedade, a cultura, o mercado e a mídia por meio do basquetebol.
- Compreender o sistema de classificação funcional adotado pelos esportes adaptados e ressignificá-lo considerando relações pautadas no respeito às diferenças.

Para começar

É importante retomar com a turma a lógica interna dos esportes de invasão apresentada desde o 6º ano por meio dos princípios operacionais em situações de ataque (conservação da posse de bola, invasão do terreno adversário e finalização ao alvo) e de defesa (recuperação da bola, impedimento do avanço do adversário e da bola ao seu terreno e proteção do alvo). Relembre à turma que esses princípios orientaram as práticas do futebol, do futsal e do handebol nas séries anteriores e que agora eles vão ser aplicados ao basquetebol.

A recapitulação e a estruturação dos conhecimentos construídos sobre os esportes de invasão são importantes para que a turma tome consciência das similaridades e possibilidades de transferência das estruturas táticas de uma modalidade para a outra.

Análise e Compreensão

Basquetebol, sociedade, cultura, economia e globalização

O esporte pode nos ajudar a compreender melhor o mundo. O basquete, por exemplo, é uma modalidade esportiva que nos permite fazer reflexões que relacionem essa prática com questões culturais, sociais e econômicas, entre outras.

Os Estados Unidos da América são considerados "o berço" do basquetebol e "o maior cenário" desse esporte. O país possui uma liga profissional dos homens – a Associação Nacional de Basquetebol ou NBA (*National Basketball Association*) – e outra das mulheres – a Associação Nacional de Basquetebol de Mulheres ou WNBA (*Women's National Basketball Association*).

Uma reflexão inicial sobre essas ligas leva em consideração as questões culturais, com destaque para os marcadores sociais de gênero. Sobre esse aspecto é importante considerar que, enquanto a liga masculina teve sua primeira temporada iniciada em 1946, a feminina

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

começou apenas em 1997, ou seja, 51 anos depois. Assim como o futebol, que chegou ao Brasil no fim do século XIX como esporte para homens e foi proibido para mulheres (da década de 1940 ao ano de 1979), o basquetebol, para os estadunidenses, constituiu-se em um espaço de validação da masculinidade hegemônica.

No Brasil, quando usamos apenas o termo "futebol", a referência implícita é ao esporte de alto rendimento, espetaculizado, profissional e praticado por homens. No caso das mulheres, esse esporte é classificado como "futebol feminino", indicando que se trata de "outro futebol". O mesmo ocorre no cenário estadunidense, pois a Associação Nacional de Basquetebol não precisa ser identificada como "de homens ou masculina", subentendendo-se que "o basquetebol" é o dos homens. Já a liga das mulheres precisa ser demarcada com a designação de gênero.

Outro aspecto que merece atenção, ainda considerando as ligas profissionais de basquetebol dos Estados Unidos, diz respeito à presença de jogadoras e jogadores estrangeiros nessas competições. Essa constatação precisa ser analisada no bojo do processo de globalização, que tende ao estreitamento das fronteiras sociais e culturais entre as nações.

Essa prática pode ser compreendida tanto como uma busca para elevar o nível técnico das competições quanto uma estratégia de *marketing* para divulgar o basquetebol estadunidense pelo mundo. Quando um atleta de determinado país faz parte da NBA, a competição ganha mais espaço no noticiário daquele país e passa a atrair espectadores para os jogos. Ou seja, mais do que a preocupação com o nível técnico, o que temos é uma tentativa de abertura de mercados. Fica a pergunta: será que na terra do basquetebol não haveria quantidade suficiente de jogadores de qualidade para atender às demandas do mercado interno?



Experimentação e Fruição

Jogo de basquetebol espetacularizado

Objetivos: Experimentar diferentes papéis (jogador, árbitro, técnico, espectador e profissional de imprensa) e fruir o esporte de invasão basquetebol, valorizando o trabalho coletivo e o protagonismo. Praticar o basquetebol usando habilidades técnico-táticas básicas.

Materiais: papel, caneta, bola de basquetebol, coletes, apito e celulares com filmadoras

Procedimentos

Inicie a atividade com uma roda de conversa. Problematize os conteúdos e significados veiculados pelos meios de comunicação na cobertura dos esportes. Para esse fim, sugerimos algumas questões orientadoras: "Quando assistimos a um jogo de qualquer modalidade esportiva pela TV, podemos afirmar que temos uma reprodução fiel daquele evento, como se estivéssemos no estádio ou ginásio? Por quê?", "Alguém já acompanhou uma partida de algum esporte pelo rádio? O que achou da experiência?", "Quais são as diferenças entre ouvir um jogo pelo rádio, assistir a ele pela TV e estar no local em que é realizado?", "O discurso dos narradores e comentaristas esportivos possui intencionalidades ou mantém neutralidade discursiva?", "Quais são as implicações dessa situação para o espectador?".

Para a mediação do debate, sugerimos as seguintes estratégias: refletir com os alunos sobre o fato de a transmissão dos jogos constituir um recorte possível do jogo em si, pois ocorre

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

uma espécie de "edição do evento" (as emissoras escolhem o que e como exibir ou omitir durante uma partida, bem como o que enfatizar nas narrações e nos comentários etc.), e sobre o fato de essa edição tornar a experiência de assistir ao jogo relativamente condicionada por esses parâmetros.

Cabe também refletir com os alunos sobre as linguagens bastante distintas entre o rádio e a televisão. Os locutores de rádio precisam fornecer aos ouvintes uma interpretação daquilo que está acontecendo no campo, sem o auxílio do suporte visual. Na televisão, o desafio é não tornar a narrativa óbvia, pois os espectadores acompanham as imagens do jogo. No rádio, a narrativa é mais detalhada, rápida e marcada pelas ações do jogo, enquanto na televisão ela é mais lenta, pausada e marcada por comentários.

Dependendo do número de alunos, a turma pode ser organizada do seguinte modo: jogadores (podendo ser titulares e reservas) de duas equipes, treinadores, árbitros, mesários, profissionais de imprensa (jornal, rádio e televisão), torcedores de cada equipe, ouvintes de rádio e telespectadores.

É importante que, ao longo das aulas de basquetebol, os alunos sejam orientados em relação aos aspectos técnico-táticos e às regras desse esporte para que eles se sintam seguros para assumir os papéis de treinadores, árbitros e mesários.

A principal proposta da atividade é a realização de um jogo de basquetebol similar ao oficial e que conte com as adequações necessárias para os níveis de compreensão e atuação da turma.

Peça a dois ou três alunos que façam a cobertura jornalística do jogo. Eles devem escrever um texto sobre a partida em que constem fotos e trechos de entrevistas com jogadores, treinadores e árbitros.

Escolha uma dupla ou trio para cobrir o jogo pelo rádio. Oriente-os quanto ao papel de cada um: narrador e comentaristas. A transmissão deve ser acompanhada por um grupo de alunos posicionado de costas para a partida ou em outro local.

Dependendo do tamanho da turma, inclua torcedores de cada equipe, os quais assistirão ao jogo no local em que for realizado, bem como um locutor e dois comentaristas para a cobertura televisiva. Neste último caso, instrua-os a filmar a partida com o celular com o intuito de exibi-la posteriormente aos telespectadores (como se a transmissão fosse "ao vivo"). Outra possibilidade é fazer a transmissão ao vivo por meio de chamadas de vídeo disponíveis em redes sociais ou aplicativos para *smartphones*.

É importante que os alunos tenham tempo suficiente para preparar a cobertura midiática. Instrua-os a criar jargões, a identificar os nomes dos jogadores e das equipes etc.

Ao término da atividade, promova uma discussão com a turma focando nos depoimentos dos alunos que assumiram diferentes papéis durante o jogo.

A discussão também pode ser incentivada por meio de questionamentos: "Podemos dizer que temos o mesmo jogo na perspectiva de quem o jogou, de quem o ouviu, de quem o narrou, de quem o comentou, de quem assistiu a ele, de quem torceu por uma das equipes ou de quem escreveu a matéria jornalística? Por quê?", "Quando o diretor de TV escolhe mostrar um lance do jogo e não outro, repetir exaustivamente uma jogada, optar por um plano mais aberto do campo ou por um *close* no jogador com a posse da bola, ou quando o narrador e

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

os comentaristas optam por destacar as virtudes de determinado jogador ou equipe, ou por apontar suas deficiências, fica evidente que se escolhe uma dentre inúmeras possibilidades de contar a história do jogo. Qual é o impacto dessas escolhas na formação de opinião dos espectadores e o que eles podem fazer para não se tornar reféns do discurso midiático?".

Construção de valores



Basquetebol com classificação funcional

Objetivos: Compreender o sistema de classificação funcional adotado pelos esportes adaptados e ressignificá-lo considerando as relações pautadas pelo respeito às diferenças.

Materiais: bola de basquete, coletes, papéis e canetas

Procedimentos

A proposta desta atividade é apresentar aos alunos o sistema de classificação funcional utilizado nos esportes paralímpicos, o qual democratiza a participação das pessoas com diferentes tipos e graus de deficiência. Eles vão vivenciar a prática do basquetebol por meio de uma autoavaliação que considere suas diferenças técnico-táticas.

O objetivo da classificação funcional no esporte paralímpico é garantir a igualdade entre os competidores. Com critérios específicos de cada modalidade, mas também princípios que se estendem a todas as 20 práticas principais, o esporte paralímpico se estrutura no que é conhecido por classificação funcional, ou seja, a adoção de um regulamento cujo objetivo é aproximar os limites de cada competidor.

Os atletas paralímpicos dividem-se em seis tipos de deficiência: amputados, lesão medular, paralisia cerebral, deficiência intelectual, deficiência visual e os denominados *les autres* (em francês, que significa "os outros"), ou seja, os que não se enquadram nas outras cinco categorias.

São 20 as modalidades paralímpicas que utilizam a classificação final. Para a vivência, propomos o uso da classificação implantada no basquetebol para cadeirantes.

Nesse caso, cada atleta é classificado de acordo com seu comprometimento físico-motor em uma escala de 1 a 4,5 (1, 2, 3, 4 e 4,5). A fim de facilitar a classificação e a participação de atletas que apresentam qualidades de mais de uma classe distinta (os chamados "casos limítrofes"), foram criadas quatro classes intermediárias: 1,5, 2,5 e 3,5. O número máximo de pontuação em quadra não pode ultrapassar 14 e vale a regra de que, quanto maior a deficiência, menor a classe.

Para esta atividade, oriente os alunos a usar essa pontuação autodeclarativa, de modo que eles se classifiquem segundo seus níveis de experiência e competência para o jogo de basquetebol.

Depois, realize uma partida de basquetebol em que, em um primeiro momento, os alunos se classifiquem segundo a pontuação funcional. Distribua-os em duas grandes equipes designando um ou dois treinadores para cada uma delas. Oriente-os a escalar suas equipes respeitando o limite de 14 pontos e a realizar substituições que mantenham a equipe dentro dessa pontuação.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Ao término da partida, reúna-se com os alunos e proponha um debate sobre a importância do sistema de classificação funcional para a inclusão de pessoas com deficiência nos esportes e sobre os sentidos e significados atribuídos pelos alunos à vivência do basquetebol com o sistema de classificação funcional adaptado para as diferenças técnico-táticas.

Para saber mais

- DARIDO, S. C. (Org.). *Educação Física escolar*: compartilhando experiências. Basquetebol. São Paulo: Phorte, 2011. p. 313-344.

  Livro recomendado aos profissionais de Educação Física que desejam aprimorar sua prática pedagógica.

- GERMANO, F. Como funciona o basquetebol em cadeira de rodas. Revista *Superinteressante*. 9 set. 2016.

  Artigo publicado na página *on-line* da revista.

  Disponível em: <https://super.abril.com.br/comportamento/como-funciona-o-basquetebol-em-cadeira-de-rodas/>. Acesso em: 23 jul. 2018.

Avaliação e Registro

A avaliação sobre os conhecimentos abordados nesta unidade temática pode ser registrada por meio de redações focadas nos seguintes temas.

1. Jogadores estrangeiros na NBA: o que isso tem a ver com a globalização?
2. O jogo a que assisto na televisão é o mesmo que eu veria no ginásio?
3. Sistema de classificação funcional e a democratização de acesso à prática esportiva.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

9º ANO

LUTAS

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF16) Experimentar e fruir a execução dos movimentos pertencentes às lutas do mundo, adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.*
- *(EF89EF17) Planejar e utilizar estratégias básicas das lutas experimentadas, reconhecendo as suas características técnico-táticas.*
- *(EF89EF18) Discutir as transformações históricas, o processo de esportivização e a midiatização de uma ou mais lutas, valorizando e respeitando as culturas de origem.*
- *Competências gerais: 1, 4, 6, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 4*
- *Competências de Educação Física: 2, 4, 5, 6, 7 e 10*

TEMA 1

Variações dos elementos das lutas agarradas do mundo

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento Projeto Integrador
- *A arte de uma luta de agarrar*

Sequência Didática
- *As lutas e seus valores*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Realizar formas diversificadas de ataques e esquivas, imobilização, agarramento, equilíbrio e desequilíbrio associadas a conceitos de lutas agarradas do mundo.
- Vivenciar situações motoras de jogos de lutas para conceituar a conquista de posições e a utilização de capacidades físicas específicas do conteúdo.

Para começar

Retome os conceitos de luta e as diferenças dessa prática esportiva em relação às brigas, nas quais há ausência de regras, sentimentos de ódio e falta de respeito com o outro. Lembre os alunos de que nas lutas são imprescindíveis o respeito às regras e ao adversário, bem como os cuidados com a segurança.

Questione-os sobre possíveis formas de "lutar" com um colega, como por meio de agarramentos, empurrões, golpes desferidos com as mãos e as pernas etc. Ressalte que, nesta unidade temática, eles vão vivenciar novas possibilidades para a realização desses movimentos e que todos devem se proteger e cuidar do bem-estar dos colegas.

Análise e Compreensão

Lutas do mundo: esportes de combate e as artes marciais de agarramento

As lutas não fazem parte da tradição da Educação Física escolar no Brasil. Os professores citam dificuldades para o desenvolvimento desse conteúdo relacionadas com sua formação acadêmica e com a falta de estrutura das escolas. Com o intuito de superar essas dificuldades,

MODERNA

destacamos diversas possibilidades de adaptações e de abordagem desses conteúdos na escola, os quais podem ser assimilados pelos profissionais que atuam na área.

A palavra **luta**, que deriva do latim *lucta*, pode ser definida como combate entre duas ou mais pessoas, com ou sem o uso de armas, por meio da aplicação de técnicas específicas, definidas por regras e pelo respeito entre os sujeitos envolvidos. As lutas fazem parte da essência humana e das tradições de diversas sociedades há séculos. Cabe ressaltar que, a partir do século XX, desencadeou-se um processo de esportivização de muitas delas. Algumas artes marciais, criadas apenas com o intuito de autodefesa, autoconhecimento e equilíbrio pessoal, passaram a ser estruturadas por associações e federações, as quais organizaram competições regulares, resultando em profissionais da luta.

Dentre os diversos tipos de luta, há aquelas com características de agarramento, cujo repertório de técnicas tem por objetivo dominar a guarda, projetar seu adversário ao chão, imobilizá-lo e finalizá-lo com torções de articulações, estrangulamentos etc. Alguns exemplos de lutas com essas características são a greco-romana, o judô (ambas modalidades olímpicas), o jiu-jítsu, o huka-huka (ikindene), entre outras.

Nesta unidade temática, utilizaremos o exemplo do jiu-jítsu por conter elementos de várias lutas e por possuir uma vertente brasileira muito reconhecida no mundo.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Experimentação e Fruição

1. Empurra-empurra com os pés



Objetivos: Lutar no nível baixo (solo) e perceber o equilíbrio e as posturas adequadas em lutas no chão.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Organize os alunos em duplas e peça a eles que se sentem um de frente para o outro. Em seguida, oriente-os a ficar descalços e, na sequência, a elevar os dois pés de modo que cada um deles fique apoiado na sola de cada pé do oponente.

Os alunos devem se apoiar no chão apenas pelos glúteos. O objetivo do combate é levar o oponente a apoiar qualquer outra parte do corpo no chão mediante empurrões feitos com as solas dos pés. Cabe a cada dupla dar o sinal de início da luta.

Depois de algumas disputas, troque as duplas.


DOTTA2

Luta do empurra-empurra com os pés.

2. Estoure a corrente

Objetivos: Perceber locais de agarramento e alavancas para desmobilizar membros do corpo. Levar os alunos a tocar ou segurar os colegas sem que fiquem inibidos ou constrangidos.

Material: colchões, colchonetes, tapetes ou lonas

Importante: Forre o chão com colchões (ou colchonetes, tapetes e lonas) para evitar que os alunos se machuquem.

Procedimentos

Escolha um aluno para ser o "desatador" da corrente. Oriente os demais a se agarrar firmemente um ao outro, no chão, formando uma corrente humana. O agarramento pode ser feito de muitas formas; geralmente os alunos escolhem abraçar pela cintura, segurando um dos próprios punhos. O objetivo do "desatador" é tirar uma pessoa de cada vez dessa corrente (elo por elo). Quem for "desatado" aguarda sentado, observando o procedimento do colega.

O jogo/luta termina quando for retirado o último elo da corrente. Você pode estipular um tempo para a missão do "desatador" (cinco minutos, por exemplo) e, depois, substituí-lo por outro aluno.

Construção de valores

Lutas agarradas

Objetivos: Identificar técnicas de alavancas e estratégias utilizadas em lutas realizadas no chão, além de evidenciar o toque corporal e o respeito entre os participantes.

Materiais: dispositivo eletrônico para reprodução de vídeos (reprodutor de *CD* ou *DVD*; computador) e vídeos ou fotos de lutas agarradas (MMA, jiu-jítsu, luta greco-romana etc.), as quais podem ser obtidas na internet

Procedimentos

Disponha os alunos sentados e converse com eles sobre as dificuldades enfrentadas nas vivências anteriores: "Empurra-empurra com os pés" e "Estoure a corrente". Questione-os sobre as mudanças de estratégias durante essas duas atividades e ressalte as técnicas de alavancas utilizadas na tentativa de vencer os combates. Em seguida, mostre vídeos ou fotos de lutas agarradas para que eles percebam que esse tipo de confronto se inicia em pé e, geralmente, se desenvolve no chão, com grande diversidade de golpes e ações de ataque e defesa.

Ao final da discussão, ressalte que, no decorrer das lutas agarradas, deve haver respeito entre os lutadores e que ataques às partes íntimas ou vitais são punidos pelas regras. O árbitro pode desclassificar um lutador por atitudes desrespeitosas ou por atacar genitálias, olhos, dedos das mãos, entre outras partes sensíveis do corpo.

Nessa faixa etária, o toque corporal é tão atraente aos adolescentes quanto repelido por eles. Essas lutas iniciais amenizam a rejeição dos alunos tímidos ou receosos em realizar o contato corpo a corpo.

Para saber mais

- Alavancas nas artes marciais.

  O *site* explica o estudo e a aplicação de alavancas nas lutas.

  Disponível em: <http://makaracaju.blogspot.com/2014/06/alavancas-nas-artes-marciais.html>. Acesso em: 29 jul. 2018.

- Luta, sinônimo de paz.

  O *site* fornece orientações para a inserção das lutas na escola e o respeito entre os alunos.

  Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1230/luta-sinonimo-de-paz>. Acesso em: 29 jul. 2018.

Avaliação e Registro

1. Faça as seguintes perguntas para os alunos.

a) Como foi conhecer os limites do seu corpo e do corpo do colega no momento das atividades?

b) Quais pontos fracos você utilizou para desestabilizar a defesa de seu adversário?

2. Peça aos alunos que citem três partes do corpo do oponente que não podem ser atacadas.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

TEMA 2

Brazilian jiu-jitsu

MATERIAL DIGITAL

Sequência Didática
• *Jiu-jítsu*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Experimentar e fruir a execução dos movimentos do jiu-jítsu adotando procedimentos de segurança e respeitando o oponente.
- Planejar e utilizar estratégias básicas típicas das lutas agarradas, reconhecendo suas características técnico-táticas.

Para começar

Reúna os alunos em círculo e pergunte a eles se já ouviram falar do jiu-jítsu brasileiro ou da família Gracie. Explique que essa luta veio do Japão e foi aperfeiçoada por essa família, sendo hoje reconhecida mundialmente como uma das mais eficientes e completas. Saliente que o jiu-jítsu pertence ao grupo das lutas agarradas e que eles vão realizar algumas técnicas de modo mais suavizado. Evidencie que na execução de cada movimento há uma filosofia, uma história e uma cultura. Peça a eles que observem as diferentes habilidades de cada colega durante uma disputa para compreenderem a importância da diversidade e do respeito nas atitudes.

Análise e Compreensão

O jiu-jítsu brasileiro

Conhecido no exterior como *brazilian jiu-jitsu* ou BJJ, essa arte marcial de raiz japonesa utiliza-se, essencialmente, de golpes de alavancas, torções e pressões para levar um oponente ao chão e dominá-lo. Em japonês, *jū* significa "suavidade", "brandura", e *jutsu*, "arte", "técnica". Daí seu significado literal, "arte suave" (GRACIE, 2018)[82]. Com técnicas desenvolvidas pelos antigos samurais, no Japão, o jiu-jítsu chegou ao nosso país no início do século XX, trazido por Mitsuyo Maeda, grande lutador, que ensinou essa arte marcial a Carlos Gracie, entre outros seguidores. A partir daí ocorreu a transformação e a expansão do BJJ, pois Carlos ensinou seus irmãos, em especial Helio Gracie, que foram aperfeiçoando as técnicas, desafiando e vencendo lutadores de outras artes marciais.

A família Gracie cresceu, montou academias pelo mundo e deu origem, na década de 1990, a um novo segmento nas lutas, o MMA[83], com a criação, por Rorion Gracie (filho de Helio), do *Ultimate Fighting Championship* (UFC). Naquela mesma época, surgiram federações de jiu-jítsu, a Confederação Brasileira e a Federação Internacional, criada por Carlos Gracie Júnior, que organiza os mundiais da versão esportiva da modalidade.

82 GRACIE, C. A história do jiu-jítsu. Disponível em: <http://www.graciemag.com/historia-do-jiu-jitsu/>. Acesso em: 26 jul. 2018.
83 MMA é a sigla para *Mixed Martial Arts*, termo criado após o sucesso do evento *Ultimate Fighting Championship* (UFC). A tradução do MMA para o português é "Artes Marciais Mistas", em que são permitidos os mais diversos golpes de luta em pé e técnicas de luta no chão.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Com todo esse crescimento midiático do jiu-jítsu brasileiro e por ser uma luta cujas características esportivas principais são de agarramento e realizadas principalmente no chão, sua adaptação na pedagogia da Educação Física escolar não encontra grandes obstáculos. Além disso, outras lutas, como o judô e o *aikido*, têm como referência o jiu-jítsu, também em sua origem japonesa.

Experimentação e Fruição



Luta da imobilização

Objetivo: Lutar de forma agarrada, aplicando técnicas do jiu-jítsu.

Material: tatames, colchões, colchonetes, tapetes ou lonas

Importante: Quanto maior a área de luta, melhor e mais seguras serão as disputas. Se não dispuser de tatames ou colchões de ginástica, a junção de tapetes grandes, ou a fixação de uma lona de caminhão sobre a grama serve como uma boa adaptação da área de luta.

Peça aos alunos que retirem calçados, brincos, pulseiras e adereços que possam machucá-los ou ferir os colegas.

Procedimentos

Organize os alunos em duplas e coloque-os em áreas de luta de, no mínimo, 8 m^2. Para iniciar o combate, eles devem se cumprimentar (demonstração de respeito) e se posicionar encostando suas costas nas do oponente. Ao seu sinal, eles se viram de frente e iniciam o combate. Regras básicas: é proibido dar tapas, socos ou chutes; ficar em pé; atacar dedos, olhos, genitais e outros pontos vitais; se alguém sair da área de luta, o combate é interrompido e retorna-se ao centro; vence quem colocar o oponente de costas ou de lado no chão e segurá-lo por 15 segundos. É declarado também um vencedor se o oponente desistir dando três tapinhas no chão. Ressalte essa situação da desistência, reforçando a preservação da integridade física própria e a do colega: com os três tapinhas, a luta deve parar imediatamente.



DOTTA2

Posição inicial da luta da imobilização.

As lutas devem durar entre dois e quatro minutos. Não deixe as duplas de fora esperando muito tempo sua vez de lutar. Depois de alguns minutos, troque-as, para que os alunos enfrentem colegas com outras técnicas. Lembre-os de se cumprimentarem também ao término dos confrontos.

A luta pode se desenvolver com as duplas ajoelhadas até que um dos lutadores seja derrubado. É a partir desse momento que começam os ataques de imobilização.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

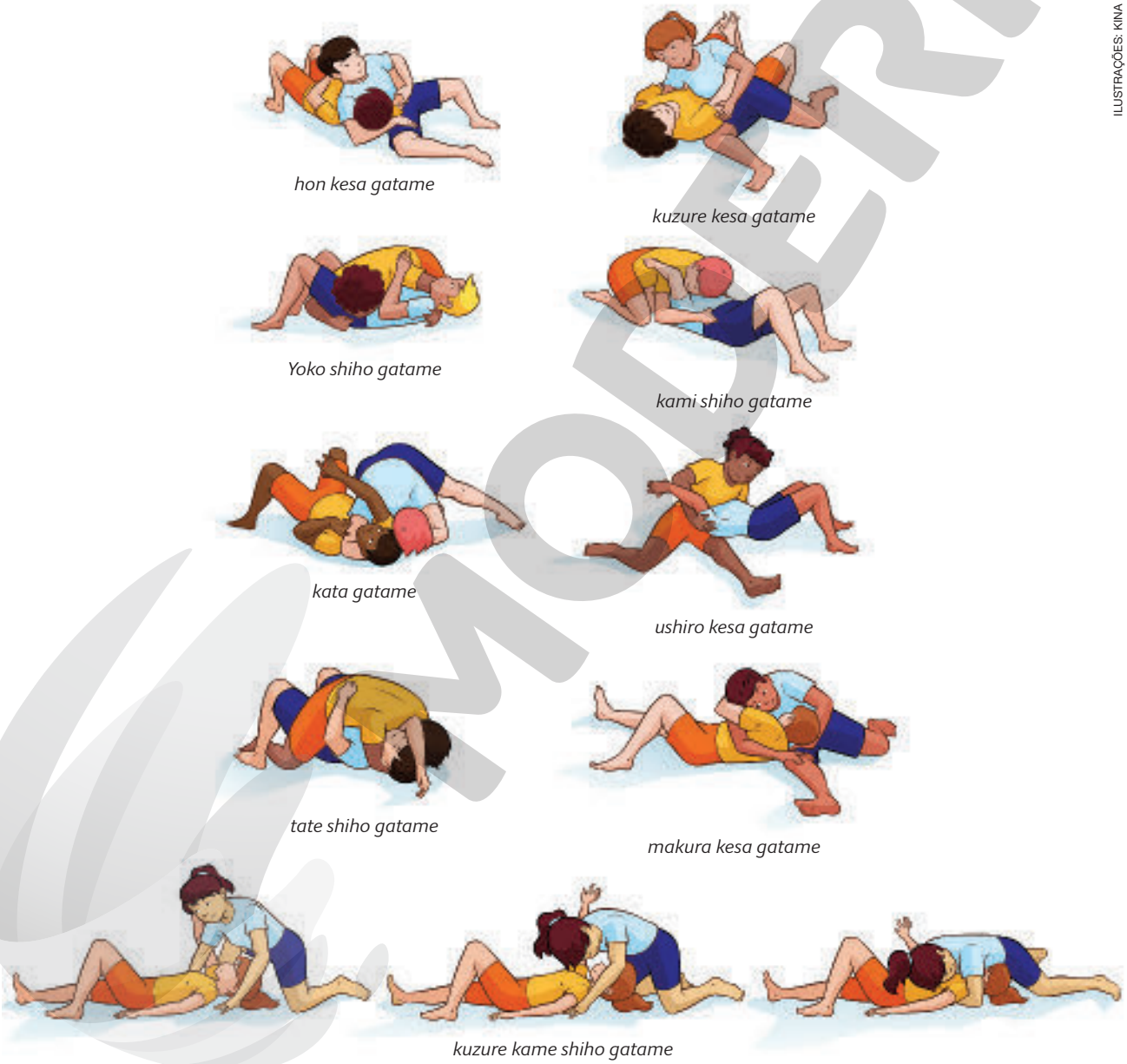


FOTOS: DOTTA2

Desenvolvimento da luta no chão.

Na luta da imobilização, basta segurar o oponente no chão, porém há muitos tipos de técnicas para isso, cujos nomes são oriundos do japonês.

ILUSTRAÇÕES: KINA



Imobilizações típicas do jiu-jítsu e do judô.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Construção de valores

Toda luta deve ser violenta?

Objetivo: Refletir sobre a violência controlada da luta e sobre as estratégias utilizadas.

Material: não há necessidade

Procedimentos

Organize uma roda de conversa e pergunte aos alunos se eles acharam a luta da imobilização violenta. De acordo com as respostas, direcione o debate sobre as situações vivenciadas em lutas de jiu-jítsu, MMA, judô e outras, reforçando a preocupação em preservar a integridade física do colega. Leve-os a refletir sobre o respeito presente entre os lutadores profissionais, apesar da violência dos combates. Explique o surgimento do UFC e do MMA como decorrente do sucesso do jiu-jítsu nesse tipo de evento, valorizando a arte marcial modificada no Brasil.

Questione os alunos sobre as estratégias utilizadas e procure listá-las. É importante enaltecer a utilização e a criação dos golpes. Além disso, exponha alguns dos valores éticos presentes nas artes marciais: justiça, coragem, compaixão, benevolência, polidez, sinceridade, lealdade, entre outros.

Para saber mais

- GRACIE, R. *Carlos Gracie, o criador de uma dinastia.* Rio de Janeiro: Record, 2008. 560 p.

  O livro conta a história da família Gracie e da criação do jiu-jítsu brasileiro.
- Judô Esporte Brasil.

  O *site* mostra imobilizações típicas do jiu-jítsu e do judô.

  Disponível em: <http://judoesportebrasil.blogspot.com/p/imobilizacoes.html>. Acesso em: 26 jul. 2018.
- REID, H.; CROUCHER, M. *O caminho do guerreiro.* São Paulo: Cultrix, 2003.

  Grandes mestres explicam o fascinante mundo das artes marciais em suas diversas modalidades.

Avaliação e Registro

Proponha aos alunos as seguintes questões.

1. Quem desenvolveu o jiu-jítsu brasileiro?
2. O que os lutadores devem fazer antes e depois de um combate?
3. Qual é a principal diferença entre o jiu-jítsu e o *muay thai*?
4. Qual evento projetou o jiu-jítsu brasileiro na mídia mundial?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

9º ANO

PRÁTICAS CORPORAIS DE AVENTURA

Habilidades e competências presentes nesta unidade temática

- *(EF89EF19) Experimentar e fruir diferentes práticas corporais de aventura na natureza, valorizando a própria segurança e integridade física, bem como as dos demais, respeitando o patrimônio natural e minimizando os impactos de degradação ambiental.*
- *(EF89EF20) Identificar riscos, formular estratégias e observar normas de segurança para superar os desafios na realização de práticas corporais de aventura na natureza.*
- *(EF89EF21) Identificar as características (equipamentos de segurança, instrumentos, indumentária, organização) das práticas corporais de aventura na natureza, bem como suas transformações históricas.*
- *Competências gerais: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9 e 10*
- *Competências de Linguagens: 1, 2, 3 e 4*
- *Competências de Educação Física: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9 e 10*

TEMA

Corrida de orientação

MATERIAL DIGITAL

Plano de Desenvolvimento
Projeto Integrador
- *Trilhas interpretativas na natureza*

Sequências Didáticas
- *Práticas corporais de aventura e o meio ambiente*
- *Corrida de orientação*

Acompanhamento da aprendizagem

Objetivos

- Experimentar e fruir conceitos de orientação, como pontos cardeais e pontos de referências, aprendidos nos anos anteriores em outros componentes curriculares, como Geografia.
- Orientar-se por meio deles nas práticas corporais de aventura na natureza, respeitando o patrimônio natural.
- Aprender a fazer e utilizar croquis para corridas de orientação e de aventura.

Para começar

Questione os alunos sobre a localização das principais referências do bairro: mercado, farmácia, padaria, igreja, entre outras. Procure saber também com eles quem mora mais distante e mais perto da escola. Estabeleça as referências levantadas em relação à escola e à moradia dos alunos em termos de distância e tempo de deslocamento. Em seguida, questione a turma sobre onde o Sol nasce e onde ele se põe[84].

Nessa conversa inicial, é importante que os alunos percebam a presença da orientação e de referências em seu dia a dia. Aproveite esse momento para levantar o conhecimento prévio deles sobre esse tema.

84 Se considerar oportuno, lembre aos alunos a "trajetória aparente do Sol", ressaltando que a alternância entre o dia e a noite decorre do movimento de rotação da Terra.

MODERNA

Explique à turma que todas as pessoas têm a capacidade de conhecer sua localização por meio de referências. Quando essa capacidade é estimulada desde cedo, ela contribui muito para a autonomia espacial da criança e do adolescente, bem como aprimora seu senso de localização.

Os conceitos de orientação (ou navegação) podem ser trabalhados de várias maneiras nas aulas de Educação Física, em geral, e nas práticas corporais de aventura, em particular. Você pode contar com materiais mais elaborados, como atlas, mapas topográficos e bússolas, ou explorar apenas as ocorrências naturais cotidianas, como o nascer e o pôr do Sol e da Lua. Nesta unidade temática, nós optamos pelas ocorrências naturais e pelo croqui – desenho simplificado de um local, feito à mão, usado para orientação.

Análise e Compreensão

Para entender a corrida de orientação

"A corrida de orientação, ou simplesmente orientação, é um esporte em que o praticante se orienta ao longo de uma série de pontos de controle (PC) demarcados no terreno usando, para isso, uma bússola e um mapa. A sequência de passagem nos PCs é obrigatória; contudo, a escolha de uma rota entre eles é livre.

Também conhecida como "rali a pé", *trekking* ou "enduro a pé", na corrida de orientação, o atleta percorre os mais variados tipos de terreno, como campos, matas, trilhas e até áreas urbanas, porém as práticas tradicionais são realizadas na natureza. O objetivo de cada praticante é terminar o percurso no menor tempo possível. Para participar desse esporte, deve-se aprender a ler um mapa, manusear uma bússola, além de adquirir a habilidade de selecionar rotas seguras por meio de terrenos desconhecidos.

A corrida de orientação é muito praticada nos países nórdicos (Suécia, Finlândia e Noruega). Como muitos desportos modernos que se difundiram mundialmente durante os últimos anos, essa corrida foi aplicada inicialmente para solucionar um problema. [Ela] foi pensada para encorajar os jovens a utilizarem a natureza como meio de desenvolvimento físico e mental. Foi o major Ernest Killander, militar e líder escoteiro sueco, que, em 1918, observando a queda do número de participantes em corridas rústicas e *cross-country*, decidiu usar a própria natureza para motivar a participação nessas competições.

Por volta de 1935, porém, com o aprimoramento nos mapas de orientação, melhorou consideravelmente o nível das competições. Com esse advento, o corredor de longas distâncias, que sempre ganhava as competições, cedeu lugar ao atleta mais completo (o bom orientador), que coloca sua aptidão física a serviço de sua capacidade de orientar-se corretamente (leitura da carta, utilização da bússola, escolha da rota etc.).

No Brasil, a orientação se iniciou na década de 1970, com a ida de três observadores (oficiais das três Forças Armadas) ao IV campeonato do CISM (Counceil International du Sports Military), que se realizou na Dinamarca. Em 1971, o Brasil competiu no V campeonato do CISM, realizado na Noruega, obtendo o nono lugar entre 11 concorrentes. A partir desse momento, o esporte começou a ser difundido entre os militares. Já entre os civis, o esporte se iniciou aproximadamente na década de 1990, com campeonatos regionais. As competições são para ambos os sexos, que são distribuídos por categorias que obedecem a faixas etárias e aos graus de experiência dos atletas. As faixas etárias competitivas iniciam-se a partir dos dez anos de idade e vão até os noventa anos.

Cada faixa etária é subdividida por graus de dificuldade (fácil, difícil, muito difícil e elite), sendo este último grau de dificuldade aplicável apenas às categorias acima de 14 anos até os 21 anos, inclusive. Além da modalidade a pé, que é a tradicional, a orientação ainda pode ser

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

realizada com bicicletas, esquis, cavalos, por portadores de necessidades especiais etc., sempre com as devidas adaptações [...]." (CAMPOS, 2013)[85]

Utilização dos quatro pontos cardeais

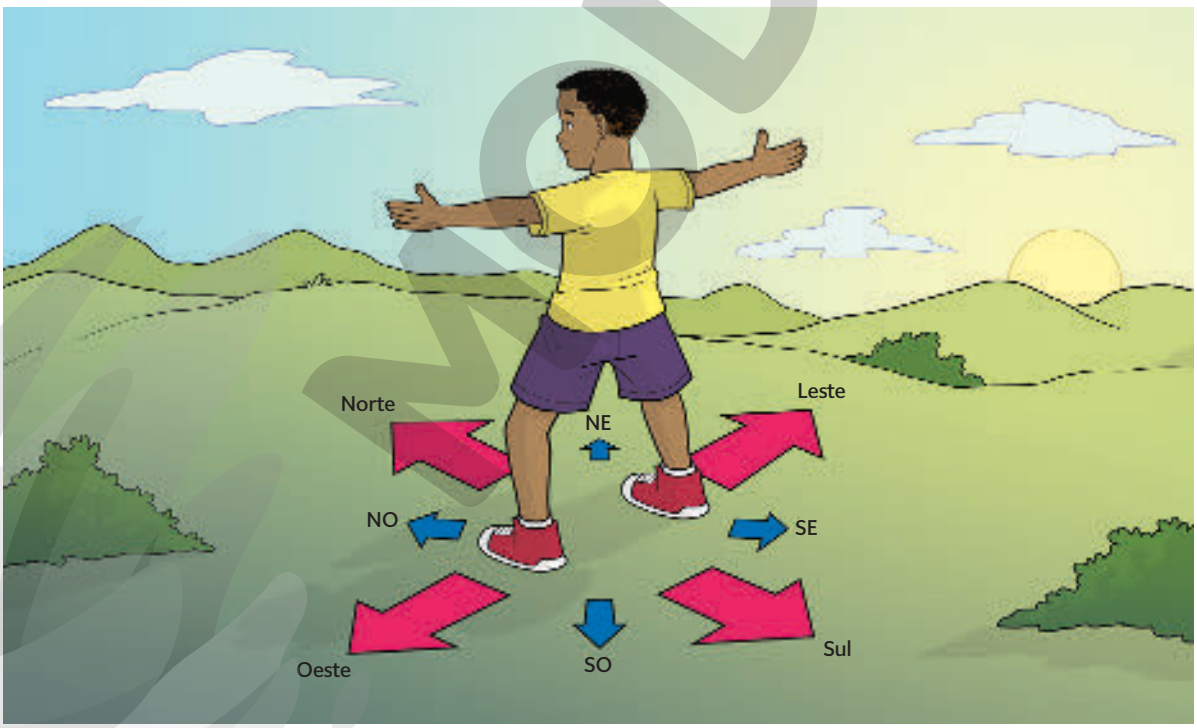
Os denominados pontos cardeais constituem uma das diversas opções de orientação que podemos usar em nosso deslocamento. Eles são localizados de várias maneiras, como por meio da observação do Sol poente ou da Lua nascente (ambos nascem no Leste e se põem no Oeste); ou de estrelas e suas constelações. Os quatro pontos são: Norte (sigla N) ou Boreal; Sul (S) ou Austral; Oeste (O ou W, de *West*, em inglês) ou Ocidente; e Leste (L ou E, de *East*, em inglês) ou Oriente. Há também os pontos colaterais Nordeste (NE), Noroeste (NO), Sudeste (SE) e Sudoeste (SO).



Rosa dos ventos.

Esses pontos foram inseridos na rosa dos ventos, também chamada de rosa dos rumos e rosa-náutica. Ptolomeu II, rei do Egito, nomeou Timóstenes, um estudioso de navegações, para ser o piloto-mor de sua marinha. Para ocupar esse cargo, era necessário que o navegador soubesse interpretar as direções dos ventos. Para Timóstenes havia doze ventos, os quais, posteriormente, foram dispostos em uma rosa dos ventos.

Para uma pessoa encontrar todos os pontos cardeais, é preciso localizar ao menos um deles. Se ela souber, por exemplo, que o Sol nasce no Leste, basta ficar em pé e abrir os braços de modo que o braço direito aponte para a direção do Sol nascente (Leste). Logo, o braço esquerdo indica a direção contrária, o Oeste. À sua frente fica o Norte e, às suas costas, o Sul. Se essa pessoa quiser se deslocar no rumo Noroeste, ela deve virar o corpo na diagonal entre a direção Norte e a Oeste[86].



Como encontrar os pontos cardeais e colaterais com base na posição do Sol nascente.

ILUSTRAÇÕES: DIOGO SAUT

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

85 CAMPOS, Rogério. Corrida de orientação. In: BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013. p. 125-139.

86 Esse modo de encontrar os pontos cardeais não é válido para quem se encontra em regiões de alta latitude.

Utilização de mapas

É possível aumentar ou diminuir a complexidade das atividades, dependendo dos conhecimentos da turma, em uma possível sequência de aulas. Os mapas são uma das essências da orientação e surgiram antes das bússolas, estimulando, até hoje, o imaginário das aventuras de crianças, jovens e adultos. Há dezenas de filmes e livros que se utilizam do tema "caça ao tesouro", por exemplo. Podemos citar os filmes hollywoodianos, como *Indiana Jones* (1981, 1984, 1989 e 2008), de Steven Spielberg, ou *As minas do rei Salomão* (2004), de Steve Boyum, entre muitos outros.

Croquis

A representação de um local por meio de um desenho feito à mão, sem o rigor cartográfico, é chamado croqui. Trata-se de ferramenta simples e fácil de ser usada nas atividades propostas no espaço escolar.

Experimentação e Fruição



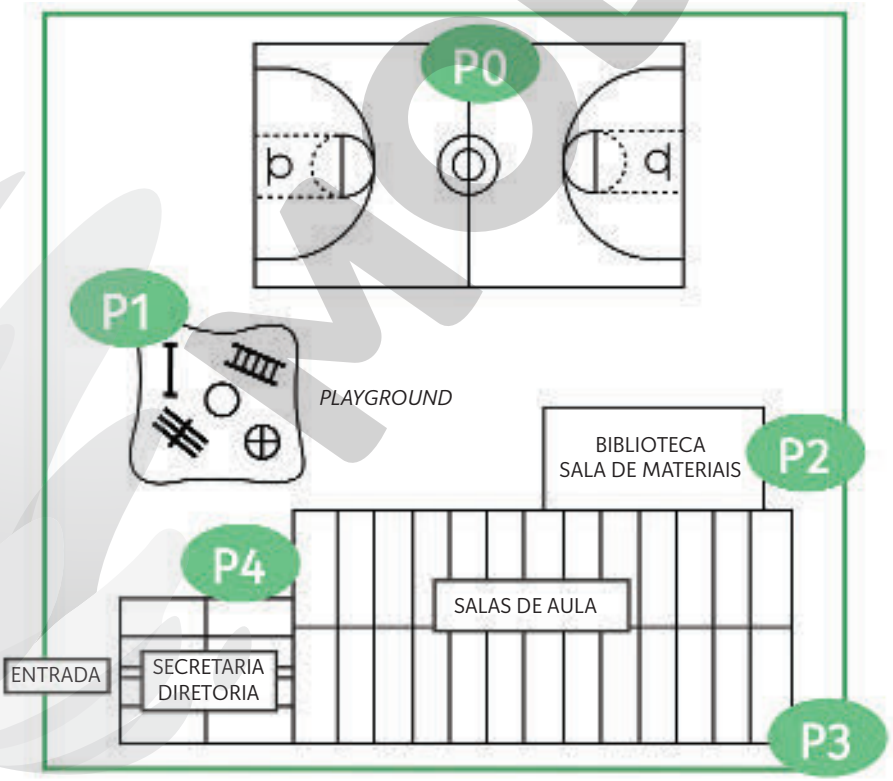
1. Fazendo croquis

Objetivo: Aprender a representar um local fazendo um croqui.

Materiais: lápis de cor, caneta e papel

Procedimentos

Organize os alunos em duplas e oriente-os a desenhar um croqui que represente a escola vista de cima (vista de cima para baixo), como uma planta baixa, com suas salas, refeitório e os outros ambientes. Veja o exemplo a seguir.



Exemplo de croqui de uma escola com os pontos de controle indicados.

ILUSTRAÇÃO: DIOGO SAUT

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

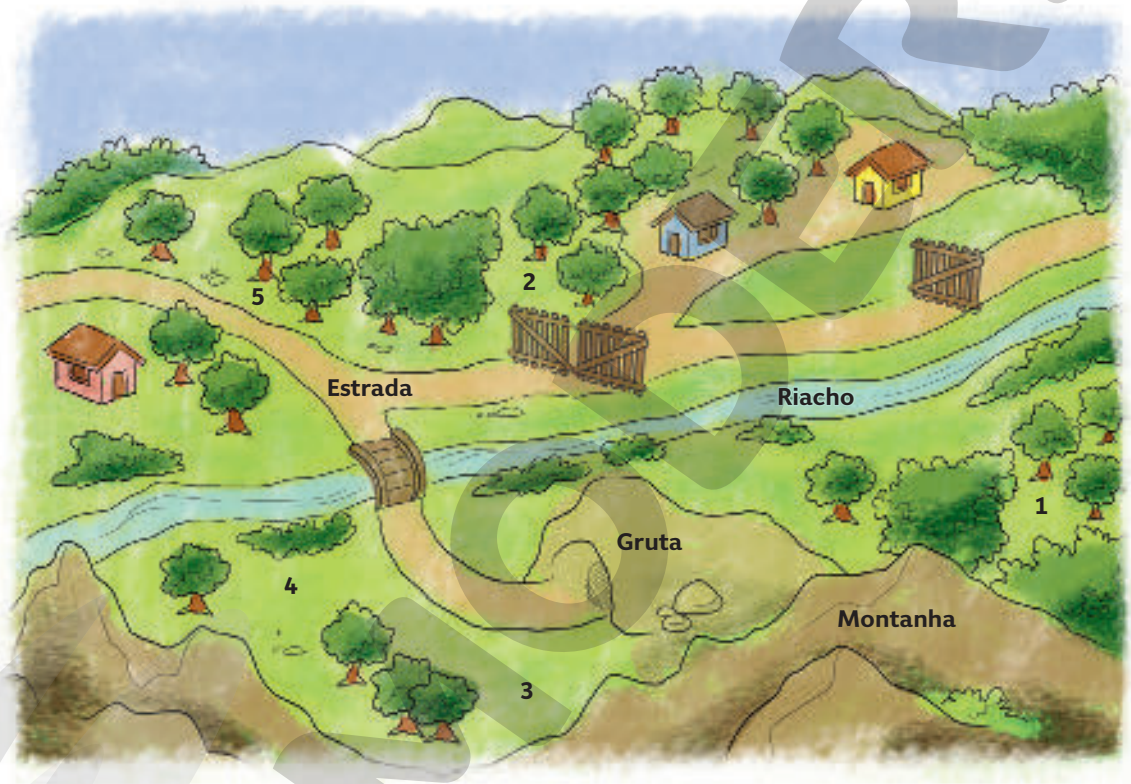
MODELO

Depois de prontos, ande pela escola com a turma para conferir se os croquis confeccionados estão de acordo com o espaço físico.

Caso considere oportuno, inclua no croqui as casas localizadas nas vizinhanças da escola, bem como pontos secundários, como farmácias, mercados, praças etc. Instrua as duplas a representar os quarteirões e as ruas usadas para chegar à escola.

Converse com os alunos sobre a origem pré-histórica da caminhada, dos povos nômades e da busca por alimentos e segurança. Leve para a aula mapas que mostrem grandes conquistas e expansões territoriais, como as obtidas pelo Império Romano, entre outros. Esses mapas podem ser encontrados na internet. Se possível, convide os professores de História e de Geografia para participar da atividade. Eles podem contribuir com a exibição de mapas antigos (parecidos com os croquis) e atuais.

Esta atividade também pode ser feita na natureza. Veja, a seguir, exemplo de croqui de local com árvores e riacho.



DIOGO SAUT

Croqui de local com árvores, riacho e pontos de controle.

Discussão

Ao término da caminhada pela escola, reúna-se com os alunos e proponha a eles alguns questionamentos sobre a atividade: "Qualquer pessoa poderia se orientar usando seu croqui?", "O que poderia ser melhorado em seu desenho?", "O que ficou muito bom?", "Compare os mapas antigos com os modernos: quais são as principais diferenças?".

Na sequência, proponha uma troca de croquis entre as duplas e peça-lhes que indiquem possíveis correções nos desenhos dos colegas. Ao receberem o croqui de volta, cabe a cada dupla decidir se a indicação de correção deve ser feita ou desconsiderada.

Por meio desses procedimentos os alunos começam a concretizar informações abstratas, trazendo a realidade geográfica para o papel, e vice-versa.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

2. Corrida de orientação (cooperativa)[87]

Objetivos: Praticar os conceitos de orientação utilizando croquis. Promover a cooperação entre os colegas.

Materiais: lápis, caneta e papel

Procedimentos

Desenhe croquis que correspondam ao local onde o jogo será realizado (pátio, quadra, parque etc.). Escreva acima das figuras um nome para elas, transformando o local em um cenário natural: uma lata de lixo passa a ser rocha, um poste pode ser indicado como árvore, e assim por diante.

Cada equipe receberá um croqui. Mas, antes, corte cada um em 10 ou 12 partes (ou mais, dependendo da quantidade de alunos participantes) de modo que cada parte tenha uma figura fácil de identificar.

Organize os alunos em equipes. Depois, separe nove (ou mais) partes para cada equipe e esconda outra parte na área correspondente ao local que elas representam no croqui inteiro. Exemplificando: se dez partes formam a região do fundo do pátio, uma delas deve estar escondida naquele local. Cabe aos alunos reconhecer o local por meio da leitura das nove partes restantes e procurar a décima parte no fundo do pátio.

Faça o mesmo com as outras equipes, focando em outros locais da escola. Quando todas elas se agruparem para completar o croqui inteiro, marque um "X" no local a ser descoberto. As equipes devem estar juntas no momento da descoberta.

Evite o termo "tesouros". Se quiser valorizar a atividade com um prêmio, ofereça uma mensagem educativa ou algo que eles valorizem. Um tesouro pode descaracterizar o verdadeiro atributo da aula: cumprir a tarefa vencendo os desafios propostos.

Discussão

Reúna os alunos e proponha alguns questionamentos para incentivar o debate: "Quais dificuldades vocês tiveram de enfrentar? A equipe ficou unida?", "Como vocês organizariam uma corrida de orientação no bairro?", "Como seria desenhar o croqui do local?".

Esses questionamentos promovem uma reflexão sobre os conceitos, as atitudes e os procedimentos realizados, bem como ampliam os horizontes para além da escola.

Construção de valores

1. Corrida de orientação tradicional em grupo



Objetivo: Orientar-se utilizando o croqui e os pontos cardeais.

Materiais: papel e caneta

Atenção: Esse tipo de jogo deve ser feito em equipe. É importante seguir a regra de todos estarem juntos assim que encontrarem os pontos de controle, especialmente nos casos em que a equipe tenha pessoas obesas, com dificuldade de mobilidade, e pessoas com deficiência física ou intelectual.

87 Baseado em DEACOVE, J. *Manual de jogos cooperativos*. Santos: Projeto Cooperação, 2002.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

Procedimentos

Para a realização desta prática, utilize um dos croquis da escola desenhados pelas duplas de alunos na atividade 1 "Fazendo croquis". Insira nele os pontos de controle P0, P1, P2, P3 e P4. Depois, peça aos grupos que se desloquem na direção dos pontos indicados e procurem papéis em que constem os pontos cardeais ou colaterais e as coordenadas para a localização de determinada mensagem. Exemplo: o ponto colateral Nordeste e a distância de 15 metros devem estar escritos em um dos papéis postos nos pontos indicados no croqui. A equipe que chegar a esse ponto lê as indicações, localiza o ponto cardeal ou colateral referente, se desloca na distância mencionada, encontra a mensagem e a anota. Você pode elaborar mensagens que representem conceitos trabalhados neste tema ou que incitam valores, como cooperação, união, coletividade etc.

Ao final, a equipe precisa comprovar que percorreu todos os pontos apresentando as mensagens anotadas.

Se optar pela tarefa competitiva, basta cronometrar o tempo de realização da tarefa pelas equipes. Vence a que encontrar todos os pontos no menor tempo.

É importante que os alunos aprendam a medir as distâncias utilizando passos. Para isso, basta pedir a eles que andem normalmente por uma distância conhecida contando os passos que forem necessários. É possível realizar a atividade em uma quadra de vôlei, por exemplo, que possui 18 metros de comprimento. Instrua-os a contar seus passos andando normalmente na linha da quadra e que o façam três vezes, encontrando a média para utilizar nas medidas.

2. Corrida de aventura de baixa mobilidade

Objetivo: Desenvolver ou fortalecer a união entre os integrantes do grupo, o senso de coletividade e a tolerância com a diversidade de habilidades e limitações individuais.

Materiais: cordas ou elásticos, equipamentos de aventura disponíveis (*skates*, *slackline* etc.) e croqui da atividade anterior

Procedimentos

Atualmente, a corrida de aventura é considerada um esporte específico, contendo circuitos nacionais e internacionais.

Nesta atividade, você vai organizar uma corrida semelhante, que é a de orientação com modalidades de aventura. Para isso, utilize os mesmos materiais e critérios (croquis e regras) da atividade anterior ("Corrida de orientação tradicional em grupo").

Organize os alunos em grupos e passe os elásticos ou as cordas em torno de cada um deles, de modo que todos fiquem unidos e disponham de espaço para se locomover. Oriente-os a se deslocar pelo espaço condicionado pelos elásticos, os quais restringem a mobilidade dos grupos.

Inclua na corrida de orientação algumas modalidades relacionadas com as práticas corporais de aventura de acordo com a disponibilidade da escola. Insira em pontos estratégicos do croqui da atividade anterior uma escalada em parede ou em alambrados, trajetos curtos com *skates* e uma falsa baiana sobre corda ou sobre um banco sueco, ou o *parkour*, que não necessita de equipamentos, valendo-se apenas dos obstáculos presentes no ambiente. Quando o grupo chegar a um desses pontos, um dos alunos sai do elástico e realiza a atividade. Depois, retorna ao grupo para continuar o deslocamento e a orientação.

Vence o grupo que fizer o trajeto em menor tempo, ou que permanecer mais unido, ou que envolver mais alunos no cumprimento das modalidades de aventura.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Para saber mais

- BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física.* São Paulo: Phorte, 2013.

  Esse livro aborda as atividades de aventura mais viáveis para o profissional de Educação Física.

- Confederação Brasileira de Orientação (CBO).

  Divulgação de notícias sobre eventos, *ranking*, entre outras informações.

  Disponível em: <https://www.cbo.org.br/>. Acesso em: 28 jul. 2018.

- Federação de Orientação de São Paulo (FOSP).

  Divulgação de notícias e informações relacionadas com esportes de orientação.

  Disponível em: <http://www.fosp.com.br/>. Acesso em: 28 jul. 2018.

Avaliação e Registro

Proponha aos alunos que respondam às seguintes questões.

1. Quais pontos cardeais e colaterais da rosa dos ventos você utilizou na atividade prática?
2. Qual é a diferença entre um croqui e um mapa?
3. Se você deseja seguir na direção Sul e a Lua se encontra no poente, qual será o seu procedimento?

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

Bibliografia

ANJOS, L. A. dos; RAMOS, S. dos S.; JORAS, P. S.; GOELLNER, S. V. Guerreiras *Project:* futebol e empoderamento de mulheres. *Revista Estudos Femininos.* Florianópolis, v. 26, n. 1, 2018.

BARREIRA, C. R. A.; MASSIMI, M. O caminho espiritual do corpo: a dinâmica psíquica no *karate-do shotokan*. *Memorandum* n. 11, p. 85-101, Belo Horizonte: UFMG; Ribeirão Preto: USP, 2006.

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. O sistema de pontuação no voleibol de quadra e o tema transversal trabalho e consumo: possibilidades pedagógicas. *Pensar a prática*, [S.l.], v. 18, n. 1, mar. 2015.

BAYER, C. *O ensino dos deportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro, 1994.

BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física.* São Paulo: Phorte, 2013.

BERTHERAT, T.; BERNSTEIN, C. *O corpo tem suas razões.* São Paulo: Martins Fontes, 2010.

BETTI, M. Imagens em avalia-ação: uma pesquisa-ação sobre o uso de matérias televisivas em aulas de Educação Física. *Educar em Revista.* Curitiba: Editora UFPR. n. especial 2, p. 137-152, 2010.

BIZZOCCHI, C. *O voleibol de alto nível:* da iniciação à competição. Barueri: Manole, 2004.

BRASIL. *Base Nacional Comum Curricular (BNCC).* Educação é a Base. Brasília: MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/wp-content/uploads/2018/02/bncc-20dez-site.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2018.

_____. Ministério da Cultura. *Roda de capoeira recebe título de Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade.* 26 nov. 2014. Assessoria de Comunicação. Disponível em: <http://www.cultura.gov.br/noticias-destaques/-/asset_publisher/OiKX3xlR9iTn/content/id/1230742>. Acesso em: 25 jun. 2018.

_____. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Fundamental. *Parâmetros Curriculares Nacionais:* Educação Física. Brasília: MEC/SEF, 1998.

BROCHADO, F. A.; BROCHADO M. M. V. *Fundamentos de ginástica artística e trampolins.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

CAMPOS, R. *Corrida de orientação.* In: BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física.* São Paulo: Phorte, 2013.

CASCUDO, L. C. *Dicionário do folclore brasileiro.* São Paulo: Global Editora, 2012.

CÁSSARO, E. R. *Atividades de aventura:* aproximações preliminares na rede municipal de ensino de Maringá. Monografia (Especialização em Educação Física na Educação Básica). Universidade Estadual de Londrina (UEL). Londrina, 2011.

COLDEBELLA, A. O. C. *Práticas corporais alternativas:* um caminho para a formação em Educação Física. Dissertação de Mestrado. Rio Claro: Unesp, 2002.

DAOLIO, J. *Jogos esportivos coletivos:* dos princípios operacionais aos gestos técnicos – modelo pendular a partir das ideias de Claude Bayer. Artigo científico do periódico RBCM, v. 10. Universidade Católica de Brasília.

DARIDO, S. C. (Org.). *Educação Física escolar:* compartilhando experiências. São Paulo: Phorte, 2011.

DARIDO, S. C.; SOUZA JÚNIOR, O. M. *Para ensinar Educação Física:* possibilidades de intervenção na escola. Campinas: Papirus, 2013.

DEACOVE, J. *Manual de jogos cooperativos.* Projeto Cooperação. Santos, 2002.

DINIZ, I. K. dos S. *A dança no Ensino Médio:* material didático apoiado pelas TIC. 60 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Universidade Estadual Paulista. Rio Claro, 2017.

FELIX, J. B. de J. *Hip-hop:* cultura e política no contexto paulistano. Tese. 206 f. Universidade de São Paulo. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas. Curso de Ciências Sociais, 2005.

FERREIRA, A. F. *Os jogos digitais como apoio pedagógico nas aulas de Educação Física escolar pautadas no currículo do estado de São Paulo.* 127 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.

FOCHI, M. A. B. *Hip-hop brasileiro*: tribo urbana ou movimento social? FACOM, n. 17, p. 61-69, 2007.

FORQUIN, J. C. *Currículo e cultura.* Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

FRANCO, L. C. P. *Atividades físicas de aventura na escola:* uma proposta pedagógica nas três dimensões do conteúdo. 134 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2008.

_____. *Jogos digitais educacionais nas aulas de Educação Física:* Olympia, um *videogame* sobre os Jogos Olímpicos. 168 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2014.

_____; CAVASINI, R.; DARIDO, S. C. Práticas corporais de aventura. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura.* Maringá: Eduem, 2014. p. 101-135.

GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BATISTA, J. C. F. (Org.). *A ginástica em questão:* corpo e movimento. São Paulo: Phorte, 2010.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. *Compreendendo o desenvolvimento motor.* São Paulo: Phorte, 2005.

GERMANO, F. Como funciona o basquetebol em cadeira de rodas. Revista *Superinteressante*, 9 set. 2016.

GERMANO, V. A. C. *Educação Física escolar e currículo do estado de São Paulo:* possibilidades dos usos do celular como recurso pedagógico no ensino do *hip-hop* e *street dance.* Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

CÓPIA

GOMES et al. Ensino das lutas: dos princípios condicionais aos grupos situacionais. *Revista Movimento,* v. 16, n. 2. Porto Alegre: UFRS, 2010.

GONÇALVES JUNIOR, L. Etnomotricidade: multiculturalismo e Educação Física escolar. In: CARREIRA FILHO, D.; CORREIA, W. R. (Org.). *Educação Física escolar:* docência e cotidiano. Curitiba: CRV, 2010, p. 49-67.

_____; DRIGO, A. J. *A já regulamentada profissão de Educação Física e as artes marciais.* Rio Claro/SP: Motriz, 2001, v. 7, n. 2, p. 131-132.

GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. *Metodologia de ensino dos esportes coletivos.* Vitória: UFES/NEAD, 2012.

_____; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote: badminton,* peteca, tênis de campo, tênis de mesa, voleibol, atletismo. Maringá: Eduem, 2014.

_____; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. (Org.). *Lutas, capoeira e práticas corporais de aventura.* Maringá: Eduem, 2014.

_____; FRAGA, A. *Afazeres da educação física na escola:* planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2011.

GRACIE, R. *Carlos Gracie, o criador de uma dinastia*. Rio de Janeiro: Record, 2008. 560 p.

HERRERO, M.; FERNANDES, U.; FRANCO NETO, J. V. *Jogos e brincadeiras do povo Kalapalo.* São Paulo: SESC, 2006.

HERSCHMANN, M. *O* funk *e o* hip hop *invadem a cena.* Rio de Janeiro: UFRJ, 2005.

HILL, M. L. *Batidas, rimas e vida escolar.* Pedagogia *hip-hop* e as políticas de identidade. Petrópolis: Vozes, 2014.

IMPOLCETTO, F. M. et al. As práticas corporais alternativas como conteúdo da Educação Física escolar. *Pensar a prática,* v. 16, n. 1, p. 267-281, 2013.

LIMA, L. A. N. *Capoeira Angola – lição de vida na civilização brasileira.* 1991. 142 f. Dissertação (Mestre em Psicologia da Educação), Faculdade de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1991.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. *Práticas corporais alternativas.* Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARCELO, A.; PESCUITE, J. *Fundamentos de* design *para jogos:* um guia para o projeto de jogos modernos reais e virtuais. Rio de Janeiro: Brasport, 2009. 164 p.

MARIOT, J. *Balonmano*: de la escuela a las asociaciones deportivas. Lérida: Agonos, 2005.

MARQUES, R. F. R. *A compreensão do futebol como um jogo esportivo coletivo e os princípios operacionais de Claude Bayer I.* Artigo divulgado no *website* da Universidade do Futebol. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/a-compreensao-do-futebol-como-um-jogo-esportivo-coletivo-e-os-principios-operacionais-de-claude-bayer-i/>. Acesso em: 9 jun. 2018.

MARTIMBIANCO, A. L. C. et al. Efeitos da propriocepção no processo de reabilitação das fraturas de quadril (2008). Treinamento do Equilíbrio. *Acta Ortopédica Brasileira,* São Paulo, v. 16, n. 2, 2008.

MASSETTO, S. T.; MORETTI, A. R.; BERNARDES, L. A. (Org.). *Atividades e esportes de aventura para profissionais de Educação Física*. São Paulo: Phorte, 2013.

MATTHIESEN, S. Q. (Org.). *Atletismo:* se aprende na escola. Jundiaí: Fontoura, 2005.

_____. *Atletismo:* teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

PEREIRA, D. W. *Escalada.* São Paulo: Odysseus, 2007.

_____; ARMBRUST, I. *Pedagogia da aventura:* os esportes radicais, de aventura e de ação na escola. Jundiaí/SP: Fontoura, 2010.

PRENSKY, M. *Aprendizagem baseada em jogos digitais.* Tradução: Eric Yamagute. São Paulo: Editora Senac, 2012. 575 p.

QUADROS JÚNIOR, A. C.; VOLP, C. M. *Forró universitário:* a tradução do forró nordestino no Sudeste brasileiro. Rio Claro/SP: Motriz, 2005, v. 11, n. 2, p. 127-130.

REID, H.; CROUCHER, M. *O caminho do guerreiro*. São Paulo: Cultrix, 2003.

RIED, B. *Fundamentos de dança de salão.* São Paulo: Phorte, 2003.

RODRIGUES JUNIOR, E.; SALES, J. R. L. de. Os jogos eletrônicos no contexto pedagógico da Educação Física escolar. *Conexões:* Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp. Campinas, v. 10, n. 1, p. 70-82, jan./abr. 2012.

RUFINO, L. G.; DARIDO, S. C. A separação dos conteúdos das "lutas" dos "esportes" na Educação Física escolar: necessidade ou tradição? *Revista Pensar a Prática,* Goiânia, v. 14, n. 3, p. 117, set./dez. 2011.

SILVA, L. M. F. *O ensino da capoeira na Educação Física escolar:* blog como apoio pedagógico. 2012. 173 f. Dissertação (Mestre em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2012.

SOARES, C. E. L. *A capoeira escrava e outras tradições rebeldes no Rio de Janeiro (1808-1850).* Campinas: Unicamp, 2004.

SOUZA JÚNIOR, O. M. de; REIS, H. H. B. dos. *Futebol de mulheres:* a batalha de todos os campos. Paulínia: AutorEsporte, 2018.

TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA, J. *Para um futebol jogado com ideias.* Curitiba: Appris, 2015.

UVINHA, R. R. *Juventude, lazer e esportes radicais.* São Paulo, Manole: 2001.

VALDERRAMAS, C. G. M.; HUNGER, D. A. C. F. Professores de *Street Dance* do Estado de São Paulo: formação e saberes. *Revista Motriz,* v. 15, n. 3, p. 515-526, 2009.

VIRGILIO, S. *A arte do judô.* Porto Alegre: Rígel, 1994.

VOLP, C. M.; DEUTSCH, S.; SCHWARTZ, G. M. *Por que dançar? Um estudo comparativo.* Revista *Motriz*, 1995, v. 1, n. 1, p. 52-58.

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei 9.610 de 19 de fevereiro de 1998.

MODERNA

MODERNA

ISBN 978-85-16-11624-8

